

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Oleh

**Wahyuni Kidamu  
811 416 023**

Telah diperiksa dan disetujui

**Pembimbing I**

**Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes**  
NIP : 196310011988032002

**Pembimbing II**

**Ns. Nurdiana Djamaluddin, M.Kep**  
NIP : 198901242019032014

Gorontalo, 28 Agustus 2020

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**

**Ns. Yuniar M. Soeli, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa**  
NIP : 198506212008122003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Oleh

**WAHYUNI KIDAMU  
NIM : 841416023**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

**Hari/Tanggal : Jum'at, 28 Agustus 2020**

**Waktu : 09.00 – 10.00 WITA**

**Penguji :**

1. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes 1.....  
NIP : 196310011988032002
2. Ns. Nurdiana Djamaluddin, M.Kep 2.....  
NIP : 198901242019032014
3. dr. Ivan Virnanda Amu, Sp.PD., M.Kes 3.....  
NIP : 198209232008121002
4. Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep 4.....  
NIDN : 9900981067

Gorontalo, 28 Agustus 2020

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes**  
NIP : 19631001198803 2 002

## ABSTRAK

**Wahyuni Kidamu, 2020.** Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes, Pembimbing II Ns. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep., M.Kep.**

Kualitas tidur adalah keadaan ketika seseorang dapat memenuhi kebutuhan tidurnya sehingga pada saat bangun tidur akan merasa segar. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Kualitas tidur memiliki berbagai peran penting terhadap kondisi fisik dan mental, termasuk konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah sampel 82 responden yang didapatkan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Analisa data menggunakan uji korelasi pearson dengan instrument kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kualitas tidur baik berjumlah 11 orang (13,4%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 71 orang (86,8%). Dan 32 orang responden (39,0%) memiliki konsentrasi belajar baik, 50 orang (61,0%) memiliki konsentrasi belajar cukup, dan tidak ada responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *korelasi pearson*, diperoleh nilai *p Value* = 0,002 yang berarti kurang dari ( $\alpha = 0,005$ ) artinya ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Diharapkan kepada mahasiswa dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

**Kata kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa**

## ABSTRACT

**Wahyuni Kidamu, 2020.** *The Correlation of Sleep Quality with Concentration in Learning at Students of Department of Nursing, State University of Gorontalo.* Skripsi. Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. **The principal supervisor is Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes., and the co-supervisor is Ns. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep., M.Kep.**

Sleep quality is a state when a person can meet the sleep needs so that he/she can wake up refreshed. On the contrary, bad sleep quality can affect concentration in learning. Sleep quality has various crucial roles for the physical and mental state, including a concentration in learning. The research objective was to find out the correlation of sleep quality with the concentration in learning at university students.

The research used cross sectional method and involved 82 respondents as samples that were obtained by using Simple Random Sampling. The data analysis used pearson correlation test with instruments of Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and concentration in learning questionnaire. The finding of research showed that 11 people (13,4%) had good sleep quality, while 71 people (86,8%) had poor sleep quality. In addition, 32 people (39,0%) had a good concentration in learning, 50 people (61,0%) had a fair concentration in learning, and none of the respondents had a poor concentration in learning.

The result of the statistical test using pearson correlation test obtained *p Value* = 0,002, which was lower than  $\alpha = 0,005$ , or in other words, there was a correlation of sleep quality with the concentration in learning at students of Department of Nursing, State University of Gorontalo. The suggestion is that students are expected to maintain their good sleep quality and to improve their poor one.

**Keywords: Sleep Quality, Concentration in Learning, University Student**

