

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI  
BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DI  
DASAR NEGERI CINAGARA 01  
KABUPATEN BOGOR  
TAHUN 2019**



**Oleh  
Indah Tania Sapitri  
201513024**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIJAYA HUSADA  
TAHUN 2019**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR NEGERI CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN KABUPATEN  
BOGOR TAHUN 2019<sup>1</sup>**

**Indah Tania Sapitri<sup>2</sup>, Nurlita Bintari K,<sup>3</sup>  
S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor**

**ABSTRAK**

Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat perhatian baik dalam pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami materi pelajaran yang dapat di berikan. Berdasarkan para ahli pendidikan, penyebab rendah nya kualitas dan prestasi disebabkan oleh lemah nya pengetahuan melakukan konsentrasi seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi hal ini disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang diikuti dan dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan, bosan terhadap mata pelajaran dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu dan efeknya berdampak pada konsentrasi yang akan menurun di kegiatan yang di lakukan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar Tahun 2019.

Jenis dalam penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa dengan menggunakan metode *total sampling*. Data di analisa dengan di uji statistik *kendall tau*

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa dari 73 siswa di dapatkan 27 siswa mempunyai kualitas tidur baik (37,0%), kualitas tidur buruk 12 siswa (16,4%) konsentrasi belajar baik 12 siswa (16,4%) konsentrasi belajar buruk 22 siswa (30,1%)

Kesimpulan ini menunjukan nilai signifikan  $p = 0,002$  dengan nilai  $\alpha = 0,005$ , karena nilai  $p = 0,002 \leq 0,05$ ,  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima. Berarti ada hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar di SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Di sarankan dapat menambah wawasan dan menambah manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan anak .

Kata kunci : Kualitas Tidur , Konsentrasi Belajar.

Daftar Pustaka : 18 buku, 2 jurnal, 3 peneliti

Jumlah halaman : 92 Halaman, 13 tabel ,5 gambar ,

---

<sup>1</sup> Judul Peneltian

<sup>2</sup> Mahasiswa Stikes Wijaya Husada

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing

**THE CORREALTION OF SLEEP QUALITY WITH STUDY CONCRETRATION  
IN PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL CINAGARA 01 CARINGIN  
DISCRICT BOGOR DISTRICT PROVINCE IN 2019<sup>1</sup>**

**Indah Tania Sapitri<sup>2</sup> Nurlita Bintari K<sup>3</sup>  
S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor**

**ABSTRACT**

*Student learning concreation is a behavior and focus attention of student to get good attention in implementation , learning and can understand the subject matter that can be given. Education based on experts the cause of its weakning learning and quality achievment are caused by knowledge do stuy concreation based on education exprets the cause of their low quality and acheivment is caused by weak knowledge doing concentration cuased by lack of interst in the subject being followed and studied distrubed by the state of the environment with the subject and result in disrupted sleep quality and its effects an impact on learning concreation*

*The type in this research uses the method deskriptf analityc with cross sectional appoach. The population in the study was 73 student by using the total sampling method. The data is analyzed by kendall''s statistical test*

*Based on research it is known that form 73 student get 27 student have good sleep quality (37,0 %) , poor sleep quality 12 student (16,4 %), concentration of good 12 siswa (16,4 %), poor learning concentration 22 student (30,1 %)*

*Significant value analysis results  $p=0,002$  dengan nilai  $\alpha = 0,005$ , because of value  $p = 0,002 \leq 0,005$  Ho was rejected and Ha was accepted meaning that there is a relation between sleep quality and conentration of learning in public elementary school cinagara 01 caringin discript bogor district province in 2019*

*Keywords : sleep quality, study concentration*

*Bibliography : 18 books. 2 journals , 3 researcher*

*Number of page : 92 pages 13 tables,5 charts*

---

<sup>1</sup> Title Research

<sup>2</sup> College Student Of STIKes Wijaya Husada Bogor

<sup>3</sup> Counselor

## PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat perhatian baik dalam pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami materi pelajaran yang dapat diberikan. Berdasarkan para ahli pendidikan, penyebab rendah nya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar di sebabkan oleh lemahnya pengetahuan melakukan dalam konsentrasi belajar . di katakan bermutu atau tidak nya suatu kegiatan belajar atau optimal nya hasil belajar tergantung pada intensitas kemampuan kita untuk melakukan konsentrasi belajar. Ketidakterdayaan dalam melakukan konsentrasi belajar merupakan masalah kompleks di kalangan pelajar. Karena sering kali mengalami pikiran bercabang dan muncul tanpa di sadari kehadirannya biasa di sebut dengan (*duplikasi pikiran*). saat melakukan kegiatan pembelajaran. Pikiran bercabang muncul tanpa kita sadari. Tentunya dengan munculnya pikiran bercabang tersebut sangat mengganggu sekali sehingga tidak dapat berkonsentrasi yang baik dalam melakukan kegiatan pembelajaran. (Hidayat, 2005)

