

Jurnal Ilmiah **ZONA KEBIDANAN**

Volume 08, Nomor 01, Desember 2017

Hubungan Lingkar Lengan Atas (LILA) Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di PKM Sei Panas Kota Batam Tahun 2017
Eni Potu, Rini Susanti

Hubungan Pemanfaatan Perpustakaan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa D-III Kebidanan Tingkat I Semester I Di Universitas Batam Tahun 2017
Irawati, Mariyana

Hubungan Antara Lingkungan Sekolah Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SPMN 10 Kota Batam Tahun 2017
Malur Azura, Sarmauli Franshisca Sihombing

Hubungan Gaya Kepemimpinan Instruktur Klinik Terhadap Efektifitas Pembelajaran Praktik Klinik Kebidanan Berdasarkan Persepsi Mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Batam Tahun 2017
Rumondang Mutiara Sani, Susanti

Hubungan Perilaku Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Posyandu Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Mutiara Kasih Kelurahan Kibing Wilayah Kerja Puskesmasbatu Aji Kota Batam Tahun 2017
Hildayanti, Devy Lestari Nurul Aulia

Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Bidan Praktek Mandiri Terhadap Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2017
Rima Dewi, Prasida Yunita

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Universitas Batam
Siti Khairiyah Binti Adlas, Arum Dwi Anjani

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Terhadap *Screening* Hiv/Aids Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2017
Pipit Maria Sita, Yenni Aryaneta

Pengaruh Strategi Pembelajaran *Contextual Teaching And Learning* (Ctl) Terhadap Hasil Belajar Kesehatan Reproduksi Tentang *Personal Hygiene (Vulva)* Pada Siswa Keperawatan Di Smk Kartini Kota Batam Tahun 2017
Yuni Asnari, Ibrahim

Hubungan Motivasi Belajar Dengan *Self Directed Learning Readiness* (Sdlr) Mahasiswa Tingkat III Akademi Kebidanan Anugerah Bintang Tanjung Pinang Tahun 2017
Fitria Marzanita, Risqi Utami

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Bidan Dengan Kepatuhan Penggunaan APD Di Rsud Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2017
Friska Apriani Panjaitan, Silvia Mona

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hiv/Aids Dengan Sikap Remaja Pada Perilaku Seksual Pranikah Di SMK Widya Batam Tahun 2017
Nur Azizah Ali, Yuditia Prameswari

**Program Studi Ilmu Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Batam**

ISSN 2087-7293

JURNAL ILMIAH

“ZONA KEBIDANAN”

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jurnal Ilmiah :

“ZONA KEBIDANAN”

Diterbitkan Oleh Program Studi Ilmu Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Batam
Sejak Desember 2010.

ISSN 2087-7293

Alamat Redaksi :

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BATAM

Jl. Kampus Abulyatama No. 5
Batam Centre-Batam
Telepon & Fax (0778) 7485055, 7785054
Home Page: <http://www.univ-batam.ac.id>
Email : admin@Univ-Batam.ac.id

PEMBINA :

Ketua LPPM Universitas Batam
Dekan FK Universitas Batam
Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Batam
Ketua Ikatan Bidan Alumni Universitas Batam

PEMIMPIN REDAKSI :

Devy Lestari Nurul Aulia, SST, M.Biomed

SEKERTARIS REDAKSI :

Arum Dwi Anjani, SST, M.Biomed

EDITOR :

Prasida Yunita, SST, M.Biomed
Risqi Utami, SST, M.Biomed

MITRA BESTARI :

Prof. Dr. Ir. Jemmy Rumengan, SE.,MM (Staff Ahli
Gubernur Kepulauan Riau)
Dr. Chabullah Wibisono, SE, MM (Rektor Universitas
Batam)
Dr. dr. Ibrahim, SH, MSc.,MKn.,MPd.Ked (Ketua
Pengawas Rumah Sakit Provinsi Kepulauan Riau)
Azwar Juliandi, SE, M.Si, PhD (Universitas
Muhamadiyah Medan)
Husna , Amd.Keb (Pengurus IBI Cabang Kota Batam)

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji Syukur Alhamdulillah dengan Rahmat dan Karunia Allah SWT telah terbit Jurnal Ilmiah Zona Kebidanan Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam, Volume 08, Nomor 01, Desember 2017, yang berisi tentang hasil penelitian maupun berupa tulisan ilmiah populer yang dilakukan oleh Mahasiswa dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Batam, maupun diluar Universitas Batam.

