

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

Skrripsi, Juli 2020

ZIDAN SALMAN ALFARIZI

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa
Kesehatan**



Jumlah Halaman : X bagian awal + 49 halaman + 2 tabel + 1 lampiran

Konsentrasi yang kurang saat belajar mengakibatkan tidak fokusnya mahasiswa saat belajar dikarenakan mengantuk atau kelelahan akibat kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan karena banyaknya aktivitas atau adanya ketegangan maupun kecemasan akan sesuatu yang sedang terjadi dan akan terjadi. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan adanya fase *Rapid Eye Movement*(REM) atau *Non Rapid Eye Movement*(NREM). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kesehatan berdasar *literature review*. Desain penelitian ini adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Pencarian artikel dilakukan dengan mengakses jurnal dari internet dengan *google scholar* dan portal garuda, terdiri dari 80 populasi dan didapat 6 *full text* yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil menunjukan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Skripsi ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya sebagai data awal dalam melakukan penelitian yang terkait hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

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

Daftar Pustaka : Jumlah 15 dari tahun 2010 - 2020

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE
SI-NURSING STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

Thesis, July 2020

ZIDAN SALMAN ALFARIZI

ABSTRACT

Sleep Quality Relationships With Learning Concentration In Health Students

Number of pages: X initial + 49 pages + 2 tables + 1 attachment

Less concentration when learning leads to no student focus while learning due to drowsiness or fatigue due to poor sleep quality. Poor sleep quality can be caused by a lot of activity or the tension and anxiety of something that is happening and will occur. Good sleep quality is characterized by the phase of Rapid Eye Movement (REM) or Non Rapid Eye Movement (NREM). The purpose of this research is to know the relationship of sleep quality with the concentration of learning in the medical student-based reviews. The design of this research is literature review or review of the literature. The article search is done by accessing the journal from the Internet with Google Scholar and Garuda portal, consisting of 80 population and obtained 6 full text to suit the criteria of inclusion and exclusion. Results showed that poor sleep quality affects student learning concentration. This thesis is expected to be an input for the subsequent researchers as preliminary data in conducting research related to the relationship of sleep quality and learning concentration.

Keywords: learning concentration, sleep quality, student

List of libraries: number 15 from the year 2010-2020.