

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2024

Ardita Fransisca Putri N

Hubungan Tingkat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMA
Kalam Kudus Pekanbaru

Xiv + 42 Halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah salah satu dari sekian gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh kegiatan sekolah seperti mempelajari berbagai mata pelajaran, mengikuti les dan ekstrakurikuler, tuntutan akademik yang tinggi di sekolah dan persiapan ujian. Insomnia berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti penurunan konsentrasi. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat insomnia dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA Kalam Kudus Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini, dilakukan pada 61 siswa yang diambil melalui teknik *proportional stratified random sampling* pada bulan Mei 2024. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) dan Kuesioner Konsentrasi Belajar dan menggunakan uji statistik *pearson chi square*. 57,3% siswa mengalami tingkat insomnia kategori ringan dan 54,1% siswa memiliki konsentrasi belajar kategori cukup. Analisa dengan *pearson chi square* diperoleh *p value* 0,001 ($<0,05$). Terdapat hubungan antara tingkat insomnia dengan konsentrasi belajar siswa SMA Kalam Kudus Pekanbaru, dari hasil tersebut disarankan bagi siswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika dikelas tidak terganggu.

Kata Kunci : Tingkat insomnia, Konsentrasi Belajar, Siswa SMA

Daftar Pustaka : 28 (2014-2023)

**D-III NURSING STUDY PROGRAM
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Scientific Paper, July 2024

Ardita Fransisca Putri N

*The Relationship Between Insomnia Level With Learning Concentration Among
Students in Kalam Kudus High School Pekanbaru*

Xiv+ 42 Pages + 7 Tabels + 1 Figures + 10 Appendices

ABSTRACT

Insomnia is one of the many sleep disorders that can be caused by school activities such as studying a variety of subjects, attending lectures and extracurriculars, high academic guidance at school and preparing for exams. Insomnia affects a person's quality of life like a decrease in concentration. The study aims to find out the relationship between the level of insomnia and the concentration of study in high school students. The research method used is a descriptive correlation with a cross sectional approach. The samples in this study, carried out on 61 students, were taken through proportional stratified random sampling in May 2024. Measures used are the KSPBJ-IRS questionnaire and the Learning Concentration Questionnaire using the pearson chi square statistical test. 57.3% of students suffer from mild insomnia and 54.1% of students have sufficient class learning concentration. Analysis with pearson chi square obtained p value 0,001 ($<0,05$). There is a relationship between the level of insomnia and the concentration of students in the Kalam High School, of which the results are suggested for students to maintain sleep patterns and avoid the factors causing insomnias so that concentration is not disturbed in class.

Keywords : Insomnia, Learning Concentration, High School Students

Bibliography : 28 (2014-2023)