

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA SMK DAYA WANGSA WONOGIRI**

Angga Aditya Nugroho ¹⁾, Nur Rakhmawati ²⁾

¹⁾**Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta**

²⁾**Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta**

Email: anggaadityanugroho03@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan setiap orang, yang dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki peranan penting bagi otak. Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari. Tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan dalam beraktifitas sehari-hari. Remaja yang kurang tidur akan mengalami penurunan konsentrasi selama belajar karena mengantuk dan kelelahan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Daya Wangsa Wonogiri. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri yang berjumlah 130 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 62 siswa dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner PQSI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan kuesioner konsentrasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menerapkan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian adalah 1) karakteristik siswa di SMK Daya Wangsa Wonogiri adalah berusia 15 tahun (67,7%) dan laki-laki (88,7%). 2) Kualitas tidur siswa mayoritas kualitas tidur buruk (61,3%). 3) Konsentrasi belajar siswa mayoritas konsentrasi belajar buruk (42,0%). 4) Ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri ($0,000 < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri.

Kata kunci: Kualitas tidur, konsentrasi belajar

Daftar Pustaka: 58 (2016-2024)

**UNDERGRADUATE DEGREE IN NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA
2025**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING
CONCENTRATION IN STUDENTS OF SMK DAYA WANGSA WONOGIRI**

Angga Aditya Nugroho¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾

¹⁾*Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta*

²⁾*Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta*

Email: anggaadityanugroho03@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is essential for everyone as it supports both physical health and brain function. Adolescents aged 12 to 18 need 8 to 9 hours of sleep every day. Poor sleep quality will impact the ability to carry out daily activities. Sleep-deprived adolescents experience a decrease in concentration due to sleepiness and exhaustion. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and learning concentration in students of SMK Daya Wangsa Wonogiri. The type of study is a quantitative study using a cross-sectional study. The population in this study was 130 students of grade 10 in SMK Daya Wangsa Wonogiri. The sample was 62 students selected using a proportional stratified random sampling technique. The study was conducted in November 2024. The instrument used was the PQSI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and learning questionnaires. The data was analyzed using univariate and bivariate techniques by applying the Rank Spearman test. The results of the study were 1) the characteristics of students at SMK Daya Wangsa Wonogiri are 15 years old (67.7%) and male (88.7%); 2) the sleep quality of students is mostly poor (61.3%); 3) the learning concentration of students is mostly poor (42.0%); and 4) there is a relationship between sleep quality and learning concentration in students of grade 10 in SMK Daya Wangsa Wonogiri (0.000 < 0.05). The conclusion is that there is a relationship between sleep quality and learning concentration in students of grade 10 in SMK Daya Wangsa Wonogiri.

Keywords: Sleep Quality, Learning Quality

References: 58 (2016-2024)

A. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan setiap orang, yang dibutuhkan oleh tubuh. Tidur sendiri memiliki peranan penting bagi otak. Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat dapat memulihkan kembali memori-memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari atau yang telah ada sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif (Wahyuningrum, 2021). Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari dan untuk dewasa membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari (Gustiawati dan Murwani, 2020).

American Academy of Pediatrics menyatakan di Amerika bahwa remaja usia sekolah sangat membutuhkan kualitas tidur dan tidur yang cukup. Kualitas tidur dan tidur yang cukup dapat mengurangi berbagai masalah negatif seperti masalah kesehatan, mengalami kecelakaan, masalah menurunnya konsentrasi dan memori serta kesehatan mental seseorang (Gustiawati dan Murwani, 2020). Kurang tidur merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi gangguan tidur pada remaja seluruh dunia. Remaja dengan tidur yang buruk lebih mungkin menderita depresi, tidak dapat berkonsentrasi, dan memiliki prestasi akademik yang buruk (Kemenkes, 2019).

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3% sampai dengan 39,2%. Sedangkan di Indonesia, kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara, et al, 2019). Terdapat lebih dari 90% remaja di Indonesia rata-rata waktu tidurnya kurang dari 8-10 jam setiap malamnya. Penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa usia remaja terdapat 10% yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam per malamnya. Remaja sekolah harusnya memerlukan waktu

tidur 8-10 jam per hari untuk mengistirahatkan tubuhnya yang setelah sehabis belajar (Rivani, et al, 2023).

