

Penyuluhan Kualitas Tidur Yang Baik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

Nurhafni

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

E-mail: nurhafni@gmail.com

Article History:

Received: 10 September 2023

Revised: 29 September 2023

Accepted: 30 September 2023

Keywords: *Penyuluhan, Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar.*

Abstract: *Tujuan pengabdian ini untuk memberikan penyuluhan mengenai kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. Metode dalam pengabdian ini yakni melalui tanya jawab dan ceramah. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efesiensi tidur dan keadaan yang mengganggu tidur. Kualitas tidur meliputi dua aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti terjadinya keterlambatan tidur. Kualitas seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukan tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya.*

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang serta teratur, bersifat reversible yang ditandai dengan keadaan rileks dan tingginya peningkatan respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga. (Sadock, 2018).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat sehingga individu tidak menunjukan sensi kelesuhan, prektif bersemangat, dan rewel, malas-malas dan tanpa emosi, kegelapan disekitar mata, kelopak mata yang membesar, konjung tiva merah, mata sakit, nyeri kepala dan terus menerus, dan terjadinya lesu. (Silvana et al., 2017).

Kualitas tidur yang dinyatakan baik dapat tertidur dalam waktu 15-20 menit. Untuk memenuhi kebutuhan tidur selama 7-8 jam per hari secara teratur. Kualitas tidur yang buruk dinyatakan seperti lesuh, lemah, dan adanya tanda ketidak setabilan dalam kondisi yang buruk. (Sinulingga et al., 2019).

Tidur merupakan suatu upaya untuk mengembalikan stamina tubuh setelah melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kondisi tubuh dapat dipulihkan menjadi optimal. Perubahan pada lingkungan dan sosial dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan tidur sehingga dapat berpengaruh pada konsentrasi dan motivasi belajar. Kualitas tidur adalah usaha pemutusan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. (Sepyanti, 2018).

Tidur merupakan salah satu aktivitas dalam keseharian kita. Setelah lelah bekerja atau beraktifitas seharian, secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk tidur, Tidur menjadi

proses normal yang pasti kita alami baik siang maupun malam. Karena dianggap sesuatu yang dialami banyak menganggap remeh kesehatan tidur. Ketidak pedulian kita terhadap tidur menimbulkan banyak anggapan keliru tentang tidur. Tidur dianggap sebagai fase pasif dari siklus kehidupan. Anggapan ini tentu salah. Tidur sebenarnya sebuah proses aktif. Hal ini dibuktikan dengan perekaman gelombang otak. Konsentrasi belajar merupakan kondisi serta kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian ataupun pemikiran dalam proses perubahan tingkat laku ketika terjadinya pembelajaran yang memusatkan pikiran atau perhatian supaya mampu memahami materi dengan mengesampingkan hal-hal yang saat ini mengganggu pembelajaran. Konsentrasi memiliki beberapa indikator seperti aspek ingatan, aspek sikap dan aspek keterampilan. Konsentrasi belajar yang baik akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan dalam berkonsentrasi, berbahasa, mengerti apa yang sedang dibaca, didengar, difahami serta dapat menyimpulkan (Sinulingga et al., 2019).

Konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting bagi pembelajaran dengan konsentrasi yang baik. Konsentrasi juga memiliki pengaruh terhadap keberhasilan siswa, kurang berkonsentrasi dapat mengakibatkan kualitas tidur kegiatan yang buruk, kurang perhatian dalam proses belajar, dan mempengaruhi kemampuan menyerap pelajaran (Winata, 2021),

Tingkat konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisiologis salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk (Sinulingga et al., 2018).

Konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting bagi siswa karena konsentrasi belajar dapat mengenai kualitas tidur dalam kategori baik (Sinulingga et al., 2018). Konsentrasi belajar adalah pemusatan pertimbangan dalam selama waktu yang dihabiskan untuk melakukan perubahan, yang tampak dalam kewenangan, penggunaan dan penilaian. Konsentrasi belajar merupakan masalah yang merepotkan bagi siswa/siswi, mengingat banyaknya hambatan jam terbang lumayan lama, ketelitian guru dalam perhatian, membimbing, dan mengajar siswa jadi konsentrasi belajar (Navia, Yulia, 2017).

Menurut hasil penelitian Anggreani tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Tahun 2023 dengan hasil kualitas tidur dalam kategori baik dengan tingkat konsentrasi yang baik sebanyak (29%) sedangkan Kualitas Tidur dalam kategori buruk dengan tingkat konsentrasi yang baik sebanyak (12%) dan kualitas tidur dalam kategori baik dengan tingkat konsentrasi buruk. Dari Latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat yang berjudul Penyuluhan Kualitas Tidur yang Baik untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Keboidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023.

