

## Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021

### *The Correlation Between Sleep Patterns and Study Concentration in Students of The Faculty of Medicine YARSI University Class of 2021*

Angela Ramanda Putri<sup>1</sup>, Siti Maulidya Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: [ramandaangela@gmail.com](mailto:ramandaangela@gmail.com)

**KATA KUNCI** Tidur, pola tidur, konsentrasi belajar, hubungan, mahasiswa kedokteran

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran dimana seseorang dapat dibangunkan oleh rangsangan sensorik atau lainnya. Tidur merupakan keadaan fisiologis yang sangat berperan penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi tubuh manusia. Fungsi tidur adalah mengurangi stress dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan energi, memperbaiki imunitas tubuh, termasuk dapat meningkatkan konsentrasi ketika akan melakukan aktivitas sehari-hari. Pola tidur yang buruk biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari, salah satunya aktivitas belajar yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur menyebabkan mengantuk yang berlebihan di siang hari sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif non-eksperimen dengan rancangan penelitian cross sectional. Cara penetapan sampel pada penelitian ini adalah non-probability sampling kuota sejumlah 72 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021. Cara pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis statistik menggunakan uji Chi Square.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki pola tidur buruk dengan jumlah 58 responden (80.6%) dan sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar buruk sebanyak 37 responden (51.4%).

**Simpulan:** Adanya hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 (p-value 0.028).

**KEYWORDS** *Sleep, sleep patterns, study concentration, correlation, medical students*

## ABSTRACT

**Introduction:** Sleep is defined as unconsciousness from which a person can be awakened by sensory or other stimuli. Sleep is a physiological state that plays a very important role and is a basic need for the human body. The function of sleep is to reduce stress and anxiety, repair damaged body cells, store energy, improve body immunity, including being able to increase concentration when going about daily activities. Poor sleep patterns are usually based on the demands of daily activities, one of which is learning activities which results in a lack of need for sleep causing excessive drowsiness during the day, thus affecting learning concentration.

**Method:** This type of research is a descriptive quantitative non-experimental research with a cross sectional research design. The method of determining the sample in this study was non-probability sampling quota of 72 students of the Faculty of Medicine, YARSI University class of 2021. How to collect data by distributing the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the study concentration questionnaire. Statistical analysis using the Chi Square test.

**Result:** The results showed that most respondents had poor sleep patterns with 58 respondents (80.6%) and most respondents had poor learning concentration as many as 37 respondents (51.4%).

**Conclusion:** There is a correlation between sleep patterns and study concentration in YARSI University Faculty of Medicine Class of 2021 ( $p$ -value 0.028).

## PENDAHULUAN

Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran dimana seseorang dapat dibangunkan oleh ransangan sensorik atau lainnya (Hall and Hall, 2021). Tidur merupakan keadaan fisiologis yang sangat berperan penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi tubuh manusia yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dan merasakan perubahan status kesadaran, dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun seseorang masih bisa dibangunkan kembali dengan ransangan yang cukup kuat. Jika seseorang memperoleh tidur yang cukup, seseorang akan merasakan tenaganya pulih kembali (Potter & Perry, 2020). Fungsi tidur adalah mengurangi stress dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan

energi, memperbaiki imunitas tubuh, termasuk dapat meningkatkan konsentrasi ketika akan melakukan aktivitas sehari-hari (Sastrawan and Griadhi, 2017).

Pola tidur merupakan model, bentuk atau corak tidur dalam waktu yang relative menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, bagaimana mempertahankan kondisi tidur dari waktu ke waktu, dan kepuasan tidur (Suwarna and Widiyanto, 2016). Pola tidur yang buruk biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari, salah satunya aktivitas belajar yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur menyebabkan mengantuk yang berlebihan di siang hari sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal

ini banyak dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran umum disebabkan oleh proses pembelajaran dalam Pendidikan Kedokteran membutuhkan kemampuan dalam memahami serta mempertahankan pengetahuan yang kompleks dengan waktu yang singkat dan membutuhkan konsentrasi yang baik (Caesarridha, 2021).

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran dan perhatian mahasiswa secara maksimal terhadap mata pelajaran dan mengabaikan yang lainnya (Zulfa and Mujazi, 2021). Konsentrasi berperan penting bagi seseorang untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran. Jika konsentrasi baik, seseorang bisa memperoleh pelajaran dengan baik (Arifin and Etlidawati, 2020).

Berdasarkan penelitian *National Sleep Foundation* ditemukan rata-rata 90% masyarakat dewasa di Amerika Serikat memiliki kesehatan tidur yang sehat dan setiap hari mereka merasakan aktivitas yang sangat efektif dibanding mereka yang mempunyai kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 46%.

