

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (13,4%), dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 71 orang (86,6%).
2. Konsentrasi belajar pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo didapatkan responden dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 32 orang (39,0%), 50 orang (61,0%) responden yang memiliki konsentrasi belajar cukup, dan tidak ada responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang .
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *korelasi pearson*, diperoleh nilai *p Value* = 0,002 yang berarti kurang dari ($\alpha = 0,005$). Dimana H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa
sebagai informasi untuk menambah pengetahuan mengenai kualitas tidur dan hubungannya dengan konsentrasi belajar. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan dalam pembelajaran khususnya keperawatan dasar. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan literatur dan referensi tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti untuk mengembangkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia & Ardani. (2013). Studi Komparatif Kualitas Tidur Perawat Shift dan Non Shift di Unit Rawat Inap dan Unit Rawat Jalan. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah. 1. (1). 17-13.
- Andriani. (2016). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademik Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2018. *Scientia Journal*. 4. (1). 383-390.
- Ariani, April Tutu. (2012). Hubungan Antara Nyeri dan Kebutuhan Tidur pada klien Pasca Bedah Fraktur Femur Tertutup. <https://jurnal-aipniakses-sep-2012.pdf> diakses 10 Februari 2020 (20:45).
- Anam, K., Purwadi, & Chandra, A. (2018). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Melalui Bermain Papan Titian di Tk Indria desa Kutosari Kecamatan Gringsing, Kabupaten Batang. *Journal UPGRIS*. 6. 99-126.
- Aspiani YR. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Aziz Alimul Hidayat. & Musrifatul Uliyah. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Bona, M.F. (2018). Gadget Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa. <http://beta.beritasatu.com/digital/516468gadgetmempengaruhikonsentrasi-belajar-siswa.html> diakses 18 Agustus 2020 (10.49).
- Bussye, DJ et al. (2013). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument For Psychiatric And Research*.
- Carskadon, M. A. and Dement, W. C. (2011). 'Normal Human Sleep: An Overview', *Principles and practice of sleep medicine*, pp. 16–26. doi: 10.1016/B978-1-4160-6645-3.00141-9.
- Centers For Disease Control. (2013). Insufficient Sleep is a Public Health Epidemic. <https://www.cdc.gov/features/dssleep> diakses 20 Februari 2020 (13.00)
- Curcio G., Tempesta D., Scarlanta S., Marzano C., Moroni F., Rossini P., et al. (2012). *validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Neuronal Sci. Pubmed US National Library of Medicine*.
- Dharma, Surya. (2010). Manajemen Kinerja, Falsafah Teori & Penerapannya. Yogyakarta.

- _____. (2013). Manajemen Kinerja, Falsafah Teori & Penerapannya. Yogyakarta.
- Desta Bambangafira, Tuti Nuraini. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. Doi 10.7454/jki.v20i2.365.
- Engkoswara. (2012). Ciri – Ciri Siswa Yang Dapat Berkonsentrasi Belajar. <https://id.shvoong.com> diakses 20 Februari 2020 (14.15).
- Fazli H, Moghadasi M, Azizi F. (2014). *Effect of Creatine Supplementation on Physiological Demands and Skill Performance of Futsal Players*:62-7.
- Gjevre Ja, Pahwa P, Karunanayake CP, Hagel L, Rennie DC Lawson J et al. (2014). *Excessive Daytime Sleepiness Among Rural Residents in Saskatchewan. Can Respir J.* 21 (4):227-33.
- Green, Wendy. (2012). 50 Hal yang Bisa Anda Lakukan Hari ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Gunanthi, Ni Made Widi Widi Mas, Diniari, Ni Ketut Sri (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Medika Udayana.
- Guy, Mc. Khann, M.D.& Marilyn, Ph.D. (2010). Keep Your Brain. Yogyakarta. Media Pressindo.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. <http://digilib.uinsby.ac.id.pdf> diakses 20 Februari 2020 (08.00).
- Hidayat. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi dan Proses Keperawatan. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- _____. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi dan Proses Keperawatan. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Indrawati, N. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM Pada Mahasiswa Reguler FIK UI. Skripsi. <http://lib.ui.ac.id/file=digital/20308112S42629Perbandingan%20kualitas.pdf> diakses 10 April 2020.
- Justian, A. (2012). Analisis Pengaruh Kebisingan terhadap Performa Siswa Sekolah Dasar di Ruang Kelas. Skripsi strata satu, Fakultas Teknik, Universitas Indonesia.

- Kenneth Lo, Brigitte Woo, Martin Wong, Wilson Tam. (2017). *Subjective Sleep Quality, Blood Pressure, and Hypertension: a meta – analysis*. Wiley Periodical.
- Kementrian Republik Indonesia. (2018). Pedoman Rehabilitasi Kognitif. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.
- _____. (2018). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.
- Kim, et al. NCBI (2017). *Association Between Sleep Duration, Fat Mass, Lean Mass and Obesity in Korean Adults: the Fourth and Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys*. *Journal of Sleep Research*, 26(4). Pp. 453 – 460.
- Koizer, et al. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik. Jakarta: EGC.
- Koziorynska, E. Rodriguez, A. (2011). *Narcolepsy: Clinical Approach to Etiology, Diagnosis and Treatment*. *Rev Neurol Dis*. 8(3-4). Pp. e97-106.
- Kyle, S. (2012). *Sleepiness, fatigue and impaired concentration*. <https://www.sleepio.com/articles/insomnia/sleepinessfatigueandimpaired-Concentration>. di akses 27 juli 2020 (16.03).
- Lestari, D. (2011). Hubungan Antara Makan Pagi dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sained/article> diakses 20 Februari 2020 (10.00).
- Lestari, Widayanti, Rahmawaty. (2012). Hubungan antara Olahraga Futsal Dengan Konsentrasi Fakultas Kedokteran Universita Islam Bandung. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/1170/pdf> diakses 10 April 2020 (23.00).
- Manalu, A.R.N, Bebasari, E. Butar W.R. (2012). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles> diakses 20 Februari 2020 (19.00).
- Melawati, L. (2014). Pengaruh Kebisingan Lalu Lintas Terhadap Konsentrasi Belajar yang di Nilai Secara Subjektif pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Medan Belawan. Skripsi Strata Satu, Universitas Sumatra Utara.

- Meutiarani, Riska. (2014). Hubungan Anemia Diferensiasi Besi Terhadap Gangguan Konsentrasi Pada Siswa-Siswi SMAIT Al-Fityan Medan. Skripsi. Sumatra Utara: USU.
- National Sleep Foundation. (2011). Sleep Duration Recommendation. <http://sleepfoundation.org> diakses 20 Februari 2020 (20.18).
- National Sleep Foundation. (2018). Sleep Duration Recommendation. <http://sleepfoundation.org> diakses 07 April 2020 (20.00).
- Nur'aini, Sofyani S. Lubis IZ. (2018). Comparing Sleep Disorder in Urban and Suburban Adolescents. Paediats Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan dengan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan dengan Pendekatan Praktis Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Olson E. Mayo Clinic. (2016). *Healthy Lifestyle How Many Hours of Sleep are Enough for Good Health*.
- Olivia, Femi. (2010). Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Pitaloka, Rika dkk. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. <http://download.portalgaruda.org/article.php> diakses 20 Februari 2020 (21.00).
- Purwanto, Ngalim. (2011). Psikologi Pendidikan. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Putri, A.A. (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://lib.unisayogya.ac.id> diakses 20 Februari 2020 (13.00).

- Potter & Perry. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan (edisi 7 vol 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Riyanto., A. (2011). Pengelola dan Analisis Data Kesehatan. Yogyakarta: Medical Book.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Robotham, D. Chakkalackal, L. Chylarova, E. (2011). The Impact of Sleep on Helathand Wellbeing, Mental Helath Foundation. <http://www/howdidiyousleep.org> diakses 21 Februari 2020 (11.00).
- Sarfriyanda, Jaka. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015
- Salehuddin Yasin, Birohima. (2010). Buku Daras Pengelolaan Kelas. Makassar: UIN Alauddin Press. H.20.
- Sastroasmoro S, Ismael S. (2010). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta:Sagung Seto.
- Sastrawan, I Made Ari Griadhi & I Putu Adiartha. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/33470> diakses 21 Februari 2020 (14.50).
- Setiani Amalia Cahya. (2014). Jurnal Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten, FIP Universitas Semarang.
- Siallagan, D.F. (2011). Fungsi dan Peranan Mahasiswa. <http://www.academia.edu> diakses 21 Februari 2020 (15.45).
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta. Rineka Cipta.
- _____. (2015). Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.

- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2). 280-292.
- Surani AA, Ramar K, Khaliqdina JS, Subramanian S, Surani S. (2012). *Validation of The Urdu Version of The Epworth Sleepiness Scale*. *J Pak Med Assoc*: 62 (9):986.
- Surya, H. (2015). *Cara Cerdas (Smart) Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta. PT Gramedia.
- Sutrisno, R., Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur With and Without Lamp Lights. 3.73-79.
- Suwardhani. (2013). Perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN III gondang kecamatan nawangan pacitan. Fakultas ilmu kesehatan. Universitas muhammadiyah Surakarta.
- Sofiyya, I. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta. Diakses 26 juli (10.00).
- Syamsuudin, W. K. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Scholarly article*, 6-8.
- Taiwo M. William. (2014). *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria*. Vol. 10, No 13. *Journal European Scientific*.
- Ulimudiin, B.A. (2011). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Uliyah, M. (2011). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Edisi 2. Jakarta. Salemba Medika.
- Wicaksono, D.W. (2012). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jurnal.rtf> diakses 21 Februari 2020 (14.30).

Wisni Pratiwi. (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi.

Wood, D. (2016). Kiat Mengatasi Gangguan Belajar. Jogjakarta: Kata Hati.

Yusuf, Syamsu. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.