

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS V DAN VI DI MI NURUL ULUM DESA MEGALE
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI



M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS V DAN VI DI MI NURUL ULUM DESA MEGALE
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 08 SEPTEMBER 1995
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dan VI Di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro” adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 9 April 2018

Yang menyatakan



M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH : M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414
JUDUL : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS V DAN VI
DI MI NURUL ULUM DESA MEGALE KECAMATAN
KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO

Telah disetujui dan diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi pada
tanggal, 9 April 2018

Mengetahui :

Pembimbing I



Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK:19830626200809040

Pembimbing II



Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes.
NIK:19850717200609020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH : M. NURUL KHAFID
NIM : 14.02.01.1414
JUDUL : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS V DAN VI
DI MI NURUL ULUM DESA MEGALE KECAMATAN
KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi Prodi S1Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 28 April 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua : Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.
Anggota : 1. Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
2. Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes.

Tanda Tangan



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes
NBM: 936.665

CURIKULUM VITAE

- Nama : M. NURUL KHAFID
- Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 08 September 1995
- Alamat Rumah : Dusun Beton Rt/Rw 012/003 Desa Megale
Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro
- Pekerjaan : Mahasiswa
- Riwayat Pendidikan :
1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Megale Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2001
 2. SD Negeri Megale 1 Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2007
 3. SMP Negeri 1 Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2010
 4. SMA Negeri 1Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2013
 5. Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan tahun 2014 sampai sekarang

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Nikmatilah prosesnya jika ingin mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan, proses tak akan mengecewakan hasil”

Skripsi ini ku persembahkan:

Terima kasih ya Allah atas semua karunia yang telah engkau berikan kepadaku, sehingga aku dapat menjalankan kewajibanku dengan baik dan benar sehingga semua bisa berjalan dengan lancar

Terima kasih kepada kedua orang tuaku yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi dan suport yang baik dalam keseharian tanpa mengenal rasa lelah.

Terima kasih buat ibu Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes dan Juga ibu Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes. yang telah memberikan bimbingannya sehingga bisa terselesaikannya Skripsi yang saya kerjakan

Terima kasih juga kepada teman-teman sekelas yaitu 8A Keperawatan atas kebersamaan, kekompakan dan semangat selama menempuh pendidikan di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

ABSTRAK

Khafid, M. Nurul. 2018. **Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V dan VI Di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.** SKRIPSI, S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang memusatkan perhatian pada suatu objek yang dipelajari. Berdasarkan survey awal di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro, dari 10 responden didapatkan 6 siswa (60%) memiliki konsentrasi belajar rendah. Masalah penelitian yaitu masih banyaknya anak yang mengalami gangguan konsentrasi belajar. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 50 responden dan sample sebanyak 45 responden, diambil dengan menggunakan simple random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner tertutup. Setelah ditabulasi, kemudian dianalisis dengan uji *koefiensi kontingensi*.

Hasil uji statistik dengan menggunakan SPSS 16.0 didapatkan nilai $C=0,568$ yang memiliki tingkat hubungannya sedaaang dan $p=0,000$ dengan taraf signifikan $p<0,05$. Artinya ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

Diharapkan responden memperbaiki pola istirahat tidur dan orang tua ikut berperan dalam mengatur pola istirahat tidur anak agar mencapai kualitas tidur yang baik, sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

ABSTRACT

Khafid, M. Nurul. 2018. **The Relationship between Sleep Quality and Students Learning Concentration of Class Fifth and Sixth Graders In MI Nurul Ulum Megale Kedungadem Bojonegoro**. SKRIPSI, S1 Nursing, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Counselor: (1) Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes.

The concentration of learning is the ability of a person to focus on a learned object. Based on the initial survey in MI Nurul Ulum Megale Kedungadem Bojonegoro, from 10 respondents it was got 6 students (60%) having low learning concentration. The Study problem was still many children who experienced learning disorder concentration. The purpose of this study was to know the the relationship between sleep quality and students learning concentration of class fifth and sixth graders in mi nurul ulum megale kedungadem bojonegoro.

The design used analytic correlation with cross sectional approach. The population were 50 respondents and the sample were 45 respondent taken by using simple random sampling. Data collection used closed questionnaire. After being tabulated, the data were analyzed by contingency coefficient test.

Result of statistical test by using SPSS 16.0 got value of $C=0,568$ which have medium relation level and $p=0,000$ with significant level $p<0,05$. It means that there was relationship the relationship between sleep quality and students learning concentration of class fifth and sixth graders in mi nurul ulum megale kedungadem bojonegoro.