Universitas YARSI memiliki beberapa program studi salah satunya adalah program studi Pendidikan dokter. Program studi Pendidikan dokter mempunyai tuntutan terhadap mahasiswa untuk memahami serta mempertahankan pengetahuan atau ilmu yang kompleks dalam waktu yang singkat serta membutuhkan konsentrasi yang baik. Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki risiko yang tinggi terhadap pola tidur yang buruk (Berman, Snyder and Frandsen, 2016). Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa menjadi mengantuk selama

perkuliahan, konsentrasi buruk, dan kehilangan memori jangka pendek (*National Sleep Foundation*, ndd dalam (Berman, Snyder and Frandsen, 2016). Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa/i angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun 2023".

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif non-eksperimen yang memerlukan data kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021 berjumlah 250 mahasiswa/i. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan populasi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sampel ini adalah Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang bersedia menjadi responden dan bersedia mengisi kuesioner dalam bentuk *google form* dan mengsubmitnya.

Cara penetapan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* kuota, yaitu menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang ditentukan (Sugiyono, 2022).

Besar sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Slovin*. Dari hasil perhitungan didapatkan besar sampel sejumlah 72 mahasiswa. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Cara pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar. Data yang

terkumpul kemudian dikelola dan dianalisis menggunakan SPSS 27.

## HASIL

Karakteristik responden yang akan dijelaskan adalah jenis kelamin, umur, dan konsumsi kafein. Berikut adalah gambaran karakteristik responden, yaitu;

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Laki-laki	14	19.4%
Perempuan	58	80.6%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 58 responden (80.6%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (19.4%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur**

Umur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
19 tahun	6	8.3%
20 tahun	42	58.3%
21 tahun	17	23.6%
22 tahun	5	6.9%
23 tahun	1	1.4%
24 tahun	1	1.4%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berumur 20 tahun dan 21 tahun dengan jumlah 42 responden (58.3%) dan 17 responden (23.6%) dan jumlah responden paling sedikit pada usia 23 tahun dan 24 tahun dengan

jumlah masing-masing 1 responden (1.4%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi kafein**

Konsumsi Kafein	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ya	49	68.1%
Tidak	23	31.9%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi kafein dengan jumlah 49 responden (68.1%) sedangkan responden yang tidak mengonsumsi kafein sebanyak 23 responden (31.9%).

**Tabel 4. Distribusi frekuensi variabel independen (pola tidur)**

Pola Tidur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	14	19.4%
Buruk	58	80.6%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur buruk dengan jumlah 58 responden (80.6%) sedangkan responden yang memiliki pola tidur baik berjumlah 14 orang (19.4%).

**Tabel 5. Distribusi frekuensi variabel dependen (konsentrasi belajar)**

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	35	48.6%
Buruk	37	51.4%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5. disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar buruk sebanyak 37 responden (51.4%) sedangkan responden yang memiliki konsentrasi belajar baik sebanyak 35 responden (48.6%).

**Tabel 6. Analisis hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021**  
*\*Uji Chi-Square*

Variabel	Konsentrasi Belajar				P-value
	Baik		Buruk		
Pola Tidur	N	%	N	%	0.028
Baik	11	15.3%	3	4.2%	
Buruk	24	33.3%	34	47.2%	
Total	35	48.6%	37	51.4%	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0.028 ( $p\text{-value} < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan secara statistik adanya hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021.

## PEMBAHASAN

Gambaran pola tidur mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami pola tidur buruk, yaitu sebanyak 58 responden (80.6%) sedangkan responden yang mengalami pola tidur baik sebanyak 14 responden (19.4%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Zulfa and Mujazi, 2021) menyatakan bahwa responden yang mempunyai pola tidur buruk

(50.8%) lebih banyak daripada responden yang mempunyai pola tidur baik (49.2%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Prasetya, 2016) menyatakan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur (75%) lebih banyak daripada responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur (25%).

Gambaran konsentrasi belajar mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami konsentrasi belajar buruk, yaitu sebanyak 37 responden (51.4%) sedangkan responden yang mengalami konsentrasi belajar baik sebanyak 35 responden (48.6%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Zulfa and Mujazi, 2021) menyatakan bahwa responden yang mengalami konsentrasi belajar buruk (52.3%) lebih banyak daripada responden yang mengalami konsentrasi belajar baik (47.7%).

Hasil analisis bivariat berdasarkan tabel 6. menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa *p-value* 0.028 ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yaitu adanya hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dhiyaus, Sinabutar and Kartikasari, 2023) menyatakan bahwa adanya hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12 di SMAN kota Serang ( $p\text{-value}$  0.018). Dari hasil analisis didapatkan nilai  $OR=3,922$  artinya seseorang yang pola tidurnya buruk memiliki peluang 3,922 kali lebih besar untuk mengalami konsentrasi buruk dibandingkan

seseorang yang pola tidurnya baik (Dhiyaus, Sinabutar and Kartikasari, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zulfa and Mujazi, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi ( $p$ -value  $0.001 < 0.05$ ). Hal ini disebabkan jika siswa mengalami pola tidur yang buruk di malam hari, mereka dipastikan merasa mengantuk dan lelah di siang hari sehingga membuat mereka sulit untuk konsentrasi dalam belajar, serta pemulihan otak dan tubuh yang lelah terhambat dan konsentrasi siswa menurun dengan cepat (Zulfa and Mujazi, 2021).