METODE

Metode: Ceramah dan Tanya Jawab.

Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
Pembukaan	5 Menit	- Mengucapkan salam dan Memperkenalkan diri - Menyambut topik dan tujuan penyuluhan

Penyajian	20 Menit	• Menjelaskan Materi Penyuluhan • Memberikan Kesempatan Pada siswa yang mau bertanya • Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh siswa
Penutup	5 Menit	• Menyimpulkan materi yang telah di berikan secara bersama-sama • Melakukan evaluasi secara lisan • Memberikan salam penutup

Media : Leaflet

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi yang diberikan secara lisan tentang materi yang telah diberikan :

1. Sebutkan tahapan siklus tidur yang benar ?
2. Sebutkan manfaat yang didapat dari tidur ?
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kualitas tidur yang baik?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kualitas Tidur

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang serta teratur, bersifat reversible yang ditandai dengan keadaan rileks dan tingginya peningkatan respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga. (Sadock, 2018).

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini dapat menggabungkan beberapa atribut, misalnya waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, kedalam istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat sehingga individu tidak menunjukkan sensi kelesuhan, prektif bersemangat, dan rewel, malas malas dan tanpa emosi, kegelapan disekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, nyeri kepala dan terus menerus, atau kemudian kembali lesu. (Silvana et al.,nd 2017).

Tidur merupakan bagian bagian ritme sirkadian, jika seseorang terbiasa untuk tidur tepat waktu dan teratur maka tubuh akan berespon pada hari berikutnya agar orang tersebut tidur dalam waktu yang sama. (Feldeman, 2018).

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. (Mubarak, 2019).

Menurut Potter & Perry (2018), durasi dan kualitas tidur normal bervariasi antar orang dari semua kelompok umur berbeda-beda, pembagian usia dan kebutuhan tidur meliputi : neonates (tidur sekitar 16 jam), bayi tidur 22 jam, balita tidur 12 jam, anak-anak tidur 11-12 jam, remaja tidur sampai 7,5 jam, dewasa tidur 8,5 jam, dan lansia 4-6 jam.

Pola tidur normal untuk orang dewasa dimulai dengan periode sebelum tidur dimana orang tersebut hanya sadar dari kantuk yang secara bertahap meningkat. Periode ini berlangsung 10 hingga 30 menit, tetapi seseorang memiliki kualitas untuk tidur, hal itu akan berlangsung satu jam atau lebih. (Potter & Perry, 2018).

Tidur adalah status perubahan ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik yang berkurang, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus. Hampir 1/3 dari waktu kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut diyakini bahwa tidur dapat memulihkan serta mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktifitas, mengurangi stress dan kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Riinawati, 2021).

Tidur adalah dalam keadaan berhenti badan dan adanya kesadaran dengan mengejamkan mata. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan yang mengalami penurunan (Riinawati, 2021). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan dua faktor yaitu adanya jam tidur yang dapat dinilai dari beberapa aspek seperti terjadinya kelamaan tidur. Waktu yang dapat diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif seperti kelamaan dan kepulasan tidur. (Mubarak, et al, 2018).

Kualitas Tidur menurut Asmani (dalam Aminuddin, 2018) Tidur merupakan keadaan dalam perubahan status kesadaran selama proses periode tertentu. Tidur dapat ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan terjadinya penurunan respon terhadap stimulasi eksternal. (Aminuddin, 2018).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang menurut para ahli yang berfungsi lebih penting daripada makan dibandingkan tanpa tidur. (Wicaksono dalam Mulia).

Siklus Tidur yang Benar

Siklus tidur Non-Rem dibagi dari beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap 1 tidur NREM adalah tahap sesaat dalam siklus tidur, dari waspada hingga tertidur. Meskipun bayi dan pasien dengan masalah neurologis, episode tidur individu yang normal dimulai pada tahap NREM 1. Tahap ini biasanya berlangsung 1-2 menit pada siklus awal, dan mencatat suatu tempat dalam kisaran 2 dan 5 persen dari waktu istirahat mutlak. Pada tahap ini singular akan secara efektif terganggu oleh suara-suara yang terjadi disekitarnya (Carskadon dan Dement, 2018). Saat tidur, terjadi penyesuaian gelombang Elektroensefalogram (EEG), ke atas dari 8-12 siklus serebrum mencatat kekambuhan gelombang, alfa otak. Setiap detik sementara peringatan akan memutar kembali ke 3 siklus setiap detik selama tahap 1 NREM. (Handayani et al., 2018).

