

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA DI SMAIT LATANSA CENDIKIA PASAR KEMIS KAB. TANGERANG TAHUN 2024

Agnes Jessica Sembiring¹, Eka Noviana Nasriyanto²,

Cicirosnita J,Idu ³ Agnes Jessica Sembiring,

Program S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani (UYM) Tangerang,

Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari Karawaci , Kota Tangerang

Email : agnesjessicasembiring@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Pola tidur adalah cara unik di mana manusia mengistirahatkan tubuhnya pada waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh. Konsentrasi belajar adalah keterampilan yang berasal dari tingkah laku siswa dan mencakup penguasaan, penggunaan, dan penilaian sikap dan nilai dasar, pengetahuan, dan kecakapan. Salah satu perubahan pola tidur biasanya terjadi karena adanya tuntutan aktivitas sehari-hari. Pola tidur mempengaruhi konsentrasi belajar siswa karena apabila pola tidur buruk, siswa akan mengantuk sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar saat di kelas. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab.Tangerang tahun 2024. **Metode :** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab.Tangerang yang berjumlah 127 orang responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil :** hasil dari distribusi frekuensi sebagian besar memiliki pola tidur baik sebanyak 120 responden (94,5%) dan sebagian kecil memiliki pola tidur tidak baik sebanyak 7 responden (5,5%), sedangkan untuk konsentrasi belajar sebagian besar memiliki konsentrasi belajar baik sebanyak 84 responden (66,1%), dan sebagian kecil memiliki konsentrasi belajar tidak baik sebanyak 43 responden (33,9%). hasil dari pengolahan data responden menggunakan *chi-square* menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar dengan *p-value* 0,006. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 13,459, artinya :“ siswa dengan pola tidur yang baik mempunyai peluang untuk memiliki konsentrasi belajar 13,45 kali lebih besar dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. **Kesimpulan** : hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa, jika siswa mempunyai pola tidur yang tidak baik akan menyebabkan siswa mengantuk saat disekolah dan menyebabkan hilangnya konsentrasi belajar siswa dalam proses belajar.

Kata kunci : Pola Tidur, Tingkat Konsentrasi Belajar , Remaja

ABSTRACT

Background: Sleep patterns are a unique way in which humans rest their bodies at certain times to restore and repair the body's systems. Learning concentration is a skill that comes from student behavior and includes mastery, use and assessment of basic attitudes and values, knowledge and skills. One change in sleep patterns usually occurs due to the demands of daily activities. One source that affects students' learning concentration is having problems with their sleep patterns, usually students who have poor sleep patterns will be sleepy when in class, so it can affect students' learning concentration during class. **Objective:** This research aims to determine the relationship between sleep patterns and the level of study concentration among students at SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis, Kab.Tangerang in 2024. **Method:** This research uses quantitative methods with a cross-sectional research design. The sampling technique for this research uses a probability sampling technique using simple random sampling. The sample in this research was SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis students, Kab.Tangerang, totaling 170 respondents. Data analysis was carried out using the chi-square test. **Results:** The results of the frequency distribution were that the majority had good sleep patterns, 120 respondents (94,5%) and a small portion had poor sleep patterns, 7 respondents (5,5%), while for study concentration, the majority had good study concentration, 84 respondents (66,1%), and a small portion had poor study concentration as many as 43 respondents (33,9%). The results of processing respondent data using chi-square show that there is

a significant relationship between sleep patterns and level of study concentration with a p-value of 0.006. From the results of the analysis, the OR value = 13.459 was also obtained, meaning: "Students with good sleep patterns have a chance to concentrate on learning 13.45 times greater than students who have poor sleep patterns. **Conclusion:** it can be concluded that there is a relationship between sleep patterns and students' level of concentration on learning, if students have poor sleep patterns it will cause students to become sleepy at school and cause students to lose their concentration in the learning process.

Keywords: Sleep Pattern, Study Concentration Level, Teenager

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) menerangkan bahwasanya sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami susah tidur, yang menyebabkan stres psikologis bagi mereka yang mengalaminya (Ira sri Budiarti, 2020). Angka gangguan tidur di Amerika Serikat pada tahun 2020, didapatkan senilai 14,5% orang dewasa mengalami kesulitan tidur hampir setiap hari atau setiap hari dalam 30 hari terakhir. Angka gangguan tidur di Korea Selatan pada tahun 2021 didapatkan senilai 41,75% individu yang mengalami gangguan pola tidur. Sedangkan di Iran pada tahun 2020 didapatkan 50,8% individu yang mengalami gangguan pola tidur (Khoshakhlagh et al., 2021).

Didasarkan *National Sleep Foundation* (2020) menyatakan bahwa 67% dari 1,508 orang Asia Tenggara mengalami insomnia. Prevalensi insomnia Indonesia ialah 79,1%. Sementara itu, 55,8% menderita insomnia ringan, sedangkan 23,3% menderita insomnia sedang. Menurut (Sinabutar, 2023) menunjukkan durasi tidur kebanyakan 6-7 jam/hari pada siswa di Tangerang. Pada umur 12-18 butuh tidur untuk 8-9 jam. Sehingga keperluan tubuh untuk istirahat tidak terpenuhi mengakibatkan siswa/i merasa lelah dan mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung.

Perubahan pola tidur diakibatkan adanya desakan aktivitas keseharian. Siswa tidur terlalu larut karena tuntutan pekerjaan atau belajar karena ujian akan diadakan. Siswa yang mempunyai permasalahan dalam tidurnya otomatis akan merasa kantuk mendalam saat kelas. Rasa kantuk juga sering dikeluhkan para pelajar. Perubahan tingkat tidur mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Yayat et Al., 2019). Pola tidur manusia ada akibat ritme hidup yang dijalannya, diantara lainnya ialah jejaring sosial, intensitas stres dimana merujuk insomnia bisa menyebabkan ritme tidur tak sesuai.

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia 2023 ialah 74,39%, naik ke 0,62 (0,84%) dari tahun lalu (73,77%). Kenaikan IPM 2023 untuk keseluruhan aspek dari umur yang lama, kehidupan sehat, wawasan, dan kelayakan dalam hidup. Perkembangan IPM 2023 didapati kecepatan lebih daripada tahun lalu. Semua aspek IPM ada peningkatan dan lebih banyak pada standar hidup layak maupun wawasan. Salah satu standar hidup layak yaitu pola tidur sudah

terjaga dengan baik.

Sebab perubahan dalam kehidupan sosial dan rutinitas sehari-hari (misalnya, berkurangnya paparan sinar matahari, meningkatnya penggunaan perangkat elektronik) serta tekanan yang ditimbulkan pada individu (misalnya, rasa tidak aman terhadap kesehatan atau konsekuensi finansial) berdampak negatif terhadap pola tidur (Liu et al., 2020), menyebabkan tingginya tingkat sulit tidur (Valerio et al., 2016). Tingkat aktivitas yang rendah (juga di siang hari) berdampak negatif pada tidur (Altena et al., 2020).

Badan Pusat Statistik (BPS) menerangkan, angka harapan hidup (AHH) Indonesia ialah usia 73,93 untuk 2023. AHH 2023 mengalami kenaikan 0,23 (0,31%) tahun daripada 2022 yang hanya 73,70. Untuk 2020 dan 2021 senilai 73,37 dan 73,46 tahunan. Angka harapan hidup yang tinggi seringkali berkaitan dengan pola tidur yang teratur dan memadai (Ginting et Al., 2023).

Konsentrasi belajar merupakan konsentrasi pikir, situasi ketika situasinya tenang, damai, nyaman, individual memperhatikan suatu pembelajaran yang sedang dihadapi. Semakin tinggi pemusatan kemampuan maka semakin tinggi pula pemahaman seseorang (Evenddy, 2022). Pola tidur siswa berkorelasi dengan konsentrasi belajar (Gustiawati, 2020). Keterampilan ini sebanding dengan perilaku siswa dan dapat dilihat melalui perubahannya. Salah satu faktor penting yang memengaruhi proses pembelajaran adalah fokus belajar. Kognisi, afektif, psikomotorik, dan proses sains siswa dipengaruhi oleh peningkatan konsentrasi belajar. Siswa dengan konsentrasi belajar tinggi lebih mudah memahami materi pembelajaran (Firman et Al., 2023).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan menggunakan teknik *simple random sampling* kepada 127 responden yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya yaitu bersedia menjadi responden, berusia 15-19 tahun, siswa-siswi SMAIT Latansa Cendikia. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan pola tidur sebanyak 20 pertanyaan, dan konsentrasi belajar sebanyak 14 pertanyaan. Sebelum diberikan lembar kuesioner responden diberikan lembar persetujuan (informed consent) terlebih dahulu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pola Tidur

No	Pola Tidur	Frekuensi	Presentase%
1	Baik	120	94,5%
2	Tidak Baik	7	5,5%
Total		127	100,0%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas terdapat 127 responden yang di dapat, sebagian besar responden memiliki Pola Tidur yang baik yaitu senilai 120 responden (94,5%) dan sebagian kecil memiliki pola tidur yang tidak baik senilai 7 responden (5,5%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Presentase%
1	Baik	84	66,1%
2	Tidak Baik	43	33,9%
Total		127	100,0%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas terdapat 127 responden yang di dapat, sebagian besar responden memiliki Konsentrasi Belajar yang baik yaitu senilai 84 responden (66,1%) dan sebagian kecil memiliki Konsentrasi Belajar yang tidak baik senilai 43 responden (33,9%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Pola Tidur	Konsentrasi Belajar						OR (95% CI)	P- Value
	Baik		Tidak Baik		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	83	69,2	37	30,8	120	100	13,459	0,006
Buruk	1	14,3	6	85,7	7	100	1,5 – 115,7	
Jumlah	84	66,1	43	33,9	127	100		

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan untuk responden yang memiliki pola tidur baik sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang baik yaitu senilai 83 reponden (69,2%), dan sebagian kecil responden pola tidur yang baik memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik yaitu senilai 37 responden (30,8%). Untuk responden yang memiliki pola tidur tidak baik sebagian besar memiliki konsentrasi belajar tidak baik yaitu senilai 6 responden (85,7%), dan sebagian kecil responden pola tidur yang tidak baik memiliki konsentrasi yang baik yaitu senilai 1 responden (14,3%).

