

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD
MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

CATUR MASYENI

NIM : 060201091

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD
MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan

Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah

Yogyakarta



Disusun oleh :

CATUR MASYENI

NIM : 060201091

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD
MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

CATUR MASYENI

NIM : 060201091



Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal

14. Agustus 2010

Pembimbing

Syaifudin, S.Pd., M.Kes

KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tahun 2010”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat tersusun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Warsiti, SKp.,M.kep.,Sp.Mat, selaku Pejabat Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS, selaku Ketua Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Syaifudin,S.Pd.,M.Kes, selaku pembimbing.
4. Sulistyaningsih,SKM.,MH.Kes, selaku penguji Skripsi.
5. Kedua orang tua atas semua doa dan motivasi yang tiada henti dan juga teman-teman seperjuangan yang banyak membantu.
6. Kepala sekolah dan wali kelas siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3, Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
7. Teman-teman mahasiswa STIKES ‘Asiyiyah Yogyakarta angkatan 2006, yang telah banyak memberi doa dan motivasi kepada penulis.

Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Yogyakarta, Agustus 2010

Catur Masyeni

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3

YOGYAKARTA TAHUN 2010¹

Catur Masyeni², Syaifudin³

INTISARI

Latar belakang penelitian : Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain faktor usia, kondisi fisik, dan pengetahuan dan pengalaman belajar. Keadaan fisik seseorang mempengaruhi kemampuan sistem saraf sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian (konsentrasi belajar).

Tujuan penelitian : mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2010.

Desain penelitian : merupakan penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Responden dari penelitian ini adalah siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta pada bulan juni yang berjumlah 78 responden dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan lembar soal *Digit Symbol Test*, kemudian dianalisa dengan uji statistik *Kendal Tau*.

Hasil penelitian : koefisien korelasi Kendal Tau sebesar 0,325 dengan p sebesar 0,004. Berdasarkan nilai $p < 0,005$ maka disimpulkan ada hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010. Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,325, maka kekuatan hubungan tersebut termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut hendaknya para siswa menjaga kualitas tidur sehari-hari supaya konsentrasi belajar baik dan prestasi bisa ditingkatkan.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

Kepustakaan : 11 buku (2001-2009), 8 website, 5 SKRIPSI, 3 Jurnal

Jumlah Halaman : xiv, 60 halaman, 10 tabel, 6 gambar

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKES ' Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES ' Aisyiyah Yogyakarta

**CORRELATION BETWEEN SLEEPS QUALITY WITH CONCENTRATION
AT THE STUDY OF THE STUDENT OF MUHAMMADIYAH
WIROBRAJAN 3 ELEMENTARY SCHOOL OF YOGYAKARTA
YEAR OF 2010¹**

Catur Masyeni², Syaifudin³

ABSTRACT

Background of research : Concentration at the study is an ability to concentrate attention. Factor that influence concentration at the study are age factor, physical condition, knowledge and experience at the study. Physical condition of someone influences neural system ability with the result that influences individual ability to concentrate (concentration at the study).

Purpose of research : To understand correlation between sleep quality with concentration at the study of the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 Elementary School of Yogyakarta 2010.

Design of research : it is an analytic observational research with cross sectional approach. Responden of the research are the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 Elementary School of Yogyakarta at July that is counted as many as 78 respondents and sample technique acquiring that used is insidental sampling. Data collection uses Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Digit Symbol Test questionnaire sheet, and then to be analyzed with Kendal Tau Statistic Test.

Result of research : Kendal Tau correlation coefficient as much as 0,325 with p as much as 0,004. Based on the p value $< 0,005$, it can be concluded that there is positive correlation between sleep quality with concentration at the study of the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 of Yogyakarta year 2010. Based on the correlation coefficient value as much as 0,325, the correlation is included in the low category. Based on the result, it is expected for the student to keep their daily sleep quality in order to keep concentration at the study in a good condition and the achievement can be increased.

