

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA - SISWI SMP
NEGERI 2 CIDAHU KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Disusun Oleh :

**ISEU SAPARIANTI
CKR0210214**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA - SISWI SMP
NEGERI 2 CIDAHU KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

Diajukan Oleh :

Nama : Iseu Saparianti

NIM : CKR0210214

Kuningan, Agustus 2025

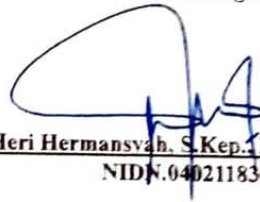
Telah Disetujui Oleh

Pembimbing I



Ronny Suhada, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN.428128402

Pembimbing II



Heri Hermansyah, S.Kep., Ners., M.KM.
NIDN.0402118302

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA - SISWI SMP NEGERI 2 CIDAHU KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah Diujikan Oleh Tim Penguji Progam S-1 Keperawatan
Fakultas kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal, 21 Agustus Tahun 2025

Penguji I



Aditiya Puspanegara, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN.0429058606

Penguji II



Ronny Suhada, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN.428128402

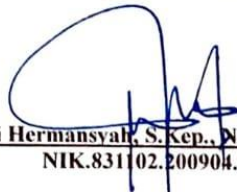
Penguji III



Heri Hermansyah, S.Kep., Ners., M.K.M.
NIDN.0402118302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Hermansyah, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIK.831102.200904.024

Ketua Progam Studi S1 Keperawatan



Neneng Aria Nengsih, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIK. 811007.2010110.040

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iseu Saparianti

NIM : CKR0210214

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar
Pada Siswa - Siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan
Tahun 2025

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya merupakan hasil penelitian, pemikiran, dan penulisan saya sendiri. Saya menjamin bahwa saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan. Saya membuat pernyataan ini dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya juga siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya.

Kuningan, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Iseu Saparianti

NIM CKR0210214

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat yang luar biasa, memberikan kekuatan serta memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir saya dengan baik. Shawalat serta salam selalu dilimpahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini saya persembahkan teruntuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini.

1. Kepada cinta pertama dan panutan saya, Bapak Casrip. Beliau seseorang yang sangat berharga dihidup saya. Yang selalu menjadi penyemangat di hidup saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tiada hentinya memberikan motivasi dan materil. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua do'a dan dukungan bapak, saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, bapak harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian di hidup saya.
2. Kepada pintu surgaku, Ibu Sarni. Beliau wanita hebat yang melahirkan saya, terimakasih atas limpahan do'a yang tak berkesudahan, wanita hebat yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan juga motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan dipanjangkan umurnya aamiin.

3. Kepada Kakak kandung saya Heri Yanto, Kakak Ipar Perempuan saya Tarlia dan Keponakan saya Arsy Herliansyah yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap saat ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
4. Kepada keluarga besar saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dengan tulus dan penuh rasa syukur peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada kalian yang senantiasa memberikan perhatian, kasih sayang, doa dan dukungan yang tiada hentinya.
5. Kepada sahabat seperjuangan penulis Juwita, Sri Yanti, Tesa Ajijah. Terima kasih yang selalu memberikan semangat, dukungan tiada henti, bantuan dalam segala hal dan menemani selama menyelesaikan skripsi ini
6. Kepada sahabat dibangku perkuliahan yang selalu membersamai yaitu, Fipit Fitriyani, Selvi Rismayani, Suci Atikaningsih. Dan Diva Aulia Izzatul Zannah sahabat dibangku sma. Terimakasih banyak selalu membantu penulis dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti saling menyemangati
7. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Iseu Saparianti. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang di usahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karna memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal

mungkin walaupun berbagai tekanan diluar keadaan, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Iseu Saparianti, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

MOTTO

"Setetes keringat orangtuaku seribu langkahku untuk maju"

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2025

Iseu Saparianti
CKR0210214

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa - Siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Xii+ 69 halaman+ 7 tabel+ 2 gambar+ 11 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar pada remaja. Studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Cidahu menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa mengalami pola tidur buruk akibat kebiasaan seperti bermain gadget, begadang, dan mengerjakan tugas larut malam. Rata-rata durasi tidur siswa hanya 6–7 jam per hari, padahal kebutuhan tidur remaja idealnya ≥ 9 jam. Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar siswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Cidahu yang diambil menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan chi-square.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 43 siswa (65,2%) dan tingkat konsentrasi belajar cukup sebanyak 26 siswa (39,4%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar ($p \text{ value} < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu.

