

ABSTRAK

Nama : Putri Cempaka

Program studi : Kedokteran Umum

Judul : Gambaran dan Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017-2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Belajar adalah aktifitas yang dilakukan untuk menimbulkan perubahan tingkah laku yang berbeda antara sebelum dan sesudah belajar yang sangat dipengaruhi oleh konsentrasi belajar. Rendahnya kualitas tidur akan membawa efek negatif untuk tubuh sehingga mempengaruhi seseorang dalam berkonsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran dan Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017-2019

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSIAngkatan 2017-2019. Sampel dalam penelitian ini adalah 269 orang.

Hasil: Pada penelitian ini ditemukan bahwa pada responden yang memiliki Kualitas Tidur yang Buruk, cenderung memiliki Konsentrasi Belajar yang Cukup yaitu sebanyak 151 responden (56,13%). Berbeda halnya pada Kualitas Tidur yang Baik, hanya 2 responden (0,74%) yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square test*, terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar (*p-value* 0.024).

Kesimpulan: pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik agar mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Kata Kunci: hubungan, kualitas tidur, konsentrasi belajar, mahasiswa

ABSTRACT

Name : Putri Cempaka

Study Program : Medical

Tittle : The Description and Relationship between the Quality of Sleep and Learning Concentration Students of The Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2017-2019

Background : *Learning is an activity that causes a change in behavior between before and after learning which is greatly influenced by the concentration of learning. Low quality of sleep will cause a negative effect on the body that can affects the ability to concentrate. The purpose of this study was to determine the Description and Relationship of Sleep Quality with Student Learning Concentration at the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2017-2019.*

Methods: *This type of research is descriptive analytic with cross sectional research design. This research was conducted on students of the Faculty of Medicine, YARSI Universitas 2017-2019. The sample in this study were 269 people.*

Results: *In this study, it was found that respondents who had poor sleep quality tended to have sufficient learning concentration, namely as many as 151 respondents (56.13%). In contrast to the case of Good Sleep Quality, only 2 respondents (0.74%) had less learning concentration. Based on the results of the Chi Square test, there is a significant relationship between sleep quality and learning concentration (p-value 0.024).*

Conclusions: *Maintaining a good quality of sleep is important so that students have a good concentration of learning*

Keyword: *Relationship, Quality of sleep, Learning Concentration, Student*