Keyword : sleep quality, concentration at the study
Reference : 11 books (2001-2009), 8 websites, 5 minithesis, 3 journals
Amount of page : xiii, 61 pages, 10 tables, 6 pictures

¹ Thesis Title

² The Student of School Nursing Studies Program of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ The Lecturer of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**CORRELATION BETWEEN SLEEPS QUALITY WITH CONCENTRATION
AT THE STUDY OF THE STUDENT OF MUHAMMADIYAH
WIROBRAJAN 3 ELEMENTARY SCHOOL OF YOGYAKARTA
YEAR OF 2010¹**

Catur Masyeni², Syaifudin³

ABSTRACT

Background of research : Concentration at the study is an ability to concentrate attention. Factor that influence concentration at the study are age factor, physical condition, knowledge and experience at the study. Physical condition of someone influences neural system ability with the result that influences individual ability to concentrate (concentration at the study).

Purpose of research : To understand correlation between sleep quality with concentration at the study of the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 Elementary School of Yogyakarta 2010.

Design of research : it is an analytic observational research with cross sectional approach. Responden of the research are the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 Elementary School of Yogyakarta at July that is counted as many as 78 respondents and sample technique acquiring that used is insidental sampling. Data collection uses Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Digit Symbol Test questionnaire sheet, and then to be analyzed with Kendal Tau Statistic Test.

Result of research : Kendal Tau correlation coefficient as much as 0,325 with p as much as 0,004. Based on the p value $< 0,005$, it can be concluded that there is positive correlation between sleep quality with concentration at the study of the student of Muhammadiyah Wirobrajan 3 of Yogyakarta year 2010. Based on the correlation coefficient value as much as 0,325, the correlation is included in the low category. Based on the result, it is expected for the student to keep their daily sleep quality in order to keep concentration at the study in a good condition and the achievement can be increased.

Keyword : sleep quality, concentration at the study
Reference : 11 books (2001-2009), 8 websites, 5 minithesis, 3 journals
Amount of page : xiii, 61 pages, 10 tables, 6 pictures

¹ Thesis Title

² The Student of School Nursing Studies Program of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ The Lecturer of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Pendahuluan

Berdasarkan penelaahan para ahli pendidikan, penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebahagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan melakukan konsentrasi belajar. Padahal, bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar sangat tergantung pada intensitas kemampuan kita untuk melakukan konsentrasi belajar (Hendra Surya, 2009, <http://hendrasurya.blogspot.com>, diperoleh tanggal 10 Mei 2010).

Ketidakterdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan problematik aktual di kalangan pelajar. Kita sering kali mengalami pikiran bercabang (*duplikasi pikiran*), saat melakukan kegiatan belajar. Pikiran bercabang bisa muncul tanpa kita sadari. Tentunya kita pun merasa terganggu sekali saat tak mampu berkonsentrasi dalam belajar (Hendra Surya, 2009, <http://hendrasurya.blogspot.com>, diperoleh tanggal 10 Mei 2010).

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Depdiknas, www.depdiknas.go.id, diperoleh tanggal 13 Maret 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 7 april 2010 dengan membagikan kuesioner tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 kelas V sebanyak 100 siswa, peneliti mendapatkan 55 siswa yang menyatakan sulit dalam konsentrasi belajar dan 43 diantaranya mempunyai keluhan-keluhan kurangnya kualitas tidur seperti saat bangun tidur merasa masih capek, mengantuk saat mengikuti pelajaran di kelas. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta".

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan metode non eksperimen (survey atau observasional) yaitu penelitian yang sudah ada tanpa memberi perlakuan sengaja untuk membangkitkan suatu gejala atau keadaan (Arikunto, 2002).

Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu dengan menggunakan metode *cross sectional* yaitu metode pengambilan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan subyek yang berbeda (Notoatmodjo, 2003). Metode ini bertujuan agar diperoleh data yang lengkap dalam waktu yang relatif cepat (Arikunto, 2002).

Desain penelitian ini adalah Observasional Analitik yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Hasil Penelitian

1. Kualitas Tidur Pada Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	33	42,3
2.	Buruk	45	57,7
	Jumlah	78	100

2. Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010

No.	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	58	74,4
2.	Kurang	20	25,6
	Jumlah	78	100

3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010

			Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar
Kendall's tau_b	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000	.325(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.004
		N	78	78
	Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	.325(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.004	.
		N	78	78

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tahun 2010, sebagian besar kategori buruk, yaitu 45 responden (57,7%).

Menurut Sadeh & Anders (1993, dalam Saputri, Purwanta dan Subekti 2009) kualitas tidur yang terganggu diakibatkan oleh banyak faktor. Kualitas tidur yang terganggu biasanya berhubungan dengan penurunan kondisi psikologis, tingkah laku dan fungsi somatik serta menunjukkan adanya penurunan pada fungsi psikososial dan interpersonal. Penelitian terhadap anak-anak usia balita menunjukkan bahwa tidur dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (biologis, perkembangan/ maturasi, kesehatan, psikososial) dan faktor eksternal (berhubungan dengan keluarga, lingkungan dan budaya), yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi tidur anak.

Faktor lingkungan juga bisa mempengaruhi seseorang memenuhi kebutuhan tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Made Ermayani yang menghasilkan adanya hubungan kondisi lingkungan pasca gempa dengan pemenuhan kebutuhan tidur anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menjelaskan bahwa kondisi lingkungan yang baik maka pemenuhan kebutuhan tidur juga akan semakin baik dan sebaliknya bila kondisi lingkungan yang kurang baik maka pemenuhan kebutuhan akan tidur juga akan kurang.

Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa faktor yang paling banyak menyebabkan kualitas tidur siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta buruk adalah faktor evaluasi siswa itu sendiri terhadap kualitas tidur yang rendah. Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang rendah/ kurang pada saat melakukan aktivitas sehari-hari sering merasa mengantuk.

Kurang tidur mengakibatkan saat pagi ataupun siang hari anak tidak mampu menahan kantuknya. Akibatnya anak mengalami kesulitan konsentrasi (konsentrasi buruk), anak sulit mengerjakan sesuatu karena sulit berkonsentrasi. Selain mengalami penurunan konsentrasi, anak juga kurang perhatian, lambat, mengalami gangguan belajar, bahkan prestasi akademik menurun.

Faktor lainnya adalah gangguan tidur yang dialami siswa seperti bangun tengah malam karena kedinginan, ingin buang air kecil, dan mengorok. Penggunaan obat juga dapat mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan histamin dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

Walau banyak siswa yang mempunyai kualitas tidur yang sebagian buruk tetapi prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 sangat bagus karena hingga saat ini SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 selalu berusaha untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara terpadu, sistematis, bertahap, berkesinambungan, serta mengembangkan sumber daya manusia sebagai pelaksana yang berkualitas didukung berbagai sarana dan prasarana yang memadai. Peningkatan prestasi siswa baik akademik maupun non akademik, banyaknya lulusan SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 yang berhasil diterima di SMP terakreditasi dapat dijadikan sebagai alat ukur keberhasilan usaha peningkatan mutu tersebut.

2. Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar responden anak usia sekolah dasar kelas III-V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tahun 2010, sebagian besar kategori baik yaitu 58 responden (78%). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar adalah faktor usia. Menurut

Wickens (dalam Sari, 2006) faktor usia ikut berpengaruh dalam kemampuan untuk berkonsentrasi individu karena kemampuan untuk berkonsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu. Kapasitas kemampuan untuk berkonsentrasi pada anak-anak lebih terbatas bila dibandingkan orang dewasa sehingga mudah terpecah perhatiannya.

Konsentrasi belajar juga di pengaruhi oleh faktor pengetahuan dan pengalaman. Menurut Matlin (1998, dalam Muchtar, 2009) individu akan memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengalaman pengetahuan individu dapat memudahkan konsentrasi.

Faktor lain yang cukup dominan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar adalah faktor fisik. Menurut Matlin (1998, dalam Muchtar, 2009) keadaan fisik seseorang misalnya kondisi kelelahan atau keadaan sakit akan mempengaruhi kemampuan sistem saraf. Kondisi sistem saraf mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

Faktor yang mendukung para siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta mempunyai konsentrasi belajar baik adalah sekolah selain melaksanakan kurikulum nasional juga menggunakan kurikulum plus serta menggunakan berbagai sarana pendukung pembelajaran seperti:

- a. Buku pembelajaran kurikulum nasional
- b. buku penunjang pembelajaran sesuai dengan kurikulum nasional
- c. Media pembelajaran Audio Visual
- d. Berbagai macam alat peraga

Proses pembelajaran diupayakan sesuai dengan kemampuan dan daya nalar siswa serta diupayakan dapat mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Adapun faktor lain antara lain tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung untuk memudahkan para siswa bisa mudah untuk berkonsentrasi seperti pembelajaran Audio Visual, kelas yang representative dengan suasana yang cukup tenang, jauh dari kebisingan dan sangat mendukung

untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat membantu perkembangan pendidikan siswa dan para siswa dapat belajar dengan efektif.