siswa hendak nya mampu berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar berlangsung, konsentrasi belajar pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan pembelajaran yang di lakukan . jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi belajar, jelas belajarnya akan sia – sia karena hanya membuang tenaga dan waktu serta biaya saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus terbiasa untuk memusatkan pikiran ini dan mutlak perlu di miliki oleh setiap siswa yang belajar. Dalam kenyataannya seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi hal ini

disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang diikuti dan dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semerawut cuaca buruk dan lain – lain ), pikiran yang kacau dengan banyak urusan atau masalah – masalah kesehatan ( jiwa dan raga ) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap mata pelajaran dapat mengakibatkan kan kualitas tidur terganggu dan efeknya berdampak pada konsentrasi yang akan menurun di kegiatan yang di lakukan (Hirawan, 2007)

tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda untuk memperoleh kepuasan tidur yang baik harus membutuhkan waktu tidur yang cukup pada setiap cakupan usia bila pada anak – anak sering cenderung kurang dari waktu tidur yang digunakan karena sering kali susah di bujuk untuk tidur atau menolak untuk tidur karena kesalahan atau tidak sadar terhadap kelelahan (Djamarah, S, n.d.)

kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius, kualitas tidur yang baik sering terabaikan dan masih ada yang beranggapan bahwa gangguan tidur bukan masalah yang serius, padahal tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek yang buruk di antara nya sakit kepala dan sulit berkonsentrasi, selain itu juga kurang tidur dapat mengganggu metabolisme tubuh. Seperti apa yang sudah di ketahui tidur adalah proses pemulihan sel – sel tubuh. Jika proses ini terganggu tentu regenerasi sel – sel tubuh tidak akan maksimal akibat tubuh menjadi lemas dan rentan terhadap penyakit dan mencegah adanya penurunan kesehatan , di butuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai

penelitian yang di lakukan oleh Gruber tahun 2012 di amerika dengan cara mengamati 34 anak sehat usia 7 sampai 11 tahun. Selama 1 minggu 17 anak pergi dengan jam tidur lebih awal dari biasanya menambah 27 menit lagi untuk perpanjangan tidur 17 peserta lainnya tidur lebih malam lagi dan kehilangan 54 menit dari waktu tidur biasanya. Lalu guru memantau dua kelompok anak. Terdapat 2 perbedaan yang sangat signifikan dalam perilaku 2 kelompok anak. Anak yang cukup tidur dan menambah waktu tidur nya di temukan menjadi lebih penuh perhatian dan dapat mengendalikan emosi mereka di kelas dan serta dapat mudah menyerap informasi materi pelajaran yang di berikan oleh guru tersebut, sedangkan anak yang kurang tidur tidak hanya terlihat, lelah tetapi mereka juga terlihat lebih frustrasi, menangis (rewel) atau kehilangkonsentrasibelajarmereka. Kualitas tiduradalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang terhadap tidur , sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, dan mengalami kehitaman di sekitar kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih , perhatian terpecah – pecah sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk, kualitas tidur di definisikan sebagai suatu fenomena yang kompleks dimana dapat melibatkan beberapa komponen dimensi. Seperti kualitas tidur yang di dalamnya mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulauan tidur. (Lumbatobing, 2004)

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan individu mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda pada kelompok dewasa awal misalnya, seseorang dewasa awal harus nya memiliki total tidur per 7-8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur, sedangkan pada anak usia sekolah kebutuhan tidur pun berbeda pada umum nya anak usia sekolah tidak membutuhkan waktu tidur siang. Anak dengan usia 6 tahun akan tidur rata – rata 11-12 jam sedangkan pada anak usia 11 tahun tidur sekitar 9 -10 jam anak usia 9-12 tahun sering kali sulit di bujuk untuk tidur atau menolak untuk tidur karena kesalahan atau karena ketidaksadaran terhadap kelelahan(Buyse & Dkk, 2008)