Kualitas tidur sangat penting baik perkembangan kognitif dan efektif pada remaja. Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila seseorang mampu mengetahui kualitas tidurnya, dapat dilihat dari jumlah jam tidur sekitar 8 sampai 9 jam per malam, dapat tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit dan dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur (Telzer et al, 2018). Namun, masih banyak remaja memiliki durasi tidur yang kurang dari kebutuhan. Bukan lagi jadi rahasia umum bahwa banyaknya remaja memiliki waktu tidur yang kurang. Kebiasaan yang dapat mempengaruhi sulit tidur adalah kebiasaan minum kopi, kebiasaan merokok, minum minuman yang beralkohol, olahraga, pola tidur yang kurang baik, bermain hp sampai larut malam dan tugas sekolah yang menumpuk (Putri, 2020).

Dampak fisiologis dan psikologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, respon motorik terganggu, penurunan daya tahan tubuh, stres, depresi dan kecemasan (Japardi, 2020). Tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunkan daya ingat atau konsentrasi seseorang baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk mendapatkan konsentrasi yang baik harus memperhatikan pola tidur dan kualitas tidur supaya dapat berkonsentrasi dengan baik (Rizki, 2020).

Remaja yang menghadapi kesulitan belajar mengalami penurunan konsentrasi selama belajar karena mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur (Djamalilleil, 2021). Konsentrasi memiliki peranan mutlak, jika siswa tidak berkonsentrasi saat belajar akan

kesulitan dalam menyerap pelajaran dan informasi yang telah disampaikan oleh guru. Jika siswa tersebut dapat berkonsentrasi dengan materi yang telah disampaikan oleh guru maka siswa tersebut dapat menyerap pelajaran atau materi yang telah disampaikan oleh guru di kelas (Suralaga, 2018).

Hasil penelitian Gustiawati dan Murwani (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa mayoritas buruk 44 (67,6%) dan konsentrasi belajar siswa mayoritas kurang 36 (55,3%). Hasil uji kolerasi mann-whitney diperoleh hasil nilai sig $0,006 < 0,05$. Sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta. Hal ini karena kualitas tidur buruk mempengaruhi konsentrasi seseorang saat proses belajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Daya Wangsa Wonogiri pada bulan Mei 2024, didapatkan data jumlah siswa kelas X didapatkan jumlah siswa sebanyak 130 siswa. Siswa kelas X dipilih sebagai subyek penelitian karena kelas X merupakan kelas transisi antara pendidikan di SMP ke SMA sehingga perlu dipetakan tingkat konsentrasi belajar siswa dan faktor yang menganggunya sehingga guru dapat memanfaatkannya untuk memberikan motivasi dan bimbingan kepada siswa. Selain itu berdasarkan pengamatan kelas X banyak yang mengalami kesulitan untuk konsentrasi belajar dan sering mengantuk di kelas. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 siswa kelas X, didapatkan fakta bahwa sebanyak 4 siswa menyatakan kurang berkonsentrasi pada saat belajar dan 1 siswa dapat berkonsentrasi dengan baik. Menurut siswa yang diwawancarai penyebab kurang konsentrasi belajar adalah mengantuk akibat siswa tersebut tidurnya kurang dari 8 jam, karena sering begadang untuk bermain gadget.

Akibat dari kurangnya jam tidur siswa tersebut, pada saat proses pembelajaran di kelas sering mengantuk sehingga konsentrasinya berkurang, selain itu siswa kurang mengerti apa yang sudah dijelaskan, siswa masih bingung ketika ditanya oleh guru tentang materi apa yang dijelaskan, siswa masih banyak bertanya ketika disuruh mengerjakan soal, sehingga guru yang mengajar harus menjelaskan kembali materi apa yang sudah diberikan. Berdasarkan hal tersebut, maka dirasa perlu untuk meneliti tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK Daya Wangsa Wonogiri.

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri yang berjumlah 130 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 62 siswa dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner PQSI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan kuesioner konsentrasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menerapkan uji *Rank Spearman*.

