

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan individu dalam proses perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010). Proses pembelajaran dimaksudkan untuk memperoleh dan meningkatkan, atau mengubah pengetahuan, keterampilan, nilai, serta pandangan tentang lingkungan secara kognitif dan emosional. Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi (Hartaji & Damar, 2012). Sementara konsentrasi yang efektif adalah terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukan dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya (Hartaji & Damar, 2012).

Konsentrasi belajar adalah daya berpikiran dan perbuatan yang berfokus kepada suatu objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan apa yang dipelajari. Atau aktivitas berpikir dan tindakan untuk menanggapi secara intensif terhadap objek tertentu yang difokuskan. Objek yang fokuskan sudah melalui tahap penyelesaian kualitas objek dari setiap perkembangan belajar seseorang. Fungsi konsentrasi belajar adalah untuk mengetahui bermutu atau tidaknya aktivitas belajar dan optimalnya kegiatan belajar seseorang (Surya, 2010). Faktor-faktor mempengaruhi kesulitan seseorang dalam konsentersasi belajar yaitu kurangnya minat dan motivasi pada pelajar (misalnya

malas untuk masuk sekolah), timbulnya perasaan negatif (gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan berantakan), suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan (lingkungan sekolah yang berdekatan dengan jalan raya yang padat), gangguan jasmani (kurang tidur, lelah, lemas, dan demam), bersifat pasif dalam belajar hanya berdiam diri saat dikelas (melamun atau asik dengan dunianya sendiri), tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik (tidak bisa membaca dan menghitung) dan sebagainya (Surya, 2010). Dampak yang didapatkan jika seseorang lemah dalam kemampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar ialah rendahnya kualitas dan prestasi belajar seseorang. Berkualitas atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar seseorang bergantung pada intensitas kemampuan konsentrasi belajar dirinya sendiri (Surya, 2013).

Konsentrasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu hal-hal yang berada didalam diri seseorang, diantaranya faktor jasmani dan rohani, sedangkan faktor eksternal yaitu hal-hal yang berada diluar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada disekitar lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, kurang tidur dan istirahat (Slameto, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Inggris mendapatkan hasil bahwa orang yang kurang tidur akan mengalami kecenderungan tiga kali menderita gangguan konsentrasi, dua kali menderita kelelahan, gangguan *mood* dalam bekerja dan lain-lain (Marpaung, dkk, 2013 dalam Andriani, 2015).

Tidur merupakan keadaan *reversible* dari persepsi *disengagement* dan *unresponsiveness* pada lingkungan. Tidur juga merupakan campuran yang

kompleks antara proses fisiologis dan proses tingkah laku (Carskadon & Dement, 2011). Perubahan pola tidur umumnya di sebabkan oleh aktivitas sehari – hari seperti tuntutan kuliah, kegiatan sosial setelah kuliah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan seseorang akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu kuliah. Akibat adanya tuntutan gaya hidup tersebut, maka akan memperpendek waktu yang tersedia untuk tidur, maka sering kali mengantuk berlebihan karena mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur (Potter & Perry, 2010). Selain itu perubahan pola tidur disebabkan juga oleh faktor-faktor sosial seperti alat elektronik di kamar tidur antara lain televisi, akses internet dan gadget membuat mahasiswa terjaga di malam hari untuk bermain *game*, nonton, mendengarkan musik dan bermain telepon genggam (*handphone*) yang dapat mempengaruhi waktu tidur seseorang (Manalu, Bebasari & Butar, 2012). Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan seseorang. Pola tidur yang berkualitas dilihat dari beberapa dalam tidur seseorang (Gunanthi & Diniari, 2016).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Wicaksono, 2012). Salah satu indikator terpenuhinya kualitas tidur seseorang adalah kondisi tubuh saat bangun tidur, jika bangun tidur merasa segar dan bugar berarti kebutuhan tidur telah tercukupi (Amalia & Ardani, 2013). Kualitas tidur yang baik akan memberikan kesegaran dan kebugaran disaat bangun.

Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, penurunan imunitas tubuh, dan ketidakstabilan tanda vital. Selain itu, dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif (Indrawati, 2012).

Pada tahun 2011, survei dilakukan oleh *National Sleep Foundation* melibatkan 1.508 responden. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan presentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun. Penelitian pada orang dewasa di Amerika juga didapatkan sebanyak 23,2% mengalami gangguan konsentrasi dan 18,2% mengalami gangguan dalam mengingat (*Centers for Disease Control*, 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2013), prevalensi gangguan tidur di Indonesia setiap tahun cenderung meningkat. Di perkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. *National Sleep Foundation (2018)*, prevalensi orang mengalami gangguan tidur 10% dari jumlah populasi sekitar 28 juta orang artinya sekitar 238 juta penduduk mengalami gangguan tidur. Nur Aini et al (2018) melaporkan gangguan tidur di Indonesia adalah 38% orang dewasa mengalami gangguan tidur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mendefinisikan kondisi kurang tidur sebagai durasi tidur < 8 jam pada anak-anak dan < 7 jam pada orang dewasa muda, di alami oleh 37% orang dewasa usia 18-29 tahun. Sedangkan menurut

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2010) juga didapatkan sebanyak 62% mengalami gangguan konsentrasi dan mengalami gangguan daya ingat sebesar 74%.