Kami mengharapkan untuk terbitan yang selanjutnya Mahasiswa dan Dosen dapat meningkatkan kualitas publikasi Karya Ilmiah, yang sesuai dengan kaidah penulisan jurnal ilmiah.

Pada kesempatan ini Redaksi mengucapkan terimakasih kepada Dosen yang telah berpartisipasi dalam penulisan Zona Kebidanan terutama pada Volume 08, Nomor 01, Desember 2017, dan untuk kesempurnaan jurnal ini kritikan dan saran sangat diharapkan.

Wabillahitaufiq Walhidayah

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Redaksi

Tulisan yang dikirim ke redaksi Jurnal Ilmiah Zona Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam adalah karangan asli, tinjauan pustaka dan laporan kasus yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Tulisan yang diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan tidak boleh diterbitkan dalam bentuk apapun tanpa persetujuan redaksi. Tulisan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Dewan redaksi akan mempertimbangkan agar penulis memperbaiki isi dan gaya serta teknik penulisan apabila diperlukan. Tulisan yang tidak diterbitkan akan dikembalikan jika disertai prangko balasan.

Jenis tulisan yang diterima redaksi berupa ulasan tentang ilmu pengetahuan, teknologi dan riset kebidanan, tinjauan pustaka dan laporan kasus. Masing-masing naskah yang dikirim maksimal 15 halaman, tidak termasuk daftar isi, kata pengantar dan daftar pustaka. Ketikan 1 spasi dan ukuran kertas A4 dengan jarak dari tepi kanan 4 cm, kiri 3 cm, atas 3 cm dan bawah 3 cm. Tulisan menggunakan *Font Times New Roman* dengan besar huruf 11.

Penulisan abstrak dibuat sampai dengan 100-150 kata untuk tulisan utama/laporan penelitian atau kasus dan 100 kata untuk tinjauan pustaka, serta pilih 6 (enam) kata kunci dari tulisan. Abstrak harus ringkas dan menggambarkan ide utama dari tulisan, berupa; tujuan, metode, hasil dan kesimpulan untuk naskah laporan hasil penelitian. Kata ucapan terima kasih dibatasi pada profesi yang sesuai, yang mendukung penulisan meliputi bantuan teknis dan dana.

Pembuatan tabel diketik 1 (satu) spasi. Nomor tabel berurutan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks. Setiap tabel diberi judul dan kolom diberi sub-judul. Tempatkan penjelasan pada catatan kaki bukan pada judul. Jelaskan semua singkatan tidak baku yang ada pada tabel. Pembuatan gambar dibuat dalam bentuk foto ukuran standar dan hitam putih. Bila berupa gambar orang yang dibuat haruslah dapat dikenali atau ilustrasi yang pernah dipublikasikan maka harus disertai izin tertulis.

Metode statistik yang digunakan harus dirinci dalam bagian metodologi pada tulisan dan setiap metode yang tidak umum digunakan harus dilampirkan dengan referensi.

Penyerahan tulisan dialamatkan ke secretariat Redaksi Zona Kebidanan Universitas Batam, Jalan Abulyatama No. 5 Batam Center, Indonesia. Kirimkan sebanyak 1 (satu) eksemplar yang berisi Judul, Abstrak, Isi, Referensi, tabel/model/bagan dalam bentuk print out (hardcopy dan disket/CD (softcopy). Tulisan akan diterbitkan dalam bahasa Indonesia. Judul tidak boleh lebih dari 40

karakter termasuk spasi. Nama yang dicantumkan adalah penulis yang bertanggung jawab terhadap isi tulisan.