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kategori rendah antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar kelas III-V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tahun 2010.

Pada tabel silang di dapatkan bahwa anak yang mempunyai kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi baik sebanyak 30 siswa. Hal ini menggambarkan bahwa semakin seseorang mempunyai kualitas tidur yang baik maka konsentrasi belajarnya juga baik, dan ini sejalan dengan fungsi tidur itu sendiri yaitu dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi selular yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur: pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan.

Sedangkan dari tabel silang didapatkan juga siswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dan mempunyai konsentrasi belajar yang baik sebanyak 28 siswa. Hal ini disebabkan tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung untuk memudahkan para siswa bisa mudah untuk berkonsentrasi seperti pembelajaran Audio Visual, kelas yang representative dengan suasana yang cukup tenang, jauh dari kebisingan dan sangat mendukung untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat membantu perkembangan pendidikan siswa dan para siswa dapat belajar dengan efektif.

Siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik dan mempunyai konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 3 siswa, hal ini bisa disebabkan oleh minat siswa saat itu untuk belajar kurang. Sedangkan siswa yang mempunyai kualitas tidur buruk dan mempunyai konsentrasi kurang sebanyak 17 siswa. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan ngantuk saat

beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah distress, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Buysse et al., 1989 cit Modjod, 2007). Hal tersebut mempengaruhi kemampuan sistem syaraf, dan kondisi sistem syaraf yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian, sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian (berkonsentrasi).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010, sebagian besar kategori buruk, yaitu sebanyak 45 responden (57,7%).
2. Konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010, sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 58 responden (74%).
3. Ada hubungan kategori rendah kualitas tidur dengan konsentrasasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010, hal ini di tunjukkan dari hasil Koefisien korelasi Kendal Tau sebesar 0,325 dengan p sebesar 0,004.

Saran

1. Bagi Responden
Bagi responden agar menjaga kualitas tidur sehari-hari supaya konsentrasi belajar baik dan prestasi bisa ditingkatkan.
2. Bagi Sekolah
Hendaknya pendidikan tentang kualitas tidur disisipkan dalam kurikulum sekolah.
3. Bagi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan pembaca sebagai bahan referensi baru.

4. Bagi Peneliti selanjutnya
 - a. Perlunya memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar misalnya sarapan pagi secara kualitatif, kondisi fisik lingkungan, dan pelaksanaan waktu tes konsentrasi dalam meneliti variabel konsentrasi belajar.
 - b. Pengambilan data kualitas tidur sebaiknya diberikan juga kepada keluarga responden untuk mendapatkan data yang valid.
 - c. Dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda.
 - d. Dapat melakukan penelitian di lokasi yang berbeda misalnya dengan melakukan penelitian di komunitas.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S., 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (edisi V). Rineka Cipta, Jakarta.
- Depdiknas, RI. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi 4. Balai Pustaka, Jakarta.
- Modjod. 2007. *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes In ESRD Patient Undergoing Hemodialysis. Tesis.* <http://mu/inet8.li.mahidol.ac.th>, diperoleh tgl 13 Maret 2010.
- Muchtar, M., 2009. *Hubungan antara Sarapan dan Jajan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja SMA di Kota Palangkaraya.* PSIK FK UGM.
- Saputri, D., Purwanta., Subekti, H., 2009. *Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sindu Adi, Mlati, Sleman. Skripsi.* PSIK FK UGM, Yogyakarta.
- Surya, H., 2009. <http://hendrasurya.blogspot.com/2009/02/cara-konsentrasi-belajar.html>, diperoleh tgl 10 Mei 2010.