It is expected that respondents can improve sleep patterns and parents can play a role in managing sleep patterns of children to achieve good sleep quality, so the children can while concentrate well studying.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmad dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dan VI Di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro”, sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat bapak/ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku ketua program studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. H. Djaswi, S.Pd.I., selaku kepala sekolah MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro yang telah memberikan tempat atau sarana untuk melakukan penelitian.
4. Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.SiT., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua yang memberikan dukungannya baik moril dan materil dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan semangat serta do'a.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya proposal skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 9 April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Akademis	6
1.4.2 Bagi Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Anak Usia Sekolah	8
2.1.1 Pengertian Anak Usia Sekolah	8
2.1.2 Perkembangan Anak Usia Sekolah	8
2.2 Konsep Tidur	10
2.2.1 Definisi	10

2.2.2 Fisiologi Tidur	10
2.2.3 Jenis-Jenis Tidur	11
2.2.4 Stadium Tidur	13
2.2.5 Pengaturan Mekanisme Tidur Dan Bangun	15
2.2.6 Siklus Tidur	16
2.2.7 Kualitas Tidur	17
2.2.8 Indikator Kualitas Tidur	19
2.2.9 Gangguan Tidur	21
2.3 Konsep Konsentrasi Belajar	24
2.2.1 Pengertian Konsentrasi	24
2.2.2 Pengertian Belajar	24
2.2.3 Pengertian Konsentrasi Belajar	25
2.2.4 Tipe-Tipe Belajar	26
2.2.5 Aspek Konsentrasi Belajar	29
2.2.6 Prinsip Konsentrasi	30
2.2.7 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar	31
2.2.8 Indikator Konsentrasi Belajar	33
2.2.9 Penyebab Timbulnya Kesulitan Konsentrasi Belajar	34
2.2.10 Kiat Untuk Mengembangkan Konsentrasi Belajar	36
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	39
2.5 Hipotesis Penelitian	40

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	41
3.3 Kerangka Kerja	42
3.4 Identifikasi Variabel	43
3.4.1 Variabel Independen	43
3.4.2 Variabel Dependen	43
3.5 Devinisi operasional	43
3.6 Populasi, Sample dan Sampling	45
3.6.1 Populasi Penelitian	45

3.6.2 Sampel Penelitian	45
3.6.3 Sampling Penelitian.....	47
3.7 Pengumpulan Data dan Tehnik Analisa Data	47
3.7.1 Pengumpulan Data	47
3.7.2 Teknikanalisa data.....	48
3.8 Etika Penelitian	53
3.8.1 <i>Informed Conccent</i> (Lembar Persetujuan)	53
3.8.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	53
3.8.3 <i>Confidentiality</i> (Kerasasiaan)	53
BAB 4 HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	54
4.2 Pembahasan.....	61
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V dan VI di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia Orang Tua Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	55
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Pendidikan Orang Tua Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	56
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Pekerjaan Orang Tua Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	56
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Usia Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.....	57
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	57
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik Anak ke Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.....	58
Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik Jumlah Saudara Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	58
Tabel 4.8 Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	59
Tabel 4.9 Distribusi Karakteristik Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	59

Tabel 4.10 Distribusi Silang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V dan VI di MI NURUL ULUM Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	60
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahap-tahap siklus tidur	17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dan VI Di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2017	39
Gambar 3.1 Gambar Kerangka Kerja Penelitian hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI di MI Nurul Ulum Desa Megale Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2017	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Survey Awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Balasan Dari Tempat Survey Awal
- Lampiran 4 Surat Penelitian
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Lembar Kisi-Kisi
- Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data Umum Dan Khusus
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

ACTH	: Adrenal Corticotropin Hormon
ARAS	: Ascending Reticular Activity System
BB	: Berat Badan
BSR	: Bulbar Synchronizing Regional
Cm	: Centi Meter
Dkk	: dan Kawan-kawan
EEG	: Elektroensefalografi
GH	: Growth Hormon
Kg	: Kilo gram
LH	: Leuteinizing Hormon
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
NREM	: Nonrapid Eye Movement
PR	: Pekerjaan Rumah
PSQI	: Pittsburg Sleep Quality Index
RAS	: Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye Movement
RI	: Republik Indonesia
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
s/d	: Sampai Dengan
TB	: Tinggi Badan
TSH	: Thyroid Stimulating
TV	: Televisi
III	: Tiga
IV	: Empat
V	: lima
VI	: Enam
<	: Kurang Dari
≤	: Kurang Dari sama dengan
%	: Persen
>	: Lebih Dari
∑	: Summation