Tahap 2 NREM, tidur berlangsung sekitar 10 hingga 25 menit dalam siklus yang mendasarinya dan membentang disetiap siklus progresif Tahap 2 NREM mewakili 45 sampai 55 persen dan episode tidur mutlak. Seseorang di NREM tahap 2 membutuhkan lebih banyak peningkatan yang membumi daripada tahap 1 untuk bergerak. Kaplan & Saddock menyebutkan pada tahap ini, EEG menjadi sporadic dan memiliki poros tidur, misalnya merekam dalam belitan

dengan pengulangan hingga 14 siklus seriap detik. Rentang tahap 2 adalah yang paling lama diantara tahap tidur lainnya (Handayani et al., 2018).

Tahap tidur 3 dan 4 yang biasanya terjadi pada sepertiga awal malam. Setiap tahapan memiliki kualitas yang berbeda-beda. Tahap 3 berlangsung beberapa saat dan catatan untuk untuk sekitar 3 sampai 8 persen dari kerangka waktu istirahat. (Carskadon & Dement, 2018).

Tahapan 3 dan 4 disebut juga delta atau tidur yang bergelombang lambat mengingat penampilan dan kualitasnya pada rekam EEG. (Handayani et al., 2018).

Siklus pada Kualitas tidur yang baik bagi siswa, mendapatkan bervariasi, tetapi pada umumnya direkomendasikan agar dewasa muda, termasuk siswa, yang mendapatkan siklus tidur 7-9 jam tidur per malam (Krisniadi & Andayani, 2022).

Durasi tidur yang tepat dapat berbeda beda antara individu, tetapi rentang waktu tersebut mencerminkan jumlah tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup dan berkualitas penting bagi mahasiswa karena memiliki dampak langsung pada performa akademik, konsentrasi, kreativitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan masalah seperti penurunan daya ingat, kesulitan konsentrasi, kelelahan, stress, dan masalah kesehatan mental. Kualitas tidur menggabungkan 2 aspek, menjadi aspek kualitatif dan kuantitatif. Aspek kuantitatif merupakan lama tidur dan aspek kualitatif adalah sebagian emosional saat tidur dan merasakan segar selama tidur. (Wijayanti, dkk. 2018).

Aspek kualitas tidur adalah kedalaman tidur, kemampuan untuk tidur, berapa kali terbangun, kemampuan untuk tidur kembali, tingkat kebisingan, keseluruhan kualitas tidur, (Ratnaningtyas & Fitriani 2020).

Manfaat Tidur

Tidur memberikan kontribusi pada pemulihan fisiologis maupun psikologis tubuh. Tidur memberikan kontribusi pada pemulihan jaringan tubuh. Selama tidur kerja organ tubuh melambat. Pada orang dewasa sehat denyut nadi normal sekitar pada 70-80x/menit. Ketika sedang tidur, denyut nadi turun 60x/menit bahkan bisa berkurang memberikan manfaat bagi fungsi jantung. Penurunan kerja organ lainnya selama tidur adalah pada sistem pernafasan, tonus otot dan tekanan darah. Tidur untuk pemulihan jaringan otak dan penting untuk pemulihan fungsi kognitif. Berkaitan dengan perubahan aliran darah pada kualitas tidur. Manfaat tidur sering kali tidak disadari hingga tiba saatnya seseorang merasakan kesalahan yang mengakibatkan oleh gangguan tidur (National Sleep Foundation Dalam Potter, 2020).

Tidur tidak hanya dibutuhkan oleh otak saja, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan dan produksi hormon. Riset juga mengindikasikan bahwa tidur berguna untuk memperkuat sistem imun tubuh untuk melawan infeksi. Kekurangan tidur juga meningkatkan resiko serangan jantung, stroke, infeksi dan kanker (Wilkinson, 2018).

Pada saat tidur ada dua macam yaitu efek fisiologis utama yaitu efek terjadinya pada system sarafnya sendiri dan system fungsional tubuh lainnya. Tidur memiliki banyak fungsi seperti maturasi persarafan, fasilitas belajar atau memori, kognisi, dan lalu lintas energy metabolisme (Guyton, 2020). Tujuan tidur sampai sekarang masih belum jelas. Salah satu teori mengatakan bahwa tidur adalah waktu untuk melakukan aktivitas tubuh baik fisik maupun metabolisme didalam tubuh juga akan mengalami saat tidur.