Bentuk penulisan Daftar Pustaka dapat dilihat dibawah ini :

1. Penulisan daftar rujukan pustaka mengikuti format APA (American Psychology Association).
2. Nama pengarang tidak boleh lebih dari 6 orang dan bila kurang dari enam, maka dapat ditulis semua dan jika lebih, maka hanya ditulis 3 orang yang pertama, sedangkan sisanya ditulis dengan dkk atau *et al.*
3. Jumlah rujukan minimal 10 (sepuluh) buah dengan terbitan sepuluh tahun terakhir.

Contoh Penulisan :

Buku

Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Skripsi/Tesis/Disertasi

Lannasari. (2004). *Hubungan Karakteristik Demografi dan Persepsi Terhadap Reward system dengan Motivasi Kerja di RS Islam Jakarta*. Tesis Program Pascasarjana FKIK, UI. Jakarta: Tidak dipublikasikan.

Makalah Seminar/Pelatihan

Ayak. (2010). *Pengkajian pada ibu hamil pertrimester*. Kumpulan Makalah Seminar Kebidanan. Batam: Tidak dipublikasikan.

Organisasi sebagai Penulis

Departemen Kesehatan RI. (2009). *Pedoman Praktis Terapi Gizi*. Jakarta: Universitas Airlangga.

Internet

Anonim. *Penentuan Kadar Nikotin dalam Asap Rokok*: <http://yienmail.wordpress.com>. Diakses dari www.google.com. Pada tanggal 6 Januari 2011. Jam 19.00 WIB.

Juliansyah, F. (2009). *Perilaku Merokok Pada Remaja*: <http://fajarjuliansyah.wordpress.com>. Diakses dari www.yahoo.com. Pada tanggal 11 Mei 2010. Jam 11.00 WIB.

Tinjauan Pustaka dalam Koran

Lubis, A. (2010). *Indonesia Ayo Maju*. Batam: Batam POS.

Lampirkan format ini bersama naskah. Beri tanda (√) pada setiap bagian dalam meyakinkan tulisan telah memenuhi ketentuan syarat-syarat dari Jurnal Ilmiah Zona Kebidanan FK Universitas Batam.

- JENIS TULISAN**
 - Laporan Penelitian
 - Laporan Kasus
 - Tinjauan Pustaka
 - Ulasan Artikel

- HALAMAN JUDUL**
 - Judul
 - Nama Lengkap Penulis
 - Tingkat Pendidikan Penulis
 - Asal Institusi Penulis
 - Alamat Lengkap Penulis

- ABSTRAK**
 - Abstrak dalam Bahasa Indonesia
 - Abstrak Kata Kunci dalam Bahasa Indonesia

- TEKS**

Tulisan mengenai penelitian klinis dan dasar, sebaiknya dibuat mengikuti aturan:

 - Pendahuluan
 - Metodologi
 - Hasil
 - Kesimpulan

- GAMBAR, SKEMA ATAU TABEL**
 - Pemberian nomor gambar, skema atau tabel dalam penomoran secara Arab
 - Pemberian judul tabel dan judul utama dari seluruh gambar

- REFERENSI**
 - Menggunakan format Zona Kebidanan Universitas Batam
 - Minimal 10 referensi
 - Semua referensi ditulis dalam satu daftar

□ **JAMINAN PENULIS**

- Judul Tulisan :

.....
.....
.....
.....

□ **PENULIS MENJAMIN BAHWA :**

- Semua penulis telah berpartisipasi secara optimal dalam penulisan naskahnya sebagai tanggung jawabnya terhadap masyarakat.
- Semua penulis telah meninjau ulang naskah akhir dan telah menyetujui untuk dipublikasikan.
- Tidak ada naskah yang sama ataupun mirip, yang telah dibuat penulis dengan naskah yang telah dipublikasikan di jurnal ilmiah zona Kebidanan Universitas Batam.
- Naskah ini telah dibuat dengan pengetahuan penuh dan disetujui oleh institusi atau departemen diberikan sebagai afiliasi dari penulis.
- Menyertakan *Floppy disc* naskah penulisan

Batam,

.....

