

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN KEBIASAAN BANGUN TIDUR DINI HARI TERHADAP  
TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA**



Disusun oleh

**MOH. DAFFA FAUZIANSYAH**

20170310002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2020

# HALAMAN PENGESAHAN

## HUBUNGAN BANGUN TIDUR DINI HARI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA

Disusun Oleh :

**MOH. DAFFA FAUZIANSYAH**

**20170310002**

Telah disetujui pada tanggal :

**15 Januari 2021**

**Dosen Pembimbing**

**Dosen Penguji**



Dr. H. Tri Pitara Mahanggoro., S.Si.M.Kes  
NIK : 19680606199509 173 012

Dr. dr. H. Ikhlas M. Jenie., M.Med.Sc NIK:  
19770925200204 173 051

**Mengetahui,**

**Kaprodi Pendidikan Dokter Fakultas  
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta**



Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes  
NIK: 19670513199609 173 019

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Moh. Daffa Fauziansyah

NIM : 20170310002

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi atau institusi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil penjiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi yang setimpal atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Rabu 14 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



.....

Moh. Daffa Fauziansyah

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

*Alhamdulillah Robbil 'Alamin*, segala puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala anugrah, rahmat, nikmat dan RidhoNya. Tak lupa sholawat beiringkan salam selalu dihaturkan kepada haribaan baginda Nabi Muhammad SAW atas perjuangan dakwah beliau yang memberikan suri tauladan dan rahmat bagi seluruh alam, sehingga karya tulis ilmiah ini bisa diselesaikan dengan judul : “ **HUBUNGAN BANGUN TIDUR DINI HARI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA**”

Tujuan dari penyusunan karya tulis ilmiah adalah untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis mendapatkan pembinaan, pembimbingan, motivasi, dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati., M.Kes, selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. H. Tri Pitara Mahanggoro., S.Si, M.Kes, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah, yang selalu memberikan pembimbingan, pembinaan, arahan, bantuan, motivasi dan masukan kepada penulis selama ini.
3. Dr. dr. H. Ikhlas M. Jenie., M.Med.Sc, selaku dosen penguji proposal karya tulis ilmiah.
4. Kedua orang tua penulis, Bapak H. Samsuri., S.Ag dan Ibu Hj. Koniah., S.Pd yang senantiasa memberikan doa, cinta dan kasihnya baik secara moral maupun spiritual.
5. Keluarga besar ANGKASA (Angkatan Sembilan Al Multazam), yang terus memberikan semangat dan dukungan, baik secara moral ataupun spiritual.

6. Keluarga besar UNIRES (University Residence) UMY, yang selalu memberikan arahan, pembinaan dan dukungan baik secara moral maupun spiritual.
7. Sahabat dan seluruh teman-teman serta semua pihak yang memberikan dukungan, doa, semangat, motivasi dan nasehat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini, masih jauh dari kata sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik, saran dan masukan yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap atas penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat memberikan kebermanfaatan dan kebaikan bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Yogyakarta, 11 Oktober 2019



Moh. Daffa Fauziansyah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Telaah Pustaka .....	6
1. Pola Tidur .....	6
2. Proses Belajar .....	17
B. Kerangka Teori .....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN .....	22
E. Definisi Operasional.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Jalannya Penelitian .....	26
H. Analisis Data .....	27
BAB IV.....	28
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	28
A. Hasil.....	28
B. Pembahasan.....	34
BAB V.....	37
KESIMPULAN DAN SARAN .....	37
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	29
Tabel.3 Karakteristik Usia Responden.....	29
Tabel.4 Kuantitas Tidur Mahasiswa UMY.....	30
Tabel.5 Kualitas Tidur Mahasiswa UMY.....	31
Tabel.6 Tingkat Konsentrasi Mahasiswa UMY.....	32
Tabel.7 Hasil Analisis Hubungan Kedua Variabel.....	33