Saran: Siswa diharapkan dapat menerapkan pola tidur yang teratur, sementara orang tua dan pihak sekolah perlu memberikan dukungan dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat untuk menunjang prestasi akademik.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa SMP

Kepustakaan: 5 buku (2020–2024), 42 jurnal (2020–2024)

UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN NURSING
UNDERGRADUATE THESIS, MAY 2025

Iseu Saparianti
CKR0210214

***The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Levels
Among Students of SMP Negeri 2 Cidahu, Kuningan Regency in 2025***

Xii + 69 pages + 7 tables + 2 figures + 11 appendices

ABSTRACT

Background: Sleep quality plays an essential role in supporting cognitive functions, including learning concentration among adolescents. A preliminary study at SMP Negeri 2 Cidahu revealed that 7 out of 10 students experienced poor sleep patterns due to habits such as gadget use, staying up late, and completing assignments at night. The average sleep duration was only 6–7 hours per day, while the recommended amount for teenagers is at least 9 hours. This condition has the potential to reduce students' concentration during learning. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the level of learning concentration among students.

Methods: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 66 eighth-grade students at SMP Negeri 2 Cidahu, selected using random sampling. The instruments used were questionnaires on sleep quality and learning concentration. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

Results: The majority of respondents had poor sleep quality, totaling 43 students (65.2%), and a moderate level of learning concentration, with 26 students (39.4%). Statistical tests showed a significant relationship between sleep quality and learning concentration level ($p\text{-value} < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and learning concentration levels among students of SMP Negeri 2 Cidahu.

Recommendation: Students are encouraged to establish a regular sleep pattern. Meanwhile, parents and schools should provide support in developing healthy sleep habits to enhance academic performance.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, Junior High School Students

References: 5 books (2020–2024), 42 journals (2020–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa sebuah cahaya dalam kegelapan dunia.

Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 2 Cidahu “, disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu tidaklah lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka hambatan dan kesulitan dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes AIFO, selaku ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan.
2. Bapak Dr. H. Abdal Rohim S.Kp., MH, selaku ketua Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ibu Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Bapak Ns. Ronny Suhada, S. Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan dengan sabar dan memberikan motivasi, serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan kepada penulis dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan ilmu yang menjadi bekal bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, semua itu didasari dari keterbatasan penulis dan penulis sangat membutuhkan kritik serta saran untuk memperbaiki penulisan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Kuningan, Agustus 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ming' or similar, written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11

2.1 Kualitas Tidur.....	11
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur	11
2.1.2 Tahapan Tidur	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	13
2.1.4 Komponen-komponen Kualitas Tidur	15
2.1.5 Alat Ukur Kualitas Tidur	18
2.2 Konsentrasi Belajar	18
2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar.....	18
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar	19
2.2.3 Manfaat Konsentrasi	20
2.2.4 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	21
2.2.5 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar.....	21
2.2.6 Alat Ukur Konsentrasi	23
2.3 Kerangka Teori Penelitian	24
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS .	26
3.1 Kerangka Konsep	26
3.2 Definisi Operasional.....	27
3.3 Hipotesis.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1 Jenis Penelitian.....	29
4.2 Variabel Penelitian	29
4.2.1 Variabel Independen (Bebas).....	30
4.2.2 Variabel Dependen (Terikat)	30
4.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	30
4.3.1 Populasi Penelitian.....	30

4.3.2 Sampel Penelitian.....	31
4.4 Instrumen Penelitian.....	33
4.4.1 Kuesioner kualitas Tidur.....	33
4.4.2 Kuesioner Konsentrasi Belajar.....	35
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	38
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	38
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	39
4.6 Analisis Data	40
4.6.1 Pengolahan Data	40
4.6.2 Analisa Data.....	42
4.7 Etika Penelitian	43
4.8 Waktu dan Lokasi Penelitian	44
4.8.1 Lokasi Penelitian.....	44
4.8.2 Waktu Penelitian.....	44
4.8.3 Jadwal Penelitian	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	45
5.1 Hasil Penelitian	45
5.2 Pembahasan.....	47
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	61
6.1 Simpulan	61
6.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Sampel Penelitian	31
Tabel 4.2 Kisi – Kisi Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	33
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Konsentrasi Belajar	36
Tabel 5.1 Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025	45
Tabel 5.2 Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025	46
Tabel 5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025	47

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	23
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi

Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Permohonan Responden

Lampiran 6 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur

Lampiran 8 Kuesioner Penelitian Konsentrasi Belajar

Lampiran 9 Output SPSS

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup