



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
KEMAMPUAN KONSENTRASI KADET MAHASISWA
COHORT 3 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

ADYTIA EVANS 320200101005

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

BOGOR 2024



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
KEMAMPUAN KONSENTRASI KADET MAHASISWA
COHORT 3 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

ADYTIA EVANS 320200101005

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

BOGOR 2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Adytia Evans
NIM : 320200101005
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Kadet Mahasiswa Cohort 3 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI

Pembimbing I



DR. dr. F Sukma Wahyudin,
Sp.S., M.Kes., CIQnR
Marsekal Muda TNI

Pembimbing II



Elitha Sundari Pulungan, S.Pd.,
M.Biomed
Penata Muda Tk 1 III/b
NIP. 199604122022032003

Mengetahui,

Kepala Program Studi
Sarjana Kedokteran



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri.,
M.Kes., Sp. An-TI., KIC

Dekan Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan



Dr. dr. Prihati Pujowaskito Sp.JP(K).,
FIHA., MMRS

Kolonel Laut (K/W) NRP 12434/P




Mayor Jenderal TNI

Tanggal:

Tanggal:

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Adytia Evans
NIM : 320200101005
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Kadet Mahasiswa Cohort 3 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI

No.	Nama	Tanda tangan	Tanggal
1	Pembimbing I Marsda TNI DR. dr. F Sukma Wahyudin, Sp.S., M.Kes., CIQnR		
2	Pembimbing II Elitha Sundari Pulungan, S.Pd., M.Biomed		
3	Penguji I dr. Sri Murtiyani Kusumastuti, Sp.PA		

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau bagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan jenjang apapun di suatu Perguruan Tinggi; dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan; kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku.

Bogor, Januari 2024



Adytia Evans

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi dengan judul: **“Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Kadet Mahasiswa Cohort 3 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI”** dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, pada kesempatan ini Kadet Mahasiswa Adytia Evans mengucapkan terima kasih kepada:

1. Letjen TNI Dr. Jonni Mahroza, S.IP., MA, M.Sc. CIQnR, CIQaR, Ph.D Selaku Rektor Universitas Pertahanan RI
2. Mayjen TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp.JP, FIHAA, MMRS Selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Univeritas Pertahanan RI
3. Jajaran Dekanat dan Staf Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI
4. Kolonel (K) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes, Sp.An, KIC, selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran
5. Marsda TNI DR.dr. F Sukma Wahyudin, Sp.S., M.Kes., CIQnR serta Elitha Sundari Pulungan, S.Pd., M.Biomed selaku Pembimbing 1 dan 2 yang telah membimbing skripsi saya.
6. Dosen-Dosen saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
7. Kedua orang tua saya Riva'i dan Evillia Susanti serta kawan-kawan seperjuangan saya Aspertum yang mendukung saya agar terselesainya skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan-kebaikan berbagai pihak atas bantuannya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu dengan kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu pertahanan dan bermanfaat bagi *stakeholder* terkait dalam upaya pengembangan kelimuan.

Bogor, Januari 2024

Adytia Evans

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI KADET MAHASISWA COHORT 3 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

Kurang tidur sudah menjadi kebiasaan pada remaja di Indonesia, terutama pada mahasiswa karena padatnya jadwal perkuliahan dan tugas-tugas yang harus diselesaikan sehingga banyak dari mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam siklus kehidupan manusia, tidur merupakan saat tubuh mulai beristirahat dan melakukan penyembuhan setelah beraktivitas selama satu hari. Menurut *National Sleep Foundation (NSF)* pada tahun 2021 ditemukan rata-rata 39% memiliki waktu tidur yang kurang dari 7 jam. Hal ini menandakan masih banyak yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa cohort 3 program studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI. Menggunakan desain cross sectional deskriptif analitik serta mendeskripsikan gambaran dan hubungan antar variabel. Pemeriksaan dilakukan satu kali dengan menggunakan kuesioner, setelah itu data akan diuji dengan analisis univariat dan bivariat. Dari sampel 76 kadet mahasiswa didapatkan bahwa kualitas tidur kadet mahasiswa di dominasi buruk dan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa di dominasi baik, kemudian tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa. Didapatkan nilai $p = 0,230$ yang berarti nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa cohort 3 program studi sarjana kedokteran Universitas Pertahanan RI.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kemampuan Konsentrasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF SLEEP AND THE CONCENTRATION ABILITY OF CADETS COHORT 3 STUDENTS OF THE GRADUATE MEDICAL STUDY PROGRAM OF THE REPUBLIC OF INDONESIA DEFENSE UNIVERSITY

Lack of sleep has become a habit among teenagers in Indonesia, especially among students because of their busy lecture schedules and assignments that must be completed so that many students experience a decrease in sleep quality. Good quality sleep plays an important role in the human life cycle, sleep is when the body begins to rest and heal after a day of activities. According to the National Sleep Foundation (NSF), in 2021 it was found that an average of 39% had less than 7 hours of sleep. This indicates that many people still have poor sleep quality. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and the concentration ability of cadets in cohort 3 of the Indonesian Defense University Bachelor of Medicine study program. Uses a descriptive analytical cross sectional design and describes the description and relationship between variables. The examination is carried out once using a questionnaire, after which the data will be tested using univariate and bivariate analysis. From a sample of 76 student cadets, it was found that the sleep quality of student cadets was predominantly poor and the concentration ability of student cadets was predominantly good, then no significant relationship was found between sleep quality and student cadets' concentration ability. Obtained p value = 0.230, which means the p value is greater than 0.05 so there is no significant relationship between sleep quality and the concentration ability of cadets in cohort 3 of the Indonesian Defense University undergraduate medical study program.

Keywords: Sleep Quality, Concentration Ability

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PROPOSAL PENELITIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tidur	5
2.1.1 Definisi Tidur	5
2.1.2 Fisiologi Tidur	5
2.1.3 Tahapan Tidur	6
2.1.4 Fungsi Tidur	9
2.1.5 Kualitas Tidur	10
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
2.1.7 Manfaat Tidur	13
2.2 Konsentrasi	14
2.2.1 Definisi Konsentrasi	14
2.2.2 Aspek Konsentrasi	14
2.2.3 Manfaat Konsentrasi	16
2.2.4 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar	16
2.2.5 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar	17
2.3 Kerangka Teori	18

2.4 Kerangka Konsep	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2.1 Waktu Penelitian	22
3.2.2 Tempat Penelitian	22
3.3 Alat dan Bahan	22
3.4 Variabel Penelitian	22
3.4.1 Definisi Operasional	23
3.5 Subjek Penelitian	23
3.5.1 Kriteria Inklusi	24
3.5.2 Kriteria Eksklusi	24
3.5.3 Kriteria Drop Out	24
3.6 Populasi, Besar Sampel (<i>Sample Size</i>) dan Teknik Pengambilan Sampel	24
3.6.1 Populasi Target	24
3.6.2 Populasi Terjangkau	25
3.6.3 Besar Sampel Penelitian	25
3.7 Prosedur Penelitian	25
3.7.1 Alokasi dan Pemilihan Subjek	25
3.7.2 Pengambilan Data	26
3.7.3 Pemilihan Sampel	26
3.7.4 Alur Penelitian	27
3.8 Metode Pengolahan dan Analisis Data	28
3.9 Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Uji Univariat	29
4.1.2 Uji Bivariat	31
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.2.2 Distribusi Kemampuan Konsentrasi Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36

5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
5.2.1 Saran Teoritis	37
5.2.2 Saran Praktis	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1. Skema Alur Penelitian	27
Gambar 4.1 Pie Chart Distribusi Jumlah Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Gambar 4.2 Pie Chart Gambaran Kualitas tidur Responden	30
Gambar 4.3 Pie Chart Gambaran Kemampuan Konsentrasi Responden	30
Gambar 4.4 Bar Chart Distribusi Kualitas Tidur Terhadap Jenis Kelamin	31
Gambar 4.5 Bar Chart Distribusi Kemampuan Konsentrasi Terhadap Jenis Kelamin	32
Gambar 4.6 Bar Chart Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kemampuan Konsentrasi	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Jumlah Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.2 Gambaran Kualitas Tidur Responden	29
Tabel 4.3 Gambaran Kemampuan Konsentrasi Responden	30
Tabel 4.4 Distribusi Kualitas Tidur Terhadap Jenis Kelamin	31
Tabel 4.5 Distribusi Kemampuan Konsentrasi Terhadap Jenis Kelamin .	32
Tabel 4.6 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kemampuan Konsentrasi	32

DAFTAR SINGKATAN

NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SWS	<i>Slow Wave Sleep</i>
PS	<i>Paradoxical Sleep</i>
BSR	<i>Bulbar Synchronization Region</i>
RAS	<i>Reticular Activation System</i>
EEG	<i>Electroencephalogram</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
MAAS	<i>Mindfulness Attention Awareness Scale</i>
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>