

ABSTRAK

The Relationship between Sleep Quality and Concentration of Study in Adolescents in Yogyakarta

Izka Sofiyya W.¹, Madarina Julia², Emy Huriyati³

Background: Obesity becomes the most attention in the world because of the prevalence of obesity is increasing constantly. Adolescents with obesity and poor quality sleep can cause drowsiness while receiving lessons in the school so that the concentration of poor learning.

Objective: To investigate the relationship between sleep quality and concentration of study in adolescents in Yogyakarta.

Methods: This study used an observational study with cross sectional design. The population sampled in this study were adolescents aged 15-21 years with a high school quota sampling method. Sleep quality data obtained from the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and the data obtained using the test concentrations studied Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS).

Results: This study showed that there is a significant relationship between sleep quality with the concentrations studied ($p = 0.02$; OR = 1.74).

Conclusion: There is a relationship between sleep quality with the concentrations studied. Teens with good quality sleep has a better learning concentrations OR (95% CI) = 1.74 (1.08 to 2.80). Concentration is also associated with gender and school of origin.

Keywords: Quality, Concentration Learning, Obesity

¹ Student of Health Nutrition Study Program Medical School UGM

² Staff of Pediatric Department dr. Sardjito Yogyakarta Hospital

³ Heaalth Nutrition Study Program Medical School UGM

INTISARI

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Remaja di Yogyakarta

Izka Sofiyya W.¹, Madarina Julia², Emy Huriyati³

Latar Belakang : Obesitas menjadi hal yang paling diperhatikan di dunia karena prevalensi obesitas yang meningkat terus-menerus. Remaja dengan obesitas dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan mengantuk saat menerima pembelajaran di sekolah sehingga konsentrasi belajarnya buruk.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja di Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi sampel pada penelitian ini adalah remaja SMA usia 15-21 tahun dengan metode *quota sampling*. Data kualitas tidur diperoleh dari *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan data konsentrasi belajar diperoleh menggunakan tes *Wechsler Adult Intelligence Scale* (WAIS).

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p=0,02$; $OR=1,74$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik OR (95% CI) = 1,74 (1,08-2,80). Konsentrasi belajar juga berhubungan dengan jenis kelamin dan asal sekolah.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Obesitas

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

² Staf Bagian Poli Anak RSUP dr. Sardjito Yogyakarta

³ Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM