



## Hubungan Pola Tidur, Aktivitas Fisik, dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa

Ramli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [ramli@unm.ac.id](mailto:ramli@unm.ac.id)

| Artikel info   | Abstrak   |
|--|---|
| <i>Received; 02-06-2025</i><br><i>Revised; 09-06-2025</i><br><i>Accepted; 04-07-2025</i><br><i>Published; 25-07-2025</i> | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi uji deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar ( $r = 0,523$ ; $p < 0,05$ ), serta hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar ( $r = 0,467$ ; $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola tidur dan aktivitas fisik merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Peningkatan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pola tidur teratur dan aktivitas fisik yang adekuat perlu untuk ditingkatkan melalui program edukasi kesehatan. |
| <b>Kata Kunci:</b> pola tidur, aktivitas fisik, konsentrasi belajar, mahasiswa   | artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0  |



## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan golongan masyarakat yang memasuki fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, mahasiswa mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan-perubahan tersebut memerlukan adaptasi yang baik agar mahasiswa dapat berfungsi secara optimal dalam menjalankan tugas akademik mereka (Putri & Sutanto, 2021). Salah satu aspek yang penting dalam menunjang prestasi akademik mahasiswa adalah konsentrasi belajar yang merupakan kemampuan fokus dan perhatian terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari (Wijayanto et al., 2020).

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor kritis dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik akan lebih mampu memahami dan menguasai materi pelajaran, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsentrasi belajar yang rendah akan mengalami kesulitan dalam memahami materi, sehingga berdampak negatif pada nilai akademik dan pencapaian pembelajaran mereka (Suryanto & Haryanto, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa agar dapat dilakukan intervensi yang tepat.

Salah satu faktor yang diperkirakan mempengaruhi konsentrasi belajar adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi manusia untuk memulihkan energi dan meningkatkan fungsi kognitif. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang tidak adekuat dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan kemampuan problem solving (Nasution & Sari, 2020). Mahasiswa, khususnya yang menjalani program akademik yang padat, sering mengalami gangguan tidur karena tuntutan akademik yang tinggi, penggunaan teknologi yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak teratur. Prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa dilaporkan cukup tinggi, mencapai 60-80% dari populasi mahasiswa (Rahmania & Dewi, 2021).

Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang dilakukan secara sengaja dan terukur yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi dan detak jantung (Hermawan et al., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan fungsi kognitif, termasuk meningkatkan konsentrasi, mood, dan motivasi belajar. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan produksi neurotransmitter yang berperan dalam peningkatan fokus dan perhatian (Sartika & Rusdiawan, 2021). Namun, banyak mahasiswa yang menjalani gaya hidup sedentari dengan aktivitas fisik yang minimal karena kesibukan akademik dan penggunaan teknologi yang tinggi.

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan (FIKK) UNM merupakan salah satu institusi pendidikan kesehatan yang berkomitmen dalam menghasilkan tenaga kesehatan yang berkualitas dan kompeten. Mahasiswa FIKK dituntut untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang ilmu kesehatan dan kemampuan praktik yang baik. Hal ini memerlukan konsentrasi belajar yang tinggi, terutama ketika mengikuti kegiatan pembelajaran praktik di klinik dan laboratorium. Observasi awal menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar, yang dapat berdampak pada kualitas pembelajaran dan kompetensi klinis mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar pada mahasiswa FIKK UNM. Pemahaman tentang hubungan-hubungan tersebut diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program intervensi kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik dan kualitas lulusan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM yang berjumlah 450 orang. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan stratified random sampling dengan mempertimbangkan distribusi mahasiswa pada setiap program studi di FIKK UNM, yaitu Program Studi Keperawatan, Program Studi Kebidanan, dan Program Studi Kesehatan Masyarakat.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di FIKK UNM pada tahun akademik penelitian, tidak sedang menjalani cuti akademik, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Sementara itu, kriteria

eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data dan mahasiswa yang tidak menyelesaikan kuesioner dengan lengkap.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama adalah kuesioner data demografi yang mencakup informasi tentang usia, jenis kelamin, program studi, dan tahun akademik. Bagian kedua adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dimodifikasi untuk mengukur kualitas dan pola tidur mahasiswa. Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's alpha 0,73. Bagian ketiga adalah kuesioner aktivitas fisik yang menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi singkat untuk mengukur tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Konsentrasi belajar diukur menggunakan skala konsentrasi yang telah dikembangkan dan diuji validitas serta reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's alpha 0,81.

