

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



REZA RAJWA SABITA

NIM : 20211880024

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2025

PROPOSAL SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



REZA RAJWA SABITA

NIM : 20211880024

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SURABAYA

2025

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

REZA RAJWA SABITA

NIM 20211880024

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reza Rajwa Sabita

NIM : 20211880024

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul “**Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya**” yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila di kemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 17 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



REZA RAJWA SABITA

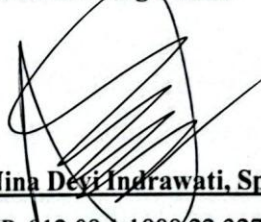
NIM. 20211880024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama REZA RAJWA SABITA (NIM 20211880024), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 22 Juli 2025

**Menyetujui,
Pembimbing Utama**



dr. Nina Devi Indrawati, Sp.N

NIP. 012.09.1.1989.22.327

Pembimbing Kedua



dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ

NIP. 012.09.1.1.1982.21.279

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter



dr. Svafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 17 Juni 2025 oleh mahasiswa atas nama **REZA RAJWA SABITA** (NIM 20211880024), Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji : **Dr. dr. Nova Primadina, Sp.BP-RE, Ch, Cht**
Nama
Anggota :
1. **Nama** : **dr. Nina Devi Indrawati, Sp. N**
2. **Nama** : **dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Surabaya



dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P(K), FCCP, FIRS

NIP. 012.09.3.016.3042

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, berkat rahmat, taufiq serta pertolongan-Nya yang telah melimpahkan kasih sayang dan memudahkan penulis menyelesaikan skripsi.
2. Rasulullah SAW, panutan seluruh umat yang mendorong penulis agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kampus.
4. dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P (K), FCCP, FIRS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dan jajaran dekanat sekalian yang telah memberikan kesempatan dan mendukung mahasiswa dalam pembuatan skripsi.
5. dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
6. dr. Nina Devi Indrawati, Sp.N selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu beliau ditengah kesibukan untuk membimbing, mendukung, serta memberikan masukan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
7. dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu beliau ditengah kesibukan untuk membimbing, mendukung, serta memberikan masukan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. Dr. dr. Nova Primadina, Sp.BP-RE, Ch, Cht selaku dosen penguji yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam melakukan penelitian sampai selesai.
9. dr. Nur Mujaddidah Mochtar, M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing dan mengingatkan supaya segera menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu penulis dalam urusan administrasi dan alur penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Sri Wulan dan bapak Iwan Kushendarto selaku orang tua penulis yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, perhatian, fasilitas kepada penulis demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dan pendidikan, serta menjadi rumah paling hangat dan sumber kekuatan bagi penulis.
12. Viona Adinda Ayu selaku kakak penulis, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, perhatian dan masukan kepada penulis.

13. Supraptiningsih dan Sudarto selaku nenek dan kakek penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat, perhatian serta mendoakan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dan pendidikan.
14. Hapsari Fitri Munadiya Haq, yang senantiasa hadir dalam setiap tahap perjuangan, sejak awal menyusun harapan hingga skripsi ini terselesaikan. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah surut, yang menjadi kekuatan dalam melalui setiap proses.
15. Tiara Sarah Audya selaku teman penulis yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, perhatian, dan tanpa ragu mengulurkan tangan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Khairunnisa Nur Ramadhani, teman yang senantiasa hadir di setiap proses, memberikan semangat, membantu dalam berbagai kesulitan, dan menjadi bagian penting dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Siti Haniatul Dita, Ayu Anitalia Sahela, Ghiffari Maulani, Nur Rizqi Hasanah, Rifka Nur Azizah Aziz, Gusti Ratu Azzahra, Kenhayu Laksita Laksmi, Ayu Kurnia Ramadhani, Izzudin Al Qassam, Muhammad Naufal Dzaky Hapsoro dan teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberi semangat, mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi dengan banyak bantuan dari sekitar.
18. Ardita Da'imah Cahyani, Darin Rehadatul Aishy dan Gusti Ayu Azzahra selaku kakak tingkat yang selalu memberi dukungan, semangat dan telah menginspirasi penulis dalam pemilihan topik serta variabel dalam skripsi.
19. Terima kasih kepada imba *coffee*, *fore coffee*, *podcast* keluar artis, dan *new training* yang telah menemani serta memberikan dukungan secara emosional kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
20. Seluruh pihak yang terlibat dan berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Prasyarat	iii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi	iv
Pengesahan Penguji	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan dan Istilah	xiv
Abstrak	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Fisiologi Tidur	6
2.1.1 Fisiologi terjadinya tidur	6
2.1.2 Irama sirkadian	9
2.1.3 Neuroanatomi tidur	10
2.1.4 Fungsi tidur	11
2.2 Tipe Gangguan Tidur	12
2.3 Akibat Gangguan Tidur	12
2.4 Pengukuran Kualitas Tidur	14
2.5 Definisi Konsentrasi Belajar	15
2.6 Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar	15
2.7 Pengukuran Konsentrasi Belajar	18
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	19
3.1 Kerangka Konseptual	19
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	20
3.3 Hipotesis Penelitian	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	23
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	23
4.2.1 Populasi	23