Pada anak – anak tidur akan berdampak positif terhadap kesehatan fisik mental dan emosi serta kekebalan tubuh yang sehat, tidur membutuhkan waktu yang cukup dengan kualitas tidur yang di tentukan oleh kedalaman tiduryangdicapai dimana terjadi keseimbangan antara fase tidur *rapid eye movement (REM)* dan *non rapid eye movement (NREM)*. Tidur tanpa 2 fase tidur bukan merupakan yang tergolong berkualitas. Anak yang tidur nya tidak berkualitas menyebabkan menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran atau sulit menyerap ilmu atau pelajaran yang di jelaskan oleh guru tersebut dan akan kehilangan fokus dalam melakukan sesuatu pekerjaan.

Dalam kondisi normal, lama waktu konsentrasi adalah sama degan usia di jadikan menit, bila anak usia nya 5 tahun maka rentang waktu konsentrasi maksimal adalah 5 menit.

Untuk orang dewasa maksimal 30 menit salah satu alasan utama mengapa anak sulit berkonsentrasi adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi ajar yang di berikan. Dan bisa juga sulit berkonsentrasi di karenakan factor kelelahan sekolah dasar yang umum nya masuk jam 07.15 bahkan ada yang lebih awal lagi yaitu jam 06.30, sehingga anak dapat terbangun dengan buru – buru dan rudak sempat sarapan dalam posisi mengantuk harus berangkat kesekolah dalam kondisi ini membuat tubuh fisik dan suasana hati anak tidak nyaman dan pasti berimbas pada kegiatan belajar nya di sekolah. Belum lagi factor eksternal seperti anak tersebut sudah mengikuti eskul dan kegiatan les di luar sekolah otomatis akan menambah kegiatan anak tersebut dan membuat waktu istirahat semakin berkurang apalagi siswa – siswa yang di siapkan untuk menempuh ujian maka seruluh nya akan di habiskan oleh belajar untuk mempersiapkan ujian nya. (Sugiyono, 2012)

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan di SDN Cinagara 01 kecamatan caringin kabupaten bogor pada tanggal 25 juni 2019 di lakukan di kelas V dan IV dengan 10 siswa di dapatkan 3 siswa rutin tidur siang selama 1 jam dan tidur malam pada jam 20.00\ dan terkadang di jam 19.00 sudah mengantuk serta bangun tidur di jam 05.30 WIB dan siswa tersebut tidak merasakan kantuk di kelas sehingga dapat berkonsentrasi belajar pada saat di kelas , dan terdapat 4 siswa yang tidak pernah tidur siang yang di dominasi oleh siswa berjenis kelamin laki – laki dan jam tidur malam nya yaitu sekitar 22.00 sampai dengan 24.00 WIB, sebelum tidur ada yang beralasan

bermain game hingga larut malam, menonton televisi dan suasana kelas yang monoton sehingga membuat mengantuk serta tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan pelajaran yang di jelaskan oleh guru , dan pula terdapat 2 siswa yang tidak pernah tidur siang dan mempunyai tidur malam jam 21.00 WIB tetapi dalam tidur ketika tiba – tiba terbangun sulit untuk tidur kembali, akibat dari hal itu siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi dengan materi ajar yang di berikan oleh guru , terdapat 1 siswa yang tidak pernah tidur siang serta tidur malam jam 23.00 WIB sebelum tidur selalu bermain game tetapi pada saat di kelas tidak mengantuk dan dapat berkonsentrasi dengan baik. (Djamarah,S, n.d.)

Bila terdapat siswa mengantuk di kelas saat di Tanya oleh guru tersebut Cenderung menunjukan bingung dan tidak dapat menjawab pertanyaan yang di lontarkan oleh guru tersebut (Azalia, 2013)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Pada Tahun 2019

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif Analitik, yaitu penelitian untuk mencari hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar . Desain yang digunakan dalam penelitian ini

adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* ialah penelitian berupa telah di lakukan pengumpulan data melalui pertanyaan – pertanyaan di dalam kuiseoner untuk menilai kualitas tidur pada siswa sekolah dasar, kemudian konsentrasi belajar dapat di lihat dari kemampuan seseorang

atau anak dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh gurunya dan hasilnya dapat dilihat melalui hasil kuesioner dan dilakukan pada satu kali pengamatan. (Nugroho, 2007)

Penelitian ini dilakukan di Sekolah dasar Negeri Cinagara 01 19 Agustus 2019 sampai dengan 22 Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar negeri cinagara 01 dari kelas 4,5,6 yang berjumlah 73 siswa dan siswi. Pengambilan sampel penelitian ini, digunakan cara atau teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil keseluruhan dari responden penelitian. (Nugroho, 2007)

Variabel penelitian ini kualitas tidur sebagai variabel independen (bebas) dan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen (terikat). Pengolahan data dan analisa data menggunakan computer program SPSS for windows seri 17. Analisa terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat, dimana analisa univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang meliputi kualitas tidur dan konsentrasi belajar di sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Selanjutnya, dilakukan analisa bivariat guna mengetahui adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019,

#### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1:** Distribusi Frekuensi berdasarkan kelas pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 (n=73)

| Kelas | Persentase |        |
|-------|------------|--------|
|       | Jumlah     | %      |
| 4     | 22         | 29,7 % |
| 5     | 34         | 45,9 % |

|              |           |             |
|--------------|-----------|-------------|
| 6            | 17        | 25,8%       |
| <b>Total</b> | <b>73</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 1, tentang distribusi frekuensi kelas siswa sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar kelas terbanyak berada di kelas 5, yaitu sebanyak 34 responden (45,9%).

**Tabel 2:** Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara (n=73)

| Jenis kelamin | Persentase |             |
|---------------|------------|-------------|
|               | Jumlah     | %           |
| Laki – laki   | 37         | 50,7%       |
| Perempuan     | 36         | 49,3%       |
| <b>Total</b>  | <b>73</b>  | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah dasar Negeri Cinagara 01 tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar berjenis kelamin laki – laki yang berjumlah 37 responden (50,7%)

**Tabel 3:** Distribusi Frekuensi berdasarkan usia pada siswa sekolah Dasar Negeri Cinagara 01

| Usia         | Persentase |             |
|--------------|------------|-------------|
|              | Jumlah     | %           |
| 9            | 7          | 9,5%        |
| 10           | 31         | 41,9%       |
| 11           | 27         | 36,5%       |
| 12           | 8          | 9,8,6%      |
| <b>Total</b> | <b>73</b>  | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 3 tentang distribusi frekuensi berdasarkan usia pada siswa sekolah dasar Negeri Cinagara 01 tahun 2019

menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar responden berusia 12 tahun (98,6%).

**Tabel 4:** Distribusi Frekuensi kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 (n=62)

| Kualitas tidur       | Jumlah    | Persentase % |
|----------------------|-----------|--------------|
| Kualitas tidur baik  | 39        | 52,7 %       |
| Kualitas tidur buruk | 34        | 45,9 %       |
| <b>Total</b>         | <b>73</b> | <b>100%</b>  |

Berdasarkan tabel 4 tentang distribusi kualitas tidur pada siswa sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian responden sebagian besar mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 39 responden (52,7%)

**Tabel 5:** Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Tahun 2019 (n=73)

| Konsentrasi Belajar       | Jumlah    | Persentase % |
|---------------------------|-----------|--------------|
| Konsentrasi belajar baik  | 39        | 52,7 %       |
| Konsentrasi belajar buruk | 34        | 45,9 %       |
| <b>Total</b>              | <b>73</b> | <b>100%</b>  |

Berdasarkan tabel 5 tentang hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah Dasar

Negeri Cinagara 01 pada tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 73 responden sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar baik 39 (52,7%)

**Tabel 6:** Distribusi Frekuensi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa sekolah dasar Negeri Cinagara 01 (n=73)

| Kualitas tidur       | konsentrasi Belajar |               | total     | pvalue       | nilaiOR         |
|----------------------|---------------------|---------------|-----------|--------------|-----------------|
|                      | Baik                | buruk         |           |              |                 |
|                      | N                   | %             | N         | %            |                 |
| Kualitas tidur baik  | 27                  | 37,0%         | 12        | 16,4%        | 39 63,4         |
| Kualitas tidur buruk | 12                  | 16,4%         | 22        | 30,1%        | 34 46,6         |
| <b>Total</b>         | <b>39</b>           | <b>53,4 %</b> | <b>34</b> | <b>46,6%</b> | <b>73 100,0</b> |

Berdasarkan tabel 6 Berdasarkan tabel 4.6 di ketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 73 responden yang memiliki kualitas tidur dengan baik dengan konsentrasi belajar baik 27 (37,0%) responden.

