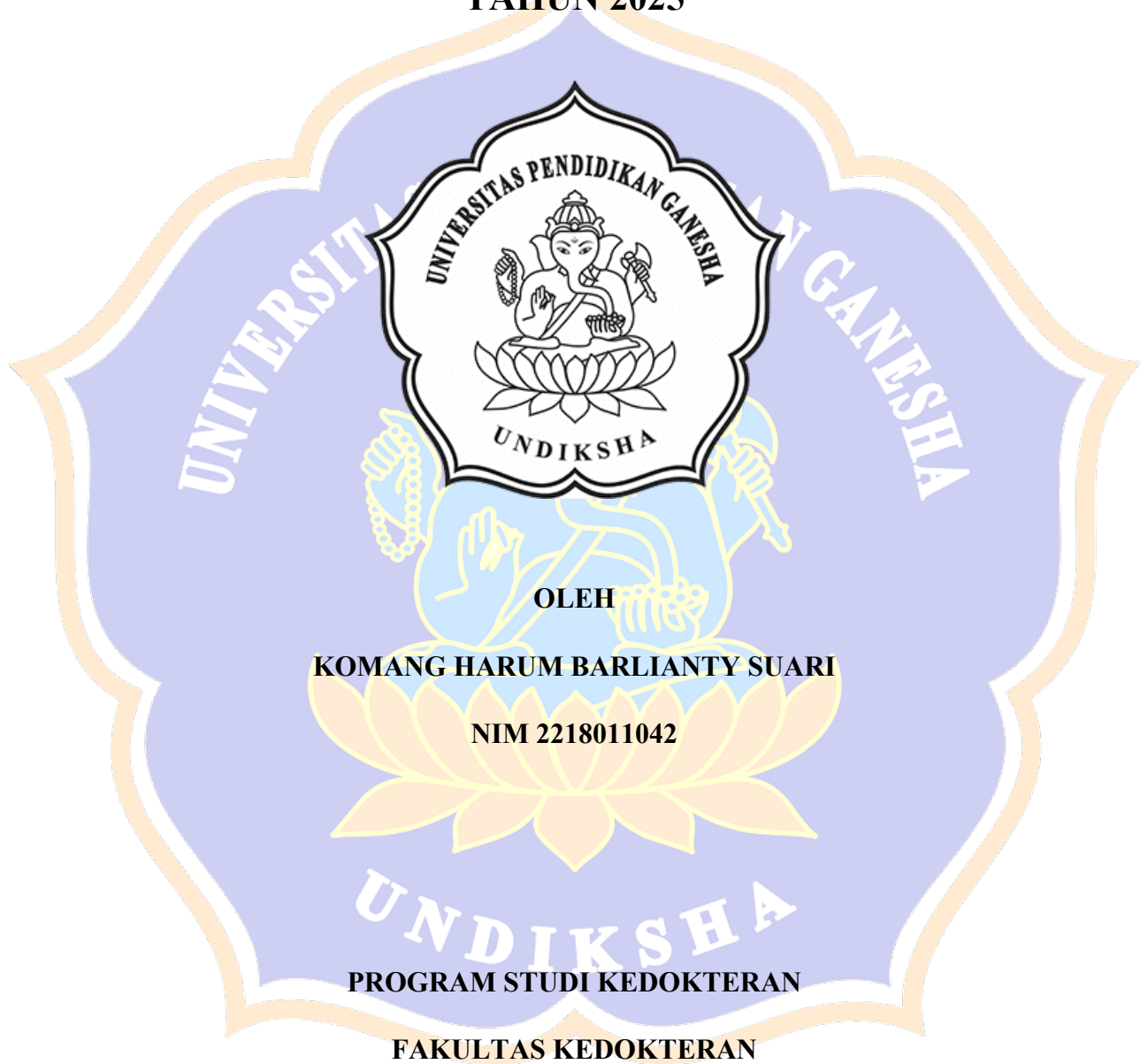


SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA TAHUN 2025



OLEH

KOMANG HARUM BARLIANTY SUARI

NIM 2218011042

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA
KEDOKTERAN DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2025**



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025



SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S. Ked. , M. Kes.
NIP. 197512152008121001

Pembimbing II,



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE,
FFRI
NIP. 199210172019032018

Skripsi oleh Komang Harum Barlianty Suari dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 5 Januari 2026

Dewan Penguji



dr. I Made Kusuma Wijaya, S. Ked., M. Kes.
NIP. 197512152008121001

(Ketua)



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE, FFRI
NIP. 199210172019032018

(Anggota)



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked.,
M.Biomed.
NIP. 199207072019032031

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Senin
Tanggal : 5 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S. Ked. , M. Kes.
NIP. 197512152008121001