Penelitian di Inggris menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood, produktivitas, dan lain-lain (Arifin and Etlidawati, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Djamalilleil, Rosmaini and Dewi, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018 ( $p$ -value  $0.034 < 0.05$ ). Penelitian ini membuktikan bahwa kualitas tidur cenderung memburuk selama masa perkuliahan karena padatnya aktivitas perkuliahan khususnya mahasiswa kedokteran.

Tidur adalah kebutuhan dasar seseorang yang sangat bermanfaat untuk memulihkan kondisi tubuh pada kondisi semula, dimana kondisi tubuh yang tadinya lelah akan menjadi segar kembali. Ketika pemulihan tubuh terhambat maka organ tubuh tidak

berfungsi dengan baik, sehingga dampak dari pola tidur yang buruk adalah menurunnya daya tahan tubuh dan salah satu faktor yang menghambat pembelajaran, yaitu faktor kesehatan. Oleh karena itu, seseorang yang sedang sakit atau lelah karena pola tidur yang buruk akan mengalami kesulitan belajar dan konsentrasi belajar yang buruk (Djamalilleil, Rosmaini and Dewi, 2021).

Konsentrasi belajar mahasiswa dipengaruhi dari 2 faktor yaitu, faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri seseorang) dan faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri seseorang) sehingga bisa meningkatkan konsentrasi belajar. Faktor internal dapat berupa kondisi fisiologis, misalnya pola tidur yang buruk. Pola tidur yang buruk bisa menimbulkan manifestasi klinis, seperti mengantuk dan kelelahan sehingga dapat menurunkan energi saat beraktivitas di siang hari dan dapat menyebabkan konsentrasi yang buruk (Djamalilleil, Rosmaini and Dewi, 2021).

Fungsi tidur adalah mengurangi stress dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan energi, memperbaiki imunitas tubuh, termasuk dapat meningkatkan konsentrasi ketika akan melakukan aktivitas sehari-hari (Sastrawan and Griadhi, 2017).

Kebutuhan tidur orang dewasa 7-8 jam dimana kebutuhan tersebut berbeda setiap orang, salah satu orang dewasa yang sangat rentan mengalami kurang tidur adalah mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa ketika kurang tidur akan mengantuk selama perkuliahan, kurang berkonsentrasi, tidak mampu mengingat informasi,

dan kehilangan memori jangka pendek (Berman, Snyder and Frandsen, 2016).

Pola tidur yang buruk biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari, salah satunya aktivitas belajar yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur menyebabkan mengantuk yang berlebihan di siang hari sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal ini banyak dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran umum disebabkan oleh proses pembelajaran dalam Pendidikan Kedokteran membutuhkan kemampuan dalam memahami serta mempertahankan pengetahuan yang kompleks dengan waktu yang singkat dan membutuhkan konsentrasi yang baik (Caesarridha, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran pola tidur mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami pola tidur buruk, yaitu sebanyak 58 responden (80.6%). Begitu pula dengan konsentrasi belajar, dimana gambaran konsentrasi belajar mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami konsentrasi belajar buruk, yaitu sebanyak 37 responden (51.4%).

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* pada penelitian ini, menunjukkan bahwa *p-value* 0.028 (*p-value* < 0.05). Dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima, yaitu adanya hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. and Etlidawati (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto', *Jurnal Human Care*, 5(3), pp. 650-651.
- Berman, A., Snyder, S. and Frandsen, G. (2016) *Kozier & Erbs Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. 10th edn. USA: Pearson Education.
- Caesarridha, D.K. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), pp. 1213-1214. Available at: <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Dhiyaus, A.F., Sinabutar, N.A. and Kartikasari, R.F. (2023) 'Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang', *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), pp. 132-139.
- Djamalilleil, Rosmaini and Dewi (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health & Medical Journal*, III(1), pp. 43-50.
- Hall, J.E. and Hall, M.E. (2021) *Guyton and Hall Text Book Of Medical Physiology*. 14th edn. Philadelphia: Elsevier.
- Potter & Perry (2020) *Dasar-Dasar Keperawatan*. 9th edn. Edited by E. Novieastari et al. Singapore: Elsevier.
- Prasetya, F.I. (2016) 'Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas Xd MA Al-Qodiri 1 Jember', *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 1(2), pp. 16-17.
- Sastrawan, I.M.A. and Griadhi, I.P.A. (2017) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi

Mahasiswa Program Studi  
Pendidikan Dokter Fakultas  
Kedokteran Universitas Udayana',  
*E-Jurnal Medika*, 6(8), pp. 1-8.  
Available at:  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.

Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd edn. Bandung: Alfabeta.

Suwarna, A.H. and Widiyanto (2016) 'Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih', *Medikora*, 15(1), p. 87.

Zulfa, N.A. and Mujazi, M. (2021) *Hubungan Pola Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi*.