Hasil uji statistik data menggunakan uji *kendall tau* di dapatkan  $p\text{ value } 0,002 \leq 0,05$  alpha, artinya  $H_a$  di terima dan  $H_0$  di tolak dari nilai tersebut maka hasil analisa menyatakan adanya Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Pada Nilai *Odss Rasio* (OR) sebesar 4.125 artinya responden yang melakukan kualitas tidur yang baik akan

berpeluang 4.12 kali lipat memperoleh kualitas tidur yang baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil univariat distribusi frekuensi dari masing – masing variabel independent (kualitas tidur ) dan variabel dependen (konsentrasi belajar) maka dapat di jelaskan sebagai berikut :

#### a. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang di jalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, lamanya tidur dan waktu yang di perlukan untuk tidur frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur persepsi mengenai kualitas tidur sangat bervariasi dan individual yang dapat mempengaruhi waktu yang di gunakan untuk tidur pada malam hari atau efesiensi tidur. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efesiensi tidur pada dewasa muda 80-90 % , di sisi lain menyebutkan bahwa kualitas tidur di tentukan oleh sebagaimana kita mempersiapkan seseorang pola tidurnya di malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur dan kemudahan tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Kualitas tidur merupakan salah satu komponen kebutuhan dasar manusia. Pada kelompok dewasa awal

misalnya,seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7-8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Akan tetapi, banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang berbeda tergantung pada kebiasaan yang di bawa perkembangan nya selama dewasa, aktivitas pekerjaan usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Pada anak 8-10 jam Kebutuhan tidur pada dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan. Pada usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik. (Julianto Laia, 2020)

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang bisa di perlukan untuk tertidur frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur persepsi mengenai kualitas tidur sangat bervariasi individual yang dapat mempengaruhi oleh waktu yang di gunakan untuk tidur malam hari atau efesiensi tidur. Di sisi lain menyebutkan bahwa kualitas tidur di tentukan oleh bagaimana kita mempersiapkan pola tidurnya di malam hari meliputi, kemampuan untuk tidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari perasaan energik dan tidak mengeluh dalam hal gangguan tidur. Dengan kata lain memiliki kualitas tidur yang baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang. (No Title, n.d.)

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 responden

menyatakan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 39 (52,7%) Responden.

Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri wirobarjan Yogyakarta. Hasil nya yaitu yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 34 (45,9%)

Dari hasil teori dan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa Hubungan Kualitas Tidur yang baik di tunjang dengan adanya kondisi fisik yang baik dan tidak banyak melakukan kegiatan di luar serta tidak terlalu banyak memikirkan beban pikiran. Sehingga dapat di peroleh kualitas tidur yang baik (*No Title*, n.d.)

#### **b. Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi belajar adalah pemusataan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang di nyatakan dalam bentuk penguasaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai – nilai, pengetahuan dan kecakapan di bidang studi. Konsentrasi belajar adalah sumber kekuatan pikiran dan berkerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat berkerja untuk lupa ingatan dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama. Dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu, lingkungan, modalitas belajar, kualitas tidur, psikologi dan pergaulan (Gunarsa, 2006)

Konsentrasi secara umum sebagai suatu proses pemusatan pikiran pada suatu objek tertentu. Artinya tindakan atau pekerjaan yang kita lakukan di lakukan secara sungguh – sungguh dengan memusatkan seluruh panca indera kita, yang sifat nya abstrak sekalipun yaitu perasaam ketika memahami perkataan tentu harus paham betul arti dari kata yang dimaksud. Pendengaran dan mampu mengerti apa yang kita maksud dengan bersungguh – sungguh mendengar maka itu lah yang di sebut dengan konsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi konsentrasi belajar pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 responden sebagian besar yang mempunyai konsentrasi belajar baik yaitu sebanyak 27 (37,0) responden.

Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya oleh Adriani pada judul Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Sekolah Dasar Negeri wirobarjan hasilnya yaitu diketahui responden yang mempunyai konsentrasi belajar yang baik sebanyak 29 (51,8%)

Dari teori dan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa konsentrasi belajar yang baik di pengaruhi oleh faktor lingkungan, suara, dan psikologis. Selanjut nya faktor tidak langsung dapat berupa pergaulan dan di ajak mengobrol oleh kawan sebangku yang dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu.