Penulis Utama

.....

Catatan :

Zona Kebidanan terbit 3(Tiga) kali dalam setahun, untuk itu karya tulis yang akan diterbitkan selambat-lambatnya diterima 1 (satu) bulan sebelum edisi berikutnya terbit,

JURNAL ILMIAH ZONA KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BATAM, VOLUME 08, NOMOR 01, DESEMBER 2017

ISSN 2087-7293

- I PENGANTAR REDAKSI | i
- II PETUNJUK PENULISAN | ii
- III KRITERIA FORMAT NASKAH | iv
- IV DAFTAR ISI | vi

1. LAPORAN PENELITIAN

- 1.1 Hubungan Lingkar Lengan Atas (LILA) Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di PKM Sei Panas Kota Batam Tahun 2017
Eni Potu, Rini Susanti | 1-6
- 1.2 Hubungan Pemanfaatan Perpustakaan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa D-III Kebidanan Tingkat I Semester I Di Universitas Batam Tahun 2017
Irawati, Mariyana | 7-11
- 1.3 Hubungan Antara Lingkungan Sekolah Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SPMN 10 Kota Batam Tahun 2017
Malur Azura, Sarmauli Franshisca Sihombing | 12-15
- 1.4 Hubungan Gaya Kepemimpinan Instruktur Klinik Terhadap Efektifitas Pembelajaran Praktik Klinik Kebidanan Berdasarkan Persepsi Mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Batam Tahun 2017
Rumondang Mutiara Sani, Susanti | 16-21
- 1.5 Hubungan Perilaku Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Posyandu Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Mutiara Kasih Kelurahan Kibing Wilayah Kerja Puskesmasbatu Aji Kota Batam Tahun 2017
Hildayanti, Devy Lestari Nurul Aulia | 22-31
- 1.6 Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Bidan Praktek Mandiri Terhadap Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2017
Rima Dewi, Prasida Yunita | 32-40
- 1.7 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Universitas Batam
Siti Khairiyah Binti Atlas, Arum Dwi Anjani | 41-45
- 1.8 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Terhadap Screening Hiv/Aids Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2017
Pipit Maria Sita, Yenni Aryaneta | 45-50
- 1.9 Pengaruh Strategi Pembelajaran Contextual Teaching And Learning (Ctl) Terhadap Hasil Belajar Kesehatan Reproduksi Tentang Personal Hygiene (Vulva) Pada Siswa Keperawatan Di Smk Kartini Kota Batam Tahun 2017
Yuni Asnari, Ibrahim | 51-59
- 1.10 Hubungan Motivasi Belajar Dengan Self Directed Learning Readiness (Sdlr) Mahasiswa Tingkat III Akademi Kebidanan Anugerah Bintang Tanjung Pinang Tahun 2017
Fitria Marzanita, Risqi Utami | 60-67

- 1.11 Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Bidan Dengan Kepatuhan Penggunaan APD Di Rsud Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2017
Friska Apriani Panjaitan, Silvia Mona | 68-73
- 1.12 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hiv/Aids Dengan Sikap Remaja Pada Perilaku Seksual Pranikah Di SMK Widya Batam Tahun 2017
Nur Azizah Ali, Yuditia Prameswari | 74-79

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT I DAN II UNIVERSITAS BATAM

Siti Khairiyah Binti Adlas⁽¹⁾, Arum Dwi Anjani⁽²⁾
Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam
Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464
(khory04@gmail.com, 085668866832)

ABSTRACT

Sleep can improve someone ability and concentration. Bad sleep quality can impact in decreasing the cognitive function, slower the psychomotor and impair the concentration. This research aims to investigate the correlation of sleep quality and the concentration level of midwifery student year 1 & 2 in University of Batam . This research is quantitative employing cross-sectional approach conducted from April to May 2017. It is involving 26 of DIII Midwifery student of university of Batam year 1 & 2 as the respondents. The data collecting technique is Total sampling. The data analyzing technique is chi-square test. The result of the research reveals most of student posses good sleep quality is about 35 (56,5%), While most of student posses the good concentration is about 36 respondents (58.1%) with p value = 0.000 (<0.05). From the findings, it can be concluded that there is correlation between sleep quality and the concentration level of midwifery student 1 & 2 in University of Batam. In suggestion, student posses good sleep quality are expected to maintain what they have while the student posses bad sleep quality are also expected to improve to be better.