C. HASIL

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
15 Tahun	42	67,7%
16 Tahun	20	32,3%
Total	62	100,0%

Menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 15 tahun yaitu 42 orang (67,7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	55	88,7%
Perempuan	7	11,3%
Total	62	100,0%

Menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu 55 orang (88,7%).

2. Kualitas tidur

Tabel 4.3 Kualitas tidur siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	24	38,7%
Buruk	38	61,3%
Total	62	100,0%

Menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (38,7%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (61,3%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 38 orang (61,3%).

3. Konsentrasi belajar

Tabel 4.4 Konsentrasi belajar siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

Konsentrasi Belajar	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	18	29,0%
Sedang	18	29,0%
Buruk	26	42,0%
Total	62	100,0%

Menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik sebanyak 18 orang (29,0%), konsentrasi belajar sedang sebanyak 18 orang (29,0%) dan konsentrasi belajar buruk sebanyak 26 orang (42,0%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki konsentrasi belajar buruk sebanyak 26 orang (42,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Hubungan antara kualitas tidur

dengan konsentrasi belajar

Variabel	Konsentrasi belajar			Total	Koefisien korelasi	P
	Baik	Sedang	Buruk			
Kualitas Tidur	18 (29,0%)	18 (29,0%)	26 (42,0%)	62	0,699	0,000
Total	18 (29,0%)	18 (29,0%)	26 (42,0%)	62		

Menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri mayoritas memiliki kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar buruk sebanyak 23 orang (37,2%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Rank Spearman (Spearman Rho)* didapatkan nilai sig. value 0,000 ($p < 0,05$) secara statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,699 menunjukkan korelasi yang kuat dengan arah positif, artinya semakin baik kualitas tidur maka konsentrasi belajar akan semakin baik.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 15 tahun yaitu 42 orang (67,7%). Usia tersebut merupakan usia remaja pertengahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhiyaus, et al (2023) yang menunjukkan responden terbanyak adalah berusia remaja pertengahan. Remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan

berpikir yang baru, sehingga fenomena minat dan peran masyarakat untuk menjadi dewasa yang mandiri mulai terlihat. Masa remaja berada dalam keadaan tidak stabil yang mengarah pada kecenderungan untuk bereksperimen dan menjadi penasaran dengan hal-hal baru (Astuti, 2018).

Remaja berusia 12-18 tahun saat ini kerap terjadinya perubahan irama sirkadian sehingga adanya perubahan dalam jam tidur mengakibatkan terjadinya perubahan hormonal pada masa pubertas (Feriani, 2020). Remaja kerap mengalami kekurangan waktu tidur sehingga terganggunya kualitas tidur yang diakibatkan padatnya jadwal sekolah yang dimilikinya (Atikah, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa usia remaja pertengahan merupakan tahap transisi dari remaja awal ke remaja akhir. Kelompok usia ini lebih cenderung suka bermain dan mencari kesenangan dengan berbagai kegiatan yang dilakukan mulai dari bermain dengan temannya sampai dengan bermain game dan handphone. Kegemaran bermain game dan handphone menyebabkan tersitanya banyak waktu sehingga waktu tidur di malam hari menjadi lebih sedikit. Selain itu tugas sekolah yang banyak juga mengganggu kualitas tidur siswa karena harus mengerjakan tugas sekolah sampai larut malam. Kondisi ini menyebabkan ketika berada di sekolah semangat dan konsentrasi untuk belajar menjadi kurang baik.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu 55 orang (88,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Feriani (2020) yang menemukan bahwa responden terbanyak dalam penelitiannya

adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 51,0%. Dilihat dari motivasi belajar, siswa laki-laki rata-rata memiliki motivasi yang lebih rendah dibanding siswa perempuan. Beberapa siswa laki-laki melakukan kegiatan bolos serta beberapa siswa laki-laki juga kedatangan tidak fokus dalam belajar. Banyak yang memilih bermain game atau membuka sosial media ketika guru menerangkan materi. Dilihat dari perilaku dan disiplin, siswa laki-laki lebih banyak yang melanggar peraturan dan cenderung lebih banyak terlibat dalam perilaku yang membuat suasana kelas terganggu, hal tersebut tentu mengganggu proses belajar siswa. Selain itu tingkat absensi yang tinggi juga didominasi oleh siswa laki-laki. Dilihat dari interaksi sosial, siswa laki-laki lebih mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan, dan siswa perempuan cenderung lebih taat dan lebih dilindungi oleh keluarganya, sehingga apa yang menjadi keputusannya banyak mempertimbangkan pendapat dari keluarga (Tresnahadi, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa remaja terutama laki-laki banyak yang sulit berkonsentrasi pada saat pembelajaran karena siswa laki-laki memiliki motivasi belajar yang lebih rendah dan banyaknya aktivitas di luar sekolah yang dilakukan siswa laki-laki menyebabkan waktu untuk tidur siswa laki-laki lebih sedikit dibandingkan dengan siswa perempuan. Selain itu siswa laki-laki juga lebih banyak bermain game. Siswa laki-laki bermain game lebih lama dibandingkan siswa perempuan. Kondisi ini menyebabkan gangguan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

2. Kualitas Tidur Siswa Kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK Daya

Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 38 orang (61,3%). Hasil penelitian ini didukung penelitian Gustiawati & Murwani (2020) yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa siswi di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 44 orang (67,6%). Hasil penelitian sebagian besar siswa siswi tersebut mengalami kualitas tidur buruk. Hal yang sama ditunjukkan penelitian Muhtazah, et al (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 55 orang (25.9%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 157 orang (74.1%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa dari 212 mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya yang berpartisipasi dalam penelitian ini, paling banyak memiliki kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang baik meliputi aspek kuantitatif (durasi serta latensi tidur) dan subjektif (kedalaman tidur serta istirahat) yang menimbulkan perasaan bugar dan segar ketika terbangun (Aprilianingsih, 2019). Kebutuhan tidur yang sehat pada remaja adalah 8-9 jam. Remaja dengan menjalankan pola tidur yang baik, fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti stres, diabetes, hingga penyakit jantung (Putri, 2020). Pola tidur yang baik berguna untuk meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh dan berkontribusi terhadap kesehatan emosional. Tidur yang cukup memungkinkan sistem kekebalan tubuh berfungsi optimal dengan memproduksi sitokin, yaitu senyawa yang membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh. Senyawa tersebut dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan penyakit secara lebih efektif (Khasanah, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur anak sekolah yang baik adalah 10 jam pada malam hari, sedangkan tidur yang buruk pada anak sekolah yaitu < 10 jam pada malam hari. Hal ini disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat anak tidak cukup durasi tidurnya. Kualitas tidur pada anak sekolah bisa disebabkan oleh banyak faktor, sehingga memerlukan perhatian khusus untuk memenuhi kebutuhan tidur anak.

3. Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki konsentrasi belajar buruk sebanyak 26 orang (42,0%). Hasil penelitian ini didukung penelitian Gustiawati & Murwani (2020) yang menyebutkan bahwa sebanyak 36 orang (55,3%) mengalami konsentrasi belajar kurang, hal ini memberikan indikasi adanya hubungan antara kualitas kualitas tidur seseorang terhadap konsentrasi belajar pada siswa siswi tersebut.

Siswa yang kurang dalam konsentrasi belajar menyebabkan siswa tidak semangat untuk mengerjakan tugas. Hal ini dapat menghambat perkembangan hasil belajarnya dan mengurangi minatnya terhadap pembelajaran. Jika peserta didik tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan dirinya sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Konsentrasi sangat penting bagi peserta didik karena dapat menjadi prasyarat dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran (Gustiawati & Murwani, 2020).