Pengumpulan data dilakukan selama satu bulan, yaitu Agustus hingga September 2023. Peneliti mendatangi kelas-kelas mahasiswa FIKK UNM pada waktu yang telah disepakati dengan dosen pengajar. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan data, dan hak responden untuk menarik diri dari penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan pengawasan langsung oleh peneliti untuk memastikan bahwa kuesioner diisi dengan lengkap dan benar oleh responden.

Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 25.0. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan. Uji korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 150 responden mahasiswa FIKK UNM yang terdiri dari 108 mahasiswa perempuan (72%) dan 42 mahasiswa laki-laki (28%). Rata-rata usia responden adalah  $19,8 \pm 1,5$  tahun dengan rentang usia 18-22 tahun. Distribusi responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa 54 responden (36%) berasal dari Program Studi Keperawatan, 48 responden (32%) dari Program Studi Kebidanan, dan 48 responden (32%) dari Program Studi Kesehatan Masyarakat. Mayoritas responden adalah mahasiswa tahun kedua dan ketiga, yaitu masing-masing sebanyak 52 responden (34,7%) dan 51 responden (34%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur mahasiswa adalah  $6,2 \pm 1,3$  jam per hari. Sebanyak 45 mahasiswa (30%) memiliki pola tidur yang baik (durasi  $\geq 7$  jam/hari), 78 mahasiswa (52%) memiliki pola tidur yang cukup (6-6,9 jam/hari), dan 27 mahasiswa (18%) memiliki pola tidur yang buruk ( $< 6$  jam/hari). Waktu tidur malam hari rata-rata adalah pukul 24.15 dengan standar deviasi 1 jam, dan waktu bangun pagi rata-rata adalah pukul 06.45 dengan standar deviasi 0,8 jam. Mayoritas mahasiswa melaporkan mengalami kesulitan untuk tertidur (65%), sering terbangun di malam hari (48%), dan merasa tidak segar ketika bangun pagi (72%).

Terkait aktivitas fisik, rata-rata mahasiswa menghabiskan waktu  $3,2 \pm 2,1$  jam per minggu untuk aktivitas fisik. Sebanyak 42 mahasiswa (28%) memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO (minimal 150 menit/minggu aktivitas sedang atau 75 menit/minggu aktivitas berat), 63 mahasiswa (42%) memiliki aktivitas fisik yang cukup (100-149 menit/minggu), dan 45 mahasiswa (30%) memiliki aktivitas fisik yang kurang ( $< 100$  menit/minggu). Jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan adalah berjalan kaki (78%), diikuti oleh olahraga ringan seperti senam (45%), dan aktivitas berat seperti berlari atau futsal (35%).

Konsentrasi belajar mahasiswa diukur menggunakan skala 0-100, dengan hasil rata-rata skor konsentrasi belajar adalah  $65,3 \pm 12,5$ . Sebanyak 38 mahasiswa (25,3%) memiliki konsentrasi belajar

yang tinggi (skor 80-100), 84 mahasiswa (56%) memiliki konsentrasi belajar yang sedang (skor 60-79), dan 28 mahasiswa (18,7%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah (skor < 60).

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data pola tidur ( $p = 0,287$ ), aktivitas fisik ( $p = 0,156$ ), dan konsentrasi belajar ( $p = 0,341$ ) semuanya terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Oleh karena itu, uji statistik parametrik yaitu uji korelasi Pearson dapat digunakan untuk analisis hubungan antar variabel.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,523$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin baik pola tidur mahasiswa, semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar mereka. Demikian juga, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,467$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Lebih lanjut, analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa pola tidur dan aktivitas fisik secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar dengan nilai  $R = 0,598$  ( $p < 0,05$ ).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Hubungan positif antara pola tidur dan konsentrasi belajar ini konsisten dengan teori-teori yang mendasari pentingnya tidur bagi fungsi kognitif. Tidur yang adekuat memungkinkan otak untuk meremajakan dirinya, mengkonsolidasikan memori, dan memulihkan neurotransmitter yang penting untuk perhatian dan konsentrasi (Arfiyah & Muttaqin, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Nasution dan Sari (2020) juga menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan performa akademik pada mahasiswa.