PENDAHULUAN

Tidur diyakini dapat mengurangi stress dan menjaga keseimbangan mental serta emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Saputra, 2013).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Lanywati, 2001 dalam Nilifda, 2014).

Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Secara bersamaan, ia berhubungan positif dengan melambatnya psikomotor dan gangguan konsentrasi (Wavy, 2008 dalam Fauzan, 2013).

Pada tahun 2011, survei dilakukan oleh *National Sleep Foundation* melibatkan 1.508 responden. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah

atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan persentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun. Penelitian pada orang dewasa di Amerika juga didapatkan sebanyak 23,2% mengalami gangguan konsentrasi dan sebanyak 18,2% mengalami gangguan dalam mengingat (*Centers for Disease Control*, 2013).

The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) juga melakukan survei pada 2005-2006 dan 2007-2008 menyertakan 10.896 responden dewasa didapatkan bahwa durasi tidur yang pendek lebih umum ditemukan pada orang dewasa (37,0%). Orang dewasa yang melaporkan tidur kurang dari yang dianjurkan lebih mungkin mengalami kesulitan melakukan banyak tugas sehari-hari (*Centers for Disease Control*, 2013)

Penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka dkk (2015) dengan melibatkan 100 responden didapatkan ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK

UR. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kondisi fisiologis seperti kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk juga sering menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan *fatigue* yang dapat menurunkan energi seseorang ketika menjalani aktivitas di siang hari, mengantuk dan *fatigue* juga dapat menyebabkan ketidak mampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas (Pitaloka dkk, 2015).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat I dan tingkat II Universitas Batam tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian dilakukan di Universitas Batam, pada bulan April-Mei 2017. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I dan II program studi D-III kebidanan yaitu 62 orang, teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Hasil penelitian dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Batam Tahun 2017

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase
Baik	36	58,1
Buruk	26	41,9
Jumlah	62	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Batam Tahun 2017

Tingkat Konsentrasi	Jumlah responden	Persentase
Baik	36	58,1
Buruk	26	41,9
Jumlah	62	100

Tabel 3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Batam Tahun 2017

Kualitas Tidur	Tingkat Konsentrasi		Total	%	p-value
	Baik	Buruk			
Baik	34	1	35	100	0,00
Buruk	2	25	27	100	
Total	36	26	62		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 35 responden (56,5%) dan selebihnya mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden (43,5%). Untuk tingkat konsentrasi, mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi baik sebanyak 36 responden (58,1%) dan 26 responden (41,9%) memiliki tingkat konsentrasi buruk dan perhitungan *chi square* didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,00 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Batam

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 62 responden bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 35 responden (56,5%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi baik sebanyak 36 responden (58,1%)

Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa *p-value* adalah 0,00, karena ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa

ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat I dan II Universitas Batam.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pitaloka dkk (2015) dimana terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riauf. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan *fatigue* yang dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas (Pitaloka dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Andriani (2016) tentang hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru. Responden dengan kualitas tidur yang buruk terganggu aktivitasnya di siang hari. Mahasiswa yang tidak mendapat kualitas tidur yang baik maka akan mengantuk dan tidak tenang pada saat berada di dalam kelas dan hal inilah yang membuat seseorang akan menjadi tidak fokus dalam memperhatikan pelajaran.

