HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA RADIOLOGI YANG MENJALANI PKL DI RUMAH SAKIT

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Radiologi Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

Disusun Oleh:

Falah Akbar
NIM. 23230004

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI D3 RADIOLOGI
YOGYAKARTA
2026

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA RADIOLOGI YANG MENJALANI PKL DI RUMAH SAKIT

FALAH AKBAR

23230004

Yogyakarta, 12 Mei 2026

Menyetujui:

Pembimbing I Tanggal: 12 Mei 2026

Redha Okta Silfina, M.Tr.Kes
NUPTK. 7346771672230253

Pembimbing II Tanggal: 12 Mei 2026

Wahyu Sartika Dewi, M.Tr.ID
NUPTK. 7656779680230072

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA RADIOLOGI YANG MENJALANI PKL DI RUMAH SAKIT

Dipersiapkan dan disusun oleh:

FALAH AKBAR

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal, 13/05/2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

M. Sofyan, M.Kes., M.Tr.ID
NUPTK. 4740764665130292

Pembimbing I	Pembimbing II
Redha Okta Silfina, M.Tr.Kes	Wahyu Sartika Dewi, M.Tr.ID
NUPTK. 7346771672230252	NUPTK. 7656779680230072

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Diploma III Radiologi

Ketua Program Studi D3 Radiologi

Yogyakarta, 15/05/2026

Redha Okta Silfina, M.Tr.Kes

NUPTK. 7346771672230252

SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Falah Akbar

NIM : 23230004

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Radiologi Yang Menjalani PKL di Rumah Sakit" ini sepenuhnya merupakan hasil pemikiran dan kerja saya sendiri. Tidak terdapat bagian apapun yang merupakan hasil plagiarisme terhadap karya pihak lain, serta seluruh proses pengutipan telah di lakukan sesuai dengan ketentuan dan etika keilmuan yang berlaku. Dengan pernyataan ini, saya menyatakan kesiapan untuk menerima segala resiko maupun sanksi yang ditetapkan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika akademik atau klaim dari pihak lain terkait keaslian karya tulis ilmiah ini.

Yogyakarta, 13 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Falah Akbar

MOTTO

"Sesuatu selalu terlihat msutahil sampai hal itu selesai dilakukan"

(Nelson Mandela)

"Tekanan adalah hak Istimewa"

(Damian Lilard)

"Kesuksesan datang setelah kamu menaklukkan rintangan dan hambatan terbesarmu"

(Stephen Curry)

BIODATA PENELITI



Data Pribadi

Nama : Falah Akbar

Tempat, Tanggal Lahir : Yogyakarta, 22 Desember 2001

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Nama Ayah : Yudi Wijaya

Nama Ibu : Kunthi Kuntari

Alamat : Jl. Selokan Mataram No. 3 Seturan RT 019/ RW 002, Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta

Nomor Handphone : 081338177336

Alamat Email : falahsky4@gmail.com

Riwayat Pendidikan

No.	Nama Sekolah	Kota	Tahun
1	TK Annur III Gondangan	Yogyakarta	2006-2008
2	SDN Babarsari	Yogyakarta	2008-2014
3	SMPN 2 Depok	Yogyakarta	2014-2017
4	SMAS Angkasa Lanud Adisutjipto	Yogyakarta	2017-2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia serta kemudahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai dengan waktu yang sudah ditetapkan dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Radiologi Yang menjalani PKL di Rumah Sakit" dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan jurusan D3 Radiologi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah dapat diselesaikan tepat waktu atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Tanpa pertolongan, kekuatan, dan Ridha-nya, penyusunan KTI ini tidak akan dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.
2. Ayah, Bunda, Ayuk, dan dedek yang tidak pernah berhenti memberikan semangat, motivasi, dorongan, dukungan, dan doa sehingga penulis dapat menyelasaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
3. Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.
4. Redha Okta Silfina, M.Tr.Kes Ketua Prodi D3 Radiologi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto dan sekaligus dosen pembimbing pertama

yang telah meluangkan waktunya dan telah membimbing penulis Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Wahyu Sartika Dewi, M.Tr.ID sebagai pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya dan membimbing penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. M. Sofyan, M.Kes.,M.Tr.ID sebagai ketua dewan penguji yang telah memberikan masukan-masukan.
7. Dosen dan Staf Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan membantu selama perkuliahan.
8. Serta teman-teman semua yang telah memberikan masukan, saran, dan semangat. Rachel Laily F.Y yang telah membantu dalam proses penyebarluasan kuesioner dan memberikan dukungan kepada penulis.