4.2.2	Sampel	23
4.2.3	Besar Sampel	24
4.2.4	Teknik pengambilan sampel	25
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	25
4.3.1	Klasifikasi variabel	25
4.3.2	Definisi operasional variabel	26
4.4	Instrumen Penelitian	26
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	28
4.6	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data	28
4.6.1	Bagan alur penelitian	29
4.7	Cara Pengolahan dan Analisis Data	30
4.7.1	Pengolahan Data	30
4.7.2	Analisis Data	30
BAB V	HASIL PENELITIAN	31
5.1	Karakteristik Responden Penelitian Secara Umum	31
5.2	Kualitas Tidur	34
5.3	Karakteristik Klinis Subjek Penelitian dengan Kualitas Tidur	35
5.4	Konsentrasi Belajar	36
5.5	Karakteristik Klinis Subjek Penelitian dengan Konsentrasi Belajar	37
5.6	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar	39
BAB VI	PEMBAHASAN	38
6.1	Interpretasi Hasil Utama Dalam Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar	38
6.2	Analisis Karakteristik Responden terhadap Kualitas Tidur	40
6.3	Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	42
6.4	Analisis Karakteristik Responden terhadap Konsentrasi Belajar	44
6.5	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar	47
6.6	Komparasi dengan Hasil Penelitian Sebelumnya	49
6.7	Keterbatasan Penelitian	52
BAB VII	PENUTUP	54
7.1	Kesimpulan	54
7.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		61

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	26
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian	31
Tabel 5.2 Frekuensi Kualitas Tidur	35
Tabel 5.3 <i>Crosstab</i> Karakteristik terhadap Kualitas Tidur	35
Tabel 5.4 Frekuensi Konsentrasi Belajar	37
Tabel 5.5 <i>Crosstab</i> Karakteristik terhadap Konsentrasi Belajar	38
Tabel 5.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Proses Penurunan Kualitas Tidur	7
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	19
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian.....	29
Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan	32
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	33
Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan BMI	33
Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif	34
Gambar 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	35
Gambar 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat Etik.....	61
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Tugas Akhir Kepentingan Publikasi.....	62
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data	63
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan.....	66
Lampiran 6. Anggaran Dana	67
Lampiran 7. <i>Instrument Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I)</i>	68
Lampiran 8. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	70
Lampiran 9. <i>Mini Mental State Examination (MMSE)</i>	75
Lampiran 10. Dokumentasi saat melakukan penelitian.....	77
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistik.....	78
Lampiran 12. Bukti Bimbingan.....	83

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

ACTH	= <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
ADHD	= <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i>
AIS	= <i>Athens Insomnia Scale</i>
ASD	= <i>Autism Spectrum Disorder</i>
BEM	= Badan Eksekutif Mahasiswa
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
CIMSA	= <i>Center for Indonesian Medical Students Activities</i>
CRH	= <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
DPM	= Dewan Perwakilan Mahasiswa
ESS	= <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
FK	= Fakultas Kedokteran
HPA	= <i>Hypothalamus Pituitary Adrenal</i>
ICSD	= <i>International Classification of Sleep Disorders</i>
IMM	= Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah
ISI	= <i>Insomnia Severity Index</i>
KEPK	= Komite Etik Penelitian Kesehatan
NE	= Norepinefrin
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
OSA	= <i>Obstructive Sleep Apneu</i>
PBL	= <i>Problem Based Learning</i>
PFC	= <i>Pre Frontal Cortex</i>
PLMD	= <i>Periodic Limb Movement Disorder</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	= <i>Nucleus Suprakiasmatikus</i>
SLCQ-I	= <i>Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version</i>
SPSS	= <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TBM	= Tim Bantuan Medis
UM	= Universitas Muhammadiyah
VLPO	= <i>Ventrolateral Preoptic Area</i>

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur memiliki peran penting dalam menunjang fungsi kognitif termasuk konsentrasi belajar. Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademik tinggi yang berpotensi mengganggu pola tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Metode: Penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional* pada 81 responden dari angkatan 2021 dan 2022. Instrumen yang digunakan meliputi *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I) untuk menilai konsentrasi belajar.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa 60,5% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 37% memiliki konsentrasi belajar rendah. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p < 0,05$).

Kesimpulan: kualitas tidur buruk berkaitan dengan rendahnya konsentrasi belajar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan pemangku kebijakan dalam merancang intervensi yang komprehensif guna meningkatkan kualitas tidur mahasiswa sebagai upaya peningkatan konsentrasi dan performa akademik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

Background: Sleep quality plays a crucial role in supporting cognitive functions, including learning concentration. Medical students often experience high academic demands, which can potentially disrupt their sleep patterns.

Objective: To examine the relationship between sleep quality and learning concentration among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Methods: This study employed a quantitative observational method with a cross-sectional design, involving 81 respondents from the 2021 and 2022 academic cohorts. Instruments used included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesian Version (SLCQ-I) to evaluate learning concentration.

Results: Findings revealed that 60.5% of respondents had poor sleep quality, and 37% demonstrated low learning concentration. Bivariate analysis showed a significant relationship between sleep quality and learning concentration ($p < 0.05$).

Conclusion: Poor sleep quality is associated with lower learning concentration. This study may serve as a foundation for educational institutions and policymakers to design comprehensive interventions aimed at improving students' sleep quality, thereby enhancing concentration and academic performance.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, Medical Students