

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D IV KEPERAWATAN**

SKRIPSI, APRIL 2020

HAFIFFAH RINTIA PUTRI

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES RIAU, PEKANBARU
TAHUN 2020**

Xvi + 55 Halaman + 8 Tabel + 2 Skema + 16 Lampiran

ABSTRAK

Konsentrasi memengaruhi hasil aktivitas dan belajar mahasiswa dan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kualitas tidur. Saat ini, banyak mahasiswa yang memiliki waktu tidur yang buruk. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi buruknya kualitas tidur juga akan berdampak dalam dunia kerja, atau pada saat melakukan praktik klinik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau. Metode penelitian ini adalah penelitian non eksperimen yang bersifat survei analitik dengan menggunakan pendekatan Cross sectional. Jumlah sampel adalah 70 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan diambil dengan cara sistematis random sampling dengan interval 3. Data diambil dengan cara kuesioner yang dipandu oleh *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan dilanjutkan dengan *Army Alpha Test*. Sebanyak 4 orang mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk memiliki tingkat konsentrasi rendah (11%), 26 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sedang (68%), 8 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi tinggi (21%). Kemudian dari 70 responden didapatkan pula sebanyak 4 orang mahasiswa yang kualitas tidurnya baik memiliki tingkat konsentrasi rendah (13%), 27 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sedang (84%), 1 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi tinggi (3%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai p sebesar 0,083 ($p \text{ value} > 0,05$) yang berarti H_a di tolak, H_0 diterima. Tidak ada Pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau tahun 2020 dengan hasil $p \text{ value}$ sebesar 0,083 ($p > 0,05$)

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Konsentrasi, PSQI, *Army Alpha Test 1*

Daftar Pustaka: 25 referensi (1988-2018)

**HEALTH MINISTRY OF REPUBLIK INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY RIAU
DIPLOMA IV OF NURSING DEPARTEMENT**

SCIENTIFIC PAPER, APRIL 2020

HAFIFFAH RINTIA PUTRI

**THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON CONCENTRATION LEVELS
IN THE HEALTH POLITECHNIC OF THE HEALTH MINISTRY RIAU
STUDENTS, PEKANBARU YEAR 2020**

Xvi + 55 Pages + 8 Tables + 2 Schemes + 16 Attachments

ABSTRACT

Concentration can affect student learning outcomes and is influenced by many factors, such as sleep quality. This time, many students have poor sleep. This cases can affect the poor quality of sleep will also have an impact for work, or when doing clinical practice. The purpose of this study was to determine the effect of sleep quality on concentration levels in Polytechnic students of the Ministry of Health in Riau. This research method is a non-experimental research that is analytic survey using a cross sectional approach. The samples was 70 people who met the inclusion criteria and were taken by means of systematic random sampling. Data were taken by means of a questionnaire guided by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Army Alpha Test. A total of 4 students whose sleep quality was poor had a low concentration level (11%), 26 students had a moderate concentration level (68%), 8 students had a high concentration level (21%). Then from 70 respondents also obtained as many as 4 students whose sleep quality is good has a low concentration level (13%), 27 students has a moderate concentration level (84%), 1 student has a high concentration level (3%). Based on the chi-square statistical test results obtained p value of 0.083 (p value > 0.05) which means H_a is rejected, H_0 is accepted. There is no significant effect between sleep quality on the level of concentration with p value of 0.083 (p > 0.05)

Keywords: *Quality of sleep, Concentration Levels, PSQI, Army Alpha Test 1*
Reading Lists: *25 references (1988-2018)*