Sekretaris Ujian,



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S. Ked., MHPE,
FFRI
NIP. 199210172019032018

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

KEASLIAN KARYA

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 16 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Komang Harum Barlianty Suari

NIM 2218011042

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA,MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran yang telah memberikan motivasi dan menyediakan fasilitas pendukung untuk kelancaran proses penyusunan usulan penelitian ini.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S. Ked. , M. Kes. , sebagai Kepala Program Studi Kedokteran yang senantiasa memberikan dorongan, inspirasi, dan petunjuk selama proses penyusunan penelitian ini hingga berhasil diselesaikan dengan baik.
3. dr. I Made Kusuma Wijaya, S. Ked. , M. Kes. , sebagai Dosen Pembimbing I atas bimbingan, arahan, dorongan, serta perhatian yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan usulan penelitian ini dengan penuh keyakinan dan dalam waktu yang telah ditentukan.
4. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked.,MHPE, FFRI sebagai Dosen Pembimbing II atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyusun dengan baik.
5. dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed., selaku Dosen Penguji, atas waktu, perhatian, serta masukan yang sangat konstruktif, kritis, dan berharga selama proses ujian skripsi berlangsung. Segala saran dan masukan yang diberikan telah membantu penulis dalam menyempurnakan

penelitian ini, sekaligus memperluas wawasan penulis dalam menyusun karya ilmiah.

6. Seluruh staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang selalu siap membantu dalam memenuhi segala keperluan administrasi dan perlengkapan tambahan yang diperlukan untuk menyelesaikan usulan penelitian ini.
7. Orang tua, kakak- kakak dan adik-adik tercinta yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi yang tak ternilai dalam setiap langkah perjalanan ini. sumber inspirasi yang menguatkan penulis untuk terus melangkah meskipun di tengah berbagai tantangan. Dukungan moral dan kasih sayang yang tulus dari mereka telah memberikan dorongan yang sangat berarti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh keyakinan
8. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang tentunya telah membantu penulis dalam menyelesaikan proses penyusunan usulan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa kedokteran dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Singaraja, 5 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Konsentrasi Belajar	9
2.1.1.1 Definisi Konsentrasi Belajar	9
2.1.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	10
2.1.2 Tidur	15
2.1.2.1 Definisi Tidur	15
2.1.2.2 Fisiologi Tidur.....	15
2.1.2.3 Fungsi Tidur	17
2.1.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	19
2.1.2.5 Kualitas Tidur.....	22
2.2 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar	23
2.3 Penelitian Relevan	23
2.4 Kerangka Konsep	26

2.5 Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1 Tempat Penelitian.....	28
3.1.2 Waktu Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi Penelitian	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	29
3.4 Besar Sampel	31
3.5 Variabel Penelitian	33
3.5.1 Variabel Bebas	33
3.5.2 Variabel terikat.....	34
3.6 Definisi Operasional.....	34
3.7 Instrumen Penelitian.....	35
3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	36
3.9 Alat dan Bahan Penelitian	36
3.10 Prosedur Pengambilan Data.....	37
3.11 Teknik Analisis Data	38
3.11.1 Analisis Univariat.....	38
3.11.2 Analisis Bivariat.....	39
3.11.3 Signifikansi Korelasi.....	40
3.11.4 Kekuatan korelasi.....	41
3.11.5 Arah Korelasi	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Karakteristik Responden.....	43
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan.....	43
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.3 Analisis Univariat.....	44
4.3.1 Kualitas Tidur (<i>PSQI Score</i>)	44
4.3.2 Konsentrasi Belajar	49

