

# HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Wisni Pratiwi<sup>1</sup>, Ema Waliyanti<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## Intisari

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh stres, masalah sekolah maupun pekerjaan, kesehatan, merokok, ataupun efek samping dari pengobatan. Insomnia berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti penurunan konsentrasi. Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* terdapat 10% kejadian insomnia yang ada di Indonesia.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

**Hasil:** 57,1% mahasiswa mengalami insomnia kategori ringan dan 73,6% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup. Analisa dengan *Spearman Rank* diperoleh *p value* 0,013 ( $<0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dari hasil tersebut disarankan bagi mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika dikelas tidak terganggu.

**Kata kunci:** derajat insomnia, konsentrasi belajar, mahasiswa keperawatan

*CORRELATION BETWEEN INSOMNIA SEVERITY WITH LEARNING  
CONCENTRATION AMONG NURSING STUDENTS IN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA.*

Wisni Pratiwi<sup>1</sup>, Ema Waliyanti<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

***Abstract***

***Background:*** *Insomnia is one of the sleep problem that caused by stress, school or job problem, health problem, smooking, and also side effects from medication. Insomnia affect quality of life such as lowering someone concentration. Based on Statistic by Country for Insomnia, found as much as 10% incident of insomnia in Indonesia.*

***Objective:*** *To determine the correlation between insomnia severity with learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

***Methods:*** *The type of this research was quantitative study with correlational design used cross-sectional approach. The sample of this research as much as 91 respondents used proportional stratified random sampling technic. Measuring instrumen used questionnaire and statistic test used Spearman Rank.*

***Result:*** *Inosmnia severity in the low category (57,1%) and learning concentration in the moderate category (73,6%). Analysis by Spearman Rank showed p value 0,013 (<0,05).*

***Conclusion:*** *There was correlation between insomnia severity and learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, so recomended for nursing students to maintain sleep pattern and avoid factor that cause insomnia in order to have a good learning concentration when study in the class.*

***Keyword:*** *insomnia severity, learning concentration, nursing students.*