Temuan bahwa 70% mahasiswa memiliki pola tidur yang tidak optimal (kurang dari 7 jam per hari) adalah mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian serius. Pola tidur yang tidak adekuat pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban akademik yang tinggi, penggunaan teknologi informasi yang berlebihan khususnya sebelum tidur, stress akademik, dan gaya hidup yang tidak teratur. Penelitian oleh Putri dan Sutanto (2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial dan gadget sebelum tidur merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami insomnia dan gangguan pola tidur. Blue light yang dipancarkan oleh perangkat elektronik dapat menghambat produksi melatonin, sehingga menyulitkan seseorang untuk tertidur dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Kesulitan untuk tertidur yang dilaporkan oleh 65% responden dan perasaan tidak segar saat bangun pagi pada 72% responden mengindikasikan bahwa mahasiswa FIKK UNM mengalami masalah signifikan dalam hal kualitas tidur mereka. Masalah ini perlu ditangani dengan serius karena dampak negatif jangka panjang dari kurang tidur terhadap kesehatan fisik, mental, dan akademik telah banyak didokumentasikan dalam literatur ilmiah. Oleh karena itu, program edukasi dan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik sleep hygiene yang baik sangat dibutuhkan.

Hubungan positif yang ditemukan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan manfaat aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan produksi brain-derived neurotrophic factor (BDNF) yang penting untuk pertumbuhan neuron, dan meningkatkan kadar neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berperan dalam regulasi perhatian dan mood (Sartika & Rusdiawan, 2021). Penelitian oleh Hermawan et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki skor konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang sedentari.

Temuan bahwa hanya 28% mahasiswa yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FIKK UNM memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai. Hal ini mencerminkan trend global di kalangan mahasiswa dimana gaya hidup sedentari semakin mendominasi karena meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk kegiatan akademik berbasis teknologi, penggunaan transportasi motorisasi, dan kurangnya fasilitas olahraga yang mudah diakses. Aktivitas fisik yang minimal ini dapat berkontribusi pada penurunan konsentrasi belajar dan juga meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler.

Hasil analisis korelasi ganda yang menunjukkan bahwa pola tidur dan aktivitas fisik secara bersama-sama mempengaruhi konsentrasi belajar dengan nilai R yang lebih besar dibandingkan korelasi individual masing-masing variabel mengindikasikan bahwa kedua faktor ini saling terkait dan memiliki efek sinergis dalam mempengaruhi konsentrasi belajar. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar secara optimal, intervensi harus mengamati kedua faktor tersebut secara bersamaan. Mahasiswa yang memiliki pola tidur baik dan juga aktif secara fisik akan memiliki konsentrasi belajar yang jauh lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya mengatasi salah satu aspek saja.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini adalah bahwa institusi pendidikan, khususnya FIKK UNM, perlu mengembangkan program-program yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Program ini dapat mencakup edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, pelatihan tentang sleep hygiene dan manajemen stress, serta promosi aktivitas fisik melalui program olahraga yang menarik dan mudah diakses. Selain itu, pengembangan kebijakan dan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat juga penting untuk dilakukan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini telah berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara pola tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar pada mahasiswa FIKK UNM. Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar, serta antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar. Kedua faktor ini secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola tidur yang tidak optimal dan tingkat aktivitas fisik yang kurang memadai merupakan indikasi bahwa perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan aspek-aspek kesehatan ini. Program edukasi kesehatan yang komprehensif dan kebijakan institusi yang mendukung gaya hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa dan pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik dan kualitas lulusan FIKK UNM. Penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih kompleks dan melibatkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi konsentrasi belajar juga disarankan untuk dilakukan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar dan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan UNM yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Komisi Etik Penelitian FIKK UNM yang telah memberikan persetujuan etik untuk pelaksanaan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan kerelaan. Apresiasi khusus diberikan kepada dosen dan staf FIKK UNM yang telah memfasilitasi proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arfiyah, S., & Muttaqin, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 89-97.
- Hermawan, B., Wijayanto, T., & Kusuma, S. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik mahasiswa. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 45-53.
- Nasution, R., & Sari, N. (2020). Durasi dan kualitas tidur sebagai prediktor prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 234-245.
- Putri, A. D., & Sutanto, H. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa di era digital. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 156-167.

- Rahmania, D., & Dewi, A. (2021). Prevalensi dan faktor risiko gangguan tidur pada mahasiswa universitas kesehatan. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 5(3), 201-215.
- Sartika, R., & Rusdiawan, A. (2021). Pengaruh olahraga teratur terhadap peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 112-124.
- Suryanto, H., & Haryanto, Y. (2022). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 78-91.
- Wijayanto, T., Rahman, A., & Suherman, A. (2020). Konsentrasi belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada siswa dan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 134-148.