Tidur berdampak terhadap kemampuan kita dalam beraktifitas, diantaranya yaitu dapat mempengaruhi konsentrasi. Tingkat konsentrasi itu sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa faktor jasmaniah seperti cukup tidur dan istirahat. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi. Sehingga untuk mendapatkan konsentrasi yang baik, diperlukan kualitas tidur yang baik pula. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan kualitas tidur yang kita miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlas, Siti Khairiyah Binti, 2016, *Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Pola Tidur Terhadap Hasil Belajar (Indeks Prestasi Semester) Di Universitas Batam Tahun 2016*, Karya Tulis Tidak Diterbitkan, Universitas Batam, Kota Batam
- Andriani, 2016, *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016*, diambil pada 22 Mei 2017, <http://ojs.stikesprima-jambi.ac.id/index.php/sc/article/view/85/83>
- Ariani, Ayu Putri, 2014, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta, Nuha Medika
- Centers for Disease Control, 2014, *Insufficient Sleep is a Public Health Epidemic*, diambil 10 Februari 2017, <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>
- Fauzan, Rivhan, 2013, *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Tahun Akademik 2013/2014*, diambil 11 Februari 2017, <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/42951>
- Gaol, Santa Yohana.L, 2014, *Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas VIII SMPN 2 Galang*, diambil 11 Februari 2017, <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/47319>
- Lentini, Banun, 2014, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja*, diambil pada 22 Mei 2017, <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6862>
- Maulia, dkk, 2016, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Pada Mahasiswa Tingkat Empat Fakultas Kedokteran Universitas*

- Islam Bandung*, diambil pada 22 Mei 2017, <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/4222>
- Musfirotun, Ana, 2014, *Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojoketro*, diambil pada 22 Mei 2017, <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/S1-KEP/article/view/147>
- National Sleep Foundation, 2015, *Sleep Duration Recommendation*, diambil pada 10 Februari 2017, <https://sleepfoundation.org/>
- Nilifda, Hanafi dkk, 2016, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*, diambil 11 Februari 2017, <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477/405>
- Pitaloka, Rika dkk, 2015, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, diambil 10 Februari 2017, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=385207&val=6447&title=HUBUNGAN%20KUALITAS%20TIDUR%20DENGAN%20TEKANAN%20DARAH%20DAN%20KEMAMPUAN%20KONSENTRASI%20BELAJAR%20MAHASISWA%20PROGRAM%20STUDI%20ILMU%20KEPERAWATAN%20UNIVERSITAS%20RIAU>
- Pratiwi, Purwandini Sakti, 2015, *Jam 10 Malam Waktu Tidur Terbaik*, diambil 10 November 2015, <http://health.kompas.com/read/2015/03/02/2000004/Jam.10.Malam.Waktu.Tidur.Terbaik>
- Putra, Haerda, 2015, *Hubungan Tingkat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Psik Semester VIII Di Kampus Terpadu Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*. Diambil pada 12 Februari 2017, <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/4830.pdf>
- Rumengan, Jemmy, 2013, *Metodologi Penelitian*, Bandung, Citapustaka Media Perintis
- Saputra, Lyndon, 2013, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Tangerang Selatan, Binapura Aksara Publisher*
- Sellasamy, Thilageswary, 2015, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Stambuk 2012*, diambil pada 11 Februari 2017, <Http://Repository.Usu.Ac.Id/Handle/123456789/55920>
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta
- Sujarweni, Wiratna.V, 2014, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, Yogyakarta, Gava Media
- Sujarweni, Wiratna.V, 2014, *Pendahuluan Penelitian Kebidanan Dengan SPSS*, Yogyakarta, Pustaka Baru Press
- Suwarhadi, Febrina, 2013, *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan*, diambil pada 10 Februari 2017, http://eprints.ums.ac.id/27147/17/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Wati, Widia, 2014, *Pengaruh Musik Mozart Terhadap Peningkatan Konsentrasi Siswa SMA Yapim Medan Tahun 2014*, diambil pada 10 Februari 2017, <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/44328>
- Willianto, 2015, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Siswa*

- SMA Wiyata Dharma Medan Tahun 2015*, diambil pada 11 Februari 2017,
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/56322>
- Winara, Aria, 2016, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*, diambil pada 11 Februari 2017,
http://repository.stikesayaniy.ac.id/587/1/Aria%20Ahd%20Winar%20a_2212104_nonfull%20resize.pdf
- William, Mellissa, 2012, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, diambil pada 11 Februari 2017,
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223>