Disamping itu, tak luput dari adanya kesalahan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini maka diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta,13 Mei 2026

Falah Akbar

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA RADIOLOGI YANG MENJALANI PKL DI RUMAH SAKIT

Falah Akbar, Redha Okta Silfina, Wahyu Sartika Dewi

INTISARI

Latar belakang: Mahasiswa D3 Radiologi membutuhkan kecermatan serta fokus kognitif yang tinggi selama Praktik Kerja Lapangan (PKL) untuk menjamin akurasi tindakan radiografi dan proteksi radiasi. Meski demikian, padatnya rutinitas klinis dan tuntutan tugas akademik berpotensi memicu kelelahan fisik serta mengganggu efektivitas istirahat. Penurunan kualitas tidur beresiko memperlemah daya konsentrasi yang memicu kekeliruan prosedur medis.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa radiologi yang menjalani PKL di rumah sakit, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.
Metode: Studi analitik observasional rancangan *cross-sectional* ini dilaksanakan pada Maret-Mei 2026. Responden dipilih melalui teknik *total sampling* mencakup 99 mahasiswa D3 Radiologi tingkar 2 dan 3. Evaluasi kualitas tidur diukur via instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan kapasitas konsentrasi diuji menggunakan *Stroop Test*. Uji statistik *Chi-Square* diterapkan untuk pengolahan data bivariat.
Hasil: Sebagian besar partisipan menunjukan pemenuhan kualitas tidur baik (53,7%) serta capaian konsentrasi tinggi (76,1%). Uji bivariat membuktikan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi selama praktik (p = 0,039). Analisis variabel pendukung mengindikasikan bahwa jenis kelamin berhubungan signifikan dengan tidur (p = 0,001) dan tingkat konsentrasi (p = 0,038), dimana responden laki-laki cenderung mengalami penurunan kualitas lebih tinggi (28,4%). Klasifikasi tipe rumah sakit juga berkorelasi signifikan terhadap fokus kognitif (p = 0,025)
Kesimpulan: Kualitas tidur berkorelasi nyata dengan tingkat konsentrasi mahasiswa radiologi di lahan praktik, dengan jenis kelamin dan tipe rumah sakit sebagai faktor determinan penunjang.

Kata kunci: Kualitas tidur, Tingkat Konsentrasi, Mahasiswa Radiologi, PKL

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE LEVEL OF CONCENTRATION OF RADIOLOGY STUDENTS UNDERGOING PKL AT A HOSPITAL

Falah Akbar, Redha Okta Silfina, Wahyu Sartika Dewi

ABSTRACT

Background: Diploma Radiology students require hingh cognitive focus and precisioin during clinical practical training to ensure radiographical accuracy and radiation safety. However, demanding clinical routines alongside academic obligationts often induce physical fatigue and impair rest effectiveness. Reduced sleep quality poses a risk of compromising attentiveness, potentially leading to medical errors.
Objective: This study aims to determine the relationship between sleep quality and concentration levels among radiology students undergoing clinical placements in hospitals, as well as to identify the influencing factors.
Methods: This observational analytic study utilizing a cross-sectional design was conducted from March to May 2026. A total of 99 second and third year Diploma Radiology students were recruited through total sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while concertartion capability was evaluated via the Stroop Test. Bivariate data processing was performed using Chi-Square statistical analysis.
Result: Most participants exhibited good sleep (53,7%) and high concentration levels (76,1%). Bivariate analysis confirmed a significant association between sleep quality and concentrastion levels during the intership period (p = 0,039). Demographic evaluation revealed that gender was significantly related to sleep quality (p = 0,001) and concentration performance (p = 0,038), with male respondents experiencing a higher proportion of poor sleep quality (28,4%). Furthermore, hospital classification significantly influenced cognitive focus (p = 0,025).
Conclusion: Sleep quality significantly correlates with the concentration levels of radiology studenta in clinical settings, with gender and hospital type acting as contributing factors.

Keywords: Sleep quality, Concentration level