

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 PLERET KABUPATEN BANTUL
YOGYAKARTA



Federick Ananda Putra Pratama

NPM 201923012

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 PLERET KABUPATEN BANTUL
YOGYAKARTA



Federick Ananda Putra Pratama

NPM 201923012

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 PLERET
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Federick Ananda Putra Pratama

NPM 201923012

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 26 September 2025

Pembimbing 1



Yulia Wardani, MAN

NIK : 201450001

Pembimbing 2



Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,
Sp.Kep.J

NIK : 202250001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Federick Ananda Putra Pratama

NPM : 201923012

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta **bersifat original**.

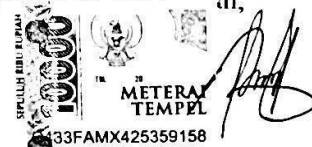
Dalam melakukan penelitian ini, saya juga menyatakan **bersedia untuk menaati prinsip-prinsip etik yang tertuang dalam penelitian ini**.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian penulisan yang terdapat dalam penelitian ini terbukti bukan karya saya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dari siapapun dan pihak manapun.

Yogyakarta, 18 Agustus 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini,



Federick Ananda Putra Pratama

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Yogyakarta untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 19 Agustus 2025

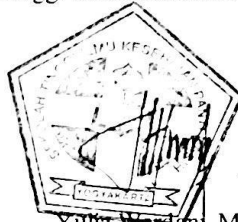
Disusun Oleh:

Federick Ananda Putra Pratama

NPM 201923012

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji:

Ketua : Th. Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.

.....

Anggota : 1. Yulia Wardani, MAN

.....

2. Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep., Sp.Kep.J

.....

HALAMAN MOTTO

*“Anyone who looks at me like they're underestimating my power, i'll smash every
one of 'em into oblivion' ”*

(Grimmjow Jaegerjaquez)

“If you're not a good shot today, don't worry. there are other ways to be useful”

(Alexander Sasha Novikov)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sungguh merupakan kebahagiaan dan rasa syukur yang mendalam, skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Tuhan Yesus Kristus yang sungguh senantiasa menyertai, menuntun, dan memberikan berkat dan kekuatan dalam proses penyusunan skripsi saya.
2. Kepada Saya sendiri Federick Ananda Putra Pratama yang telah berusaha, berjuang dan melewati proses yang tidaklah mudah dalam menyusun skripsi ini. Banyak hal baru dan evaluasi yang saya jadikan pembelajaran selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Orang tua saya yang tidak pernah lelah untuk memberikan semangat dan dukungan, dan doa yang selalu menyertai saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya, Marselli Tamar, Diana Rhenata Mulia Dewi, Mylisstha Estovania, Martha Indah Prahesti, Giovana Angelica Natasya, Rachel Ciptaning Ayu Setyawati, Salsabila, Christy D Husin, Muhammad Naufal Fauzan, Rezza Hermawan, Bayu Pandu Artha, Axel Rudolfo, Willy Kusuma, Armando Puja Murya, Luigi Campideli, Yudha Manggala, Anggi Sukma Putra, Enfagama Duta Harjanto, Restu Adi Amartiya, Wisnu Sanjaya, Martinus Novandi Prasetya, Fajar Ramadhan, Febryan Irfani, Malvin Chandra Wijaya dll yang telah memberikan saya dorongan, semangat dan selalu menyempatkan waktu untuk membantu jika saya memiliki kesusahan dan rasa lelah selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen dan seluruh Karyawan STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberi motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2019 yang selalu memberi motivasi dan bantuan selama studi.

INTISARI

Nama : Federick Ananda Putra Pratama
NPM : 201923012
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta
Tanggal Ujian : 19 Agustus 2025
Pembimbing : Yulia Wardani, MAN
Cecilia Indri Kurniasari, Ns, M.Kep., Sp.Kep.J
Jumlah Pustaka : 55 pustaka
Jumlah Halaman : xiv, 108 halaman, 9 tabel, 15 lampiran

Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur kualitas tidur dapat digambarkan dengan durasi tidur, kondisi yang dialami saat tidur. Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan dimana kita memfokuskan pikiran dan pandangan kepada satu hal atau objek yang sedang kita pelajari dengan mengabaikan segala hal disekitar. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskripsi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 143 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dan kuesioner angket digunakan untuk pengukuran konsentrasi belajar. Hasil analisis menggunakan uji *Spearman* didapatkan nilai koefisien korelasi $p = 0,085$ ($p \text{ value} > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas IX di SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta. Dibutuhkan perhatian yang lebih bagi orang tua untuk selalu memperhatikan jam tidur anak agar tepat waktu dan menghindari kebiasaan bunuk sebelum tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmat-Nya yang berlimpah dalam penyusunan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta” sehingga selesai tepat pada waktunya. Hasil penelitian ini merupakan syarat wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan, Program Studi Keperawatan, STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Dengan berakhirnya proses penulisan hasil penelitian ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dan dosen pembimbing 1 dalam penelitian ini.
2. Ibu M.I Ekatrina Wijayanti. Ns.,MSN selaku kaprodi jurusan sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
3. Ibu Cecilia Indri Kurniasari, Ns, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing 2 dalam penelitian ini.
4. Ibu Suci Wijayanti S, Pd selaku kepala sekolah SMP N 2 Pleret dan seluruh guru yang terlibat membantu.
5. Kepada orang tua saya Bpk. Markus dan ibu Yustina Weny yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses penulisan hasil penelitian ini.
6. Kepada teman-teman saya Marselli Tamar, Diana Rhenata Mulia Dewi, Mylisstha Estovania, Martha Indah Prahesti, Giovana Angelica Natasya, Rachel Ciptaning Ayu Setyawati ,Salsabila, Christy D Husin, Muhammad Naufal Fauzan, Rezza Hermawan , Bayu Pandu Artha, Axel Rudolfo, Willy Kusuma, Armando Puja Murya, Luigi Campideli, Yudha Manggala, Anggi Sukma Putra, Enfagama Duta Harjanto, Restu Adi Amartiya, Wisnu Sanjaya, Martinus Novandi Prasetya, Fajar Ramadhan, Febryan Irfani, Malvin Chandra Wijaya dll yang telah memberikan saya dorongan, semangat dan selalu menyempatkan waktu untuk membantu jika saya memiliki kesusahan dan rasa lelah selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Kepada seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti selama proses penulisan hasil penelitian.

Semoga hasil penelitian ini bisa menjadi sebuah karya yang berguna bagi semua orang.

Penulis