**1. Analisa Bivariat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019**

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat di gambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan- keluhan yang di rasakan sehabis bangun tidur (Wiliam, 2012)

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang di nyatakan dalam bentuk penguasaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai – nilai, pengetahuan dan kecakapan di bidang studi (Nase, 2007) Konsentrasi belajar dengan kata lain pemusatan atau pengarah perhatian keperkejaan dan konsentrasi merupakan pemusatan pikiran konsentrasi Dimana dengan mengenyampingkan semua hal tidak berhubungan dengan pelajaran dan aspek aspek yang meliputi dari konsentrasi belajar yaitu adalah pemusatan fikiran, perasaan tertekan, gangguan pemikiran, serta gangguan kepanikan (Mufarika, 2007)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 di dapatkan pada 73 responden yang memiliki Kualitas Tidur Baik dengan Konsentrasi Belajar Baik yaitu sebanyak 39 (63,4 %) responden. Hasil uji statistik

menggunakan *kendall tau* di dapatkan nilai  $p$  value 0,002 artinya  $H_a$  di terima  $H_o$  di tolak, dari nilai tersebut maka hasil penelitian ada hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Pada nilai OR (odds ratio)= 41.250 dapat di ketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar akan berpeluang 41.5 kali lipat untuk memperoleh kualitas tidur yang baik.

Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Wirobarjan Yogyakarta, kualitas tidur dengan kategori baik , di dapatkan  $p$  – value < 0,0005 maka di simpulan ada hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. (Foundation, 2006)

Berdasarkan teori dan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa Kualitas tidur baik akan mempengaruhi konsentrasi belajar yang baik pula. Sebaliknya kualitas tidur kurang baik akan mempengaruhi konsentrasi belajar. (Slameto.L, 2003)

## KESIMPULAN

1. Di ketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak sekolah di SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin

Kabupaten Bogor terdapat 27 (30,0 %) responden yang memiliki kualitas tidur baik

2. Di ketahui distribusi frekuensi konsentrasi belajar ada anak Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor 39 (52,7%) responden yang memiliki konsentrasi belajar baik
3. Di ketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 Responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 39 (63,4 %) Responden
4. Hasil uji statistik data yang menggunakan uji *kendall tau* di dapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,002 \leq$  artinya  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak, dari nilai tersebut maka hasil penelitian ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019

#### SARAN

1. Bagi institusi pendidikan  
Di harapkan dapat memberikn bahan referensi dan bahan bacaan mata kuliah keperawatan anak, keperawatan komunitas dan kualitas tidur dan konsentrasi belajar, serta sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian tindak lanjut terhadap kualitas tidur

#### 2. Bagi Tempat Penelitian

Di harapkan penelitian ini bisa di jadikan sebagai panduan untuk dapat memberikan ilmu mengenai penting nya Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar. Sehingga dapat memberikan pengertian yang baik bagi seruluh siswa – siswi SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor tahun 2019 Tentang Kualitas Tidur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azalia. (2013). *Manfaat Tidur Bagi Anak Usia 5 -12 Tahun*.
- Buyse, D., & Dkk. (2008). *The Pittsrsburgh Sleep Quality*. Index (PSQI).
- Djamarah,S, .Bahri. (n.d.). *Rahasia Sukses Belajar*. In 2008. Rineka Cipta, Jakarta Indonesia.
- Foundation, N. S. (2006). *Sleep – Wake Cycle : “Its Physcology an Impact On Health*. <http://www.sleepfondation.org>
- Gunarsa, S. D. (2006). *Psikolog Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hidayat. (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I*. Salemba Medika Jakarta, Indonesia.
- Hirawan, A. (2007). *Sukses Tidur Nyenyak*. Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
- Julianto Laia, J. (2020). THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS THROUGH SLEEP QUALITY OF WIJAYA HUSADA NURSING STUDENTS. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11(1), 55–65.

<https://doi.org/10.46508/jiw.v11i1.38>

- Lumbatobing. (2004). *Gangguan Tidur*. Falkutas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia.
- Mufarika. (2007). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah 6 -12 Tahun Di Kelurahan Gemuk RW 05 Gowongan KecUngaran Barat.kab Semarang*. Stikes Ngudi Waluyo Semarang.
- Nase, T. (2007). *Faktor Yang Mempengaruhi Konsentarsi Belajar*.
- No Title. (n.d.). Retrieved June 10, 2019, from <http://artikelkesehatananak.com.html>
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Prestasi Pustaka, Surabaya.
- Slameto.L. (2003). *Belajar Dan Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta. Jakarta. Indonesia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & d*. Bandung Alfabeta.
- Wiliam, M. C. (2012). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.