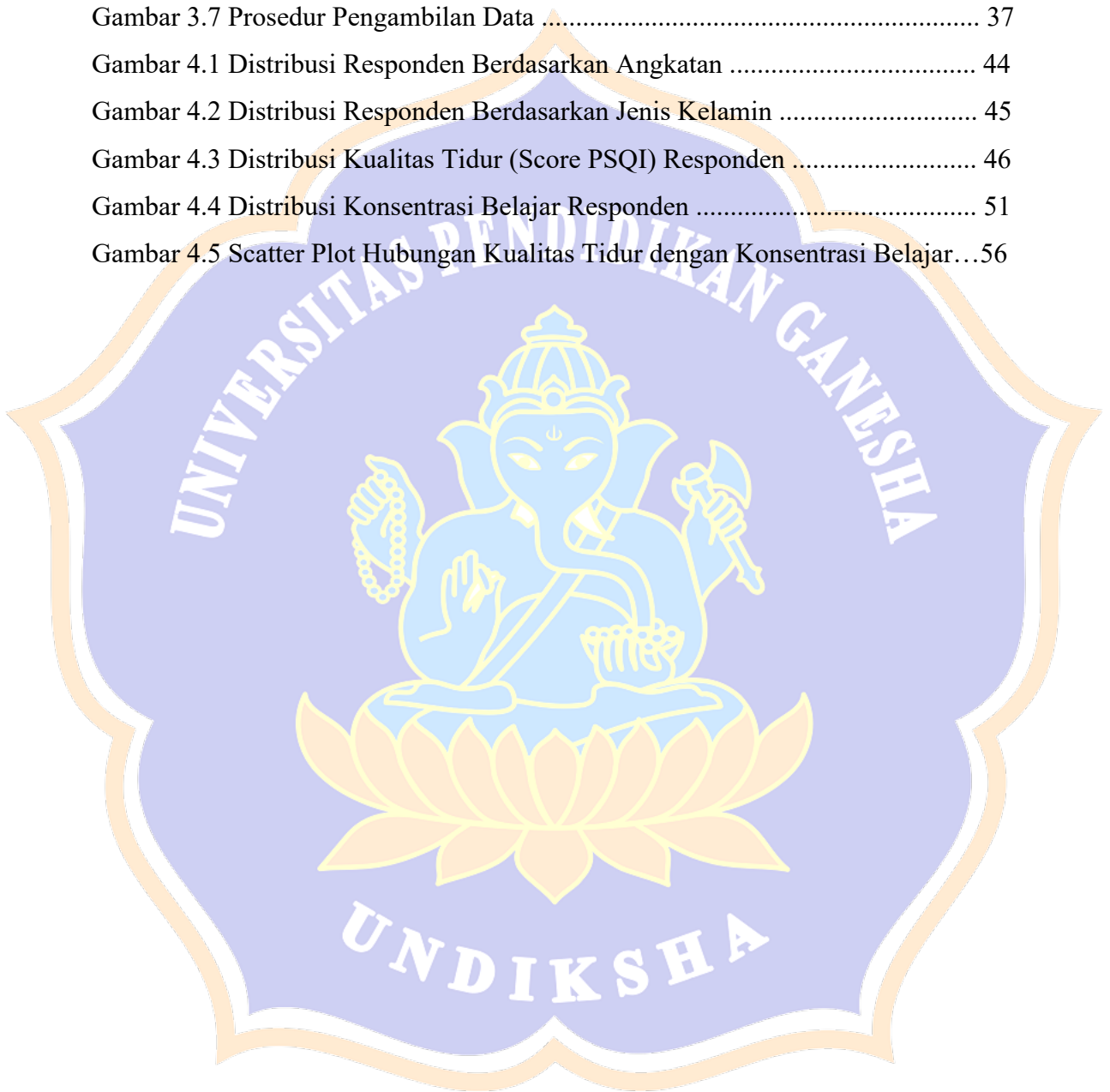
4.4 Analisis Bivariat	53
4.4.1 Hasil Uji Normalitas	53
4.4.2 Hasil Uji Statistik Rank Spearman Korelasi Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar.....	54
BAB V PEMBAHASAN	57
5.1 Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025	57
5.2 Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025	60
5.3 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025	63
5.4 Keterbatasan Penelitian	66
BAB VI	67
KESIMPULAN DAN SARAN	68
6.1 Kesimpulan	68
6.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.3 Distribusi Kualitas Tidur (<i>Score PSQI</i>) Responden	45
tabel 4.4 Distribusi Kualitas Tidur (<i>Score PSQI</i>) Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	46
Tabel 4.5 Distribusi Kualitas Tidur (<i>Score PSQI</i>) Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.6 Distribusi Konsentrasi Belajar Responden	49
Tabel 4.7 Distribusi Konsentrasi Belajar Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	51
Tabel 4.8 Distribusi Konsentrasi Belajar Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.9 Uji Normalitas Variabel	54
Tabel 4.10 Uji statistik Rank Spearman.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.7 Prosedur Pengambilan Data	37
Gambar 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan	44
Gambar 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 4.3 Distribusi Kualitas Tidur (Score PSQI) Responden	46
Gambar 4.4 Distribusi Konsentrasi Belajar Responden	51
Gambar 4.5 Scatter Plot Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar...	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Jadwal Penelitian	89
Lampiran 02 Lembar Inform Consent	90
Lampiran 03 Lembar Persetujuan Responden Penelitian	91
Lampiran 04 Lembar Kuesioner Penelitian	92
Lampiran 05 Kisi-kisi Kuesioner Penelitian	95
Lampiran 06 Hasil Kuesioner PSQI	97
Lampiran 07 Hasil Kuesioner Konsentrasi Belajar	100
Lampiran 08 Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS	105
Lampiran 09 Surat Keterangan Kelaikan Etik	110
Lampiran 10 LOA Publikasi Artikel	111
Lampiran 11 Dokumentasi Pengumpulan Data	112