Hasil uji *Chi-Square* diatas didapatkan hasil *P-Value* senilai 0,006 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab.Tangerang.

Hasil penelitian sesuai dengan yang dikemukakan (Mujazi and Zulfa 2021), tentang hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 pagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola tidur dan konsentrasi belajar, dikarenakan pola tidur cukup memberi dampak pada konsentrasi belajar pada siswa, sebab kualitas tidur bagus akan membuat kerja otak dan tubuh segar (fokus belajar). Sedangkan pola tidur kurang/tidak baik sulit untuk berkonsentrasi saat belajar. Sebab kualitas tidur yang kurang/tidak baik dapat membuat sistem imun tubuh maupun daya ingat mengalami penurunan/gangguan akibat sel otak yang kelelahan.

Hasil penelitian ini sama dengan yang dikemukakan (Transyah 2023), tentang hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. Temuan studi menerangkan hubungan kualitas tidur dan kemampuan siswa untuk fokus pada pembelajaran mereka. Siswa yang kurang tidur menunjukkan penurunan konsentrasi. Karena kualitas dan jumlah tidur dapat memengaruhi fokus seseorang, dan kurang tidur dapat menyebabkan masalah memori dan konsentrasi, sangat penting untuk menjaga pola tidur yang sehat dan memastikan istirahat berkualitas tinggi untuk meningkatkan konsentrasi.

Konsentrasi dalam belajar melibatkan pengarahannya fokus mental seseorang hanya pada subjek yang sedang dipelajari, secara sadar menghindari gangguan dan membagi perhatian. Fokus ini dibentuk dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal, berupa memastikan tidur dan istirahat yang cukup, memainkan peran penting dalam memengaruhi konsentrasi belajar (Gue, Amat, and Sasputra 2021). Hal ini sesuai yang dikemukakan (Gue, Amat, and Sasputra 2021), adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

SIMPULAN

Didasarkan hasil penelitian terkait hubungan pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa di SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab.Tangerang yang dilakukan pada 127 responden, maka didapatkan:

1. Berdasarkan pola tidur pada siswa SMAIT Latansa, sebagian besar responden ber Pola Tidur baik senilai 120 responden (94,5%), dan pola tidur tidak baik senilai 7 responden (5,5%).
2. Berdasarkan frekuensi konsentrasi belajar pada siswa SMAIT Latansa, hasil penelitian menerangkan bahwasanya mayoritas responden memiliki konsentrasi belajar baik senilai 84 responden (66,1%), maupun konsentrasi belajar tidak baik senilai 43 responden (33,9%).
3. Dari hasil uji *Chi-Square* hasil *P-Value* senilai 0,006 maka dikatakan ada hubungan signifikan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab.Tangerang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, di usulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini disarankan untuk menjadi bahan bacaan perpustakaan dan sebagai mata kuliah pelengkap untuk sumber referensi, informasi, atau bekal.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Penelitian ini disarankan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, promosi mengenai pola tidur yang baik dalam peningkatan konsentrasi belajar siswa.
3. Bagi Responden
Penelitian ini di harapkan menambah informasi mengenai pola tidur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
4. Bagi Peneliti
Setelah dilakukan penelitian ini disarankan peneliti mampu mengaplikasikan pengetahuan

riset keperawatan serta pengalaman bagi peneliti dalam penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini disarankan dijadikan penelitian lanjutan terkait faktor penyebab tingkat konsentrasi belajar siswa selain dari pola tidurnya yaitu dari faktor perekonomian, masalah keluarga, pasangan dan lain-lain yang dapat dikembangkan lebih lanjut secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., ... Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Arifin, Zainul, and Etlida Wati*. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto." *Human Care Journal* 5(3): 650.
- Ginting, D. I., Lubis, I., Lubis, I., & Lubis, I. (2023). Pengaruh Angka Harapan Hidup Dan Harapan Lama Sekolah Terhadap Indeks Pembangunan Manusia. *Bisnis-Net Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 6(2), 519–528. <https://doi.org/10.46576/bn.v6i2.3884>
- Gue, Ronaldo Osario Lau, Anita Lidesna Shinta Amat, and I Nyoman Sasputra. 2021. "Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang." *Cendana Medical Journal (CMJ)* 9(1): 77–84.
- Khoshakhlagh, A. H., Yazdanirad, S., Kashani, M. M., Khatooni, E., Hatamnegad, Y., & Kabir, S. (2021). A Bayesian network based study on determining the relationship between job stress and safety climate factors in occurrence of accidents. *BMC Public Health*, 21(1), 2222. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12298-z>
- Mujazi, and Nanda Aini Zulfa. 2021. "Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi." *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin* 4 1(1): 489.
- Sinabutar, N. A. , K. R. F. , & A. A. F. D. S. A. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2).
- Transyah, C H. 2023. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang." *Jurnal Amanah Kesehatan* 5(2). <http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/view/219%0Ahttp://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/download/219/129>.