Penelitian dari Pitaloka (2015) yang menganalisis “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau”. Penelitian dilakukan di Kampus PSIK UR Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* untuk menelaah hubungan antara 2 variabel pada situasi atau kelompok subjek. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang sedang tidak menjalani ujian, bersedia menjadi responden, dan mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran pada minggu ke dua blok. *Instrument* pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah tensimeter digital untuk pengukuran tekanan darah, *The Piitsburg Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur, dan kuesioner konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan tinjauan teoritis yang ada dan modifikasi dari Nanda tahun 2012. Dalam penelitian ini dengan menggunakan hasil uji analisa data uji *Kolmogorov – Smirnov* untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan uji *Chi - Square* untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar diperoleh hasil penilaian kualitas tidur diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (72%), sedangkan dari hasil penilaian kemampuan

konsentrasi belajar diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%). Dimana kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi menurun. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR diperoleh *p value* 0,002 ($p < 0,05$).

Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo merupakan salah satu institusi pendidikan keperawatan yang telah berdiri sejak tahun 2008. Jurusan Keperawatan saat ini menjalankan kurikulum berbasis kompetensi dalam proses pembelajarannya. Kurikulum proses pembelajaran tersebut terdiri dari jadwal kuliah, *skill lab*, dan *problem based learning* (PBL). Jadwal kuliah dilaksanakan setiap hari senin sampai sabtu. Selain itu Jurusan Keperawatan juga memiliki jadwal non akademis seperti melibatkan mahasiswa dalam salah satu kegiatan organisasi kemahasiswaan Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan (HIMIKA). Jadwal kuliah yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat mengakibatkan perubahan dramatis pada pola tidur sehingga waktu tidur berkurang, waktu tidur tertunda dan perbedaan pola tidur pada saat jadwal kuliah dan akhir pekan yang dapat menyebabkan pola tidur yang buruk yang mengakibatkan rasa mengantuk pada siang hari, yang menyebabkan terganggunya konsentrasi.

Pada tanggal 10 Februari 2020, dalam observasi awal di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dengan jumlah Mahasiswa keperawatan semester IV sebanyak 104 mahasiswa. Berdasarkan observasi awal

yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Dari 10 orang mahasiswa yang dilakukan wawancara mengenai kualitas tidur, 7 orang mahasiswa menyatakan tidur di atas jam 12 malam, 2 orang mengatakan tidur di jam 10 dan jam 11 malam, dan 1 orang mahasiswa mengatakan untuk waktu tidur tidak menentu dan mereka mengatakan saat bangun pagi terasa mengantuk dan lelah dikarenakan harus bangun pagi dari jadwal kuliah.

Adapun kebiasaan mahasiswa yang menyebabkan mereka tidur larut malam beragam, kebanyakan kebiasaan yang dilakukan yaitu sering memainkan handphone, menonton film drama korea, mengerjakan tugas dan belajar ketika ada jadwal ujian sebelum tidur. Padahal di pagi hari mereka harus terbangun untuk melakukan aktifitas perkuliahan. Hal ini dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktifitas perkuliahan, dan dapat berefek pada konsentrasi dalam menerima mata kuliah di kampus. Pada saat dilakukan wawancara mengenai konsentrasi belajar, ada beberapa mahasiswa yang tidak fokus dalam belajar, dan sedikit konsentrasi dalam memperhatikan dan mendengarkan penjelasan oleh dosen terkait pelajaran yang diberikan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ‘‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo’’.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Dari 10 orang

mahasiswa yang dilakukan wawancara mengenai kualitas tidur, 7 orang mahasiswa menyatakan tidur ^{lebih} di atas jam 12 malam, 2 orang mengatakan tidur di jam 10 dan jam 11 malam, dan 1 orang mahasiswa mengatakan untuk waktu tidur tidak menentu dan mereka mengatakan saat bangun pagi terasa mengantuk dan lelah dikarenakan harus bangun pagi dari jadwal kuliah. Pada saat dilakukan wawancara mengenai konsentrasi belajar, ada beberapa mahasiswa yang tidak fokus dalam belajar, dan sedikit konsentrasi dalam memperhatikan dan mendengarkan penjelasan oleh dosen terkait pelajaran yang diberikan.

2. Berdasarkan penelitian di Amerika pada orang dewasa didapatkan sebanyak 23,2% mengalami gangguan konsentrasi.
3. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak Jurusan Keperawatan di dapatkan jumlah mahasiswa Jurusan Keperawatan semester IV sebanyak 104 orang.
4. Berdasarkan penelitian yang di lakukan Riset Kesehatan Dasar Indonesia prevalensi gangguan tidur di Indonesia setiap tahun cenderung meningkat. Di perkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Menganalisa hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menambah khasanah ilmu keperawatan tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan agar siswa dapat mengetahui tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada prodi S1 Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dan dapat dijadikan dokumentasi ilmiah untuk merangsang peneliti selanjutnya dengan variabel dan metodologi yang berbeda.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat dijadikan pengalaman belajar dilapangan dan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.