Konsentrasi dapat mengontrol pikiran dan fokus pada satu fikiran, dapat mempertajam daya ingat, dan berkompeten dalam melakukan suatu hal, mampu bekerja secara konsisten

dan menghasilkan kinerja yang lebih baik. Tinggi rendahnya konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor jasmani dan rohani yang meliputi kondisi badan yang sehat, cukup tidur dan istirahat sedangkan faktor eksternal diantaranya lingkungan, udara, suhu, orang disekitar lingkungan dan fasilitas (Feriani, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur rendah maka konsentrasinya juga akan terganggu karena mereka tidak dapat memusatkan perhatian selama pembelajaran di kelas. Siswa juga sulit untuk menjelaskan kembali materi yang diberikan gurunya, siswa akan merasa gelisah ketika pembelajaran berlangsung, dan mudah merasa bosan ketika guru terlalu lama menjelaskan materi pada saat didalam kelas. Kualitas tidur yang semakin buruk mengakibatkan konsentrasi belajar siswa disekolah menjadi terganggu.

4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri mayoritas memiliki kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar buruk sebanyak 23 orang (37,2%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Rank Spearman* (*Spearman Rho*) didapatkan nilai sig. value 0,000 ($p < 0,05$) secara statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,699 menunjukkan korelasi yang kuat dengan arah positif, artinya semakin baik kualitas tidur maka konsentrasi belajar akan semakin baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka

penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik siswa di kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri meliputi berusia 15 tahun (67,7%) dan berjenis kelamin laki-laki (88,7%).
2. Siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri memiliki kualitas tidur yang buruk (61,3%).
3. Siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki kualitas tidur yang buruk (61,3%).
4. Siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri terbanyak memiliki konsentrasi belajar buruk (42,0%).
5. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Daya Wangsa Wonogiri (p value 0,000 < 0,05).

F. SARAN

1. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dengan memperluas populasi serta memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu meningkatkan perhatian kepada anaknya untuk mengatur pola istirahat dan mengatur jadwal kegiatan secara teratur agar kualitas tidur siswa akan semakin membaik.

3. Tempat Penelitian

Institusi pendidikan diharapkan lebih meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan mensosialisasikan kepada siswa tentang pentingnya menjaga kualitas tidur.

4. Bagi Responden Penelitian

Responden penelitian perlu memperhatikan waktu dan tingkat kepentingan dalam melaksanakan berbagai jenis kegiatan sehingga tidak membuang-buang waktu yang pada

- akhirnya kualitas tidur akan meningkat.
5. Bagi Pendidikan Keperawatan Pendidikan keperawatan perlu menambah wawasan kepada mahasiswa tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, sehingga dapat memberikan penyuluhan kepada remaja dan ana-anak tentang kualitas tidur yang baik.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianingsih, L. E. (2019). Kualitas Tidur Pada Pasien Lanjut Usia (LANSIA) Dengan Hipertensi. Karya Tulis Ilmiah. perpustakaan.fikes.ump.ac.id.
- Astuti, Sri. (2018). “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda”. Skripsi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Dhiyaus, AF; Sinabutar, NA; dan Kartikasari, RF (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro Volume VI, Nomor 2 – Oktober 2023
- Feriani, DA (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Gustiawati, I & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang Vol. 8, No.2, Desember 2020
- Japardi. (2020). *Gangguan Tidur Parasomnia*. Jakarta : Salemba Medika
- Kemenkes. (2019). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. P2PTM Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemendes.go.id>.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://Doi.Org/10.33024/Hjk.V13i3.1599>
- Khasanah Nur Nopi. (2020). Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja : Sebuah Studi Di Game Center Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 14 (1), 1-6.
- Muhtazah, F; Nugrahini, S; dan Kahanjak, DN. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa Volume 1, Maret (1): 1-8, 2023*
- Putri, DN (2020). “Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kelurahan Mulyorejo Surabaya”. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Rivani, B; Nugroho, H; Juliastuti, D; dan Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa’adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro Volume VI, Nomor 1 – Maret 2023*
- Rizki, W. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Social Pada Remaja. *Jurnal Indonesian Institute For Counseling, Education And Theraphy (IICET)*. Vol 5 (2). ISSN 2503-1619.
- Suralaga. (2018). *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Telzer, dkk. (2018). *Belajar dan Konsentrasi terhadap Pelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta

Tresnahadi, DPT (2024). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Kubutambahan. TEACHER : Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru Vol. 4 No. 1 Maret 2024.

Wahyuningrum, E. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. Jurnal Keperawatan. Volume 13 Nomor 3, September 2021