Begitupula dengan fungsi tubuh, denyut jantung dan pernafasan akan semakin lambat dan teratur. Semua akan dilakukan untuk menghemat pengeluaran energi oleh tubuh. Penghematan energy merupakan salah satu manfaat tidur. Melambatnya kerja tubuh saat tidur yang memberikan kesempatan aktivitas kerja dan kegiatan lain yang mengeluarkan energy tubuh

menjadi rusak. Aktivitas fisik seperti mengangkat beban, berolahraga, atau kegiatan lain yang menghabiskan energy berdampak pada kerusakan sel. Tubuh secara otomatis akan memperbaiki sel-sel rusak tersebut pada saat tidur.

Tidur juga berkaitan dengan daya tahan tubuh. Dalam beberapa penelitian menerangkan seseorang yang kurang tidur dapat menurunkan daya tahan tubuh. Tidur adalah suatu proses yang penting bagi manusia tubuh akan menjadi bugar setelah mengalami kelelahan saat beraktifitas. Proses pemulihan yang terhambat akan mengakibatkan tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal yang mengalami penurunan konsentrasi, pada pola tidur yang baik akan membantu dan menjaga kesehatan tubuh manusia.

Pola tidur yang berkualitas dilihat dari beberapa seseorang yang salah satunya terpenuhinya kualitas tidur seseorang yang saat ini kondisi tubuhnya sangat lelah tercukupi. (Amalia & Ardani, 2019).

Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Merupakan sesuatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Ingatan meliputi penyimpanan informasi yang terus menerus, kecepatan dan efisiensi, pemrosesan informasi khususnya kecepatan untuk mengidentifikasi masing-masing item. Ingatan merupakan peramal yang sangat akurat dan merupakan aspek penting dari kemampuan kognitif (Santrock, 2018).

Konsentrasi belajar adalah daya pikiran dan perbuatan yang berfokus kepada suatu objek yang dipelajari dengan menghalu atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan apa yang dipelajari. Aktivitas adalah berpikir maupun secara tindakan untuk memberikan tanggapan-tanggapan tertentu terhadap intensif focus maupun objek. Fokus objek yang sudah melalui tahap penyeleksian kualitas objek dari setiap perkembangan belajar seseorang, Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi maka prestasi belajar itu sungguh atau tidak berlangsung. (Surya, 2020).

Konsentrasi bukanlah sifat bawaan yang dimiliki seseorang, melainkan merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan menjaga pikiran terhadap suatu hal. Konsentrasi belajar siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing-masing siswa untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari (Riniawati, 2021).

Konsentrasi belajar menurut Asmani (dalam Aminuddin, 2018) bahwa terdapat dua indikator yang dapat dijadikan tolak ukur untuk melihat keberhasilan proses belajar mahasiswa yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku pada siswa. Salah satu faktor yang dapat dipengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi belajar (Aminuddin, 2018).

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur sendiri. Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahapan tumbuh kembang manusia. Kebutuhan tidur manusia usia 12-18 tahun masa remaja 8,5 jam/ hari. Dewasa muda yang sangat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas karena jarang adanya tidur siang. Selama tidur malam berlangsung rata-rata selama 7 sampai 8 jam. (Aminuddin, 2018).

Aspek kualitas tidur adalah tidur terlalu lama, kemampuan untuk tidur, beberapa kali terbangun, adanya kemampuan untuk tidur kembali, terjadinya tingkat kebisingan, dengan kualitas tidur. (Ratnaningtyas & Fitriani 2020).

KESIMPULAN

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang di jalani seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek seperti durasi pada tidur ,seperti tidur dalam istirahat. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila apabila tidak menunjukan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. (Wahid et al,2018).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efesiensi tidur dan keadaan yang mengganggu tidur. Kualitas tidur meliputi dua aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti terjadinya keterlambatan tidur. Kualitas seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukan tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, A.2018. Anatomi dan Fisiologi Pada Tubuh Manusia. Sidoarjo: Uwais nspirasi Indonesia
- Ambarwati, R. 2017. Tidur, Irama Sirkadian Dan metabolisme Tubuh.Jurnal Kebidanan I
- Andriani. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Scientia journal.4:1
- Angkawidjaja KMA, SOetjipto. Sleep Disorders in late life Depression. Jurnal Psikiatri Surabaya. 9:1
- Arifin, Z., Etlidawati. 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Jurnal Human Care. 5:3.
- Budyawati,. W.PI.N.2019. Proposi dan Karakteristik Kualitas tidur buruk pada guru guru sekolah menengah atas .E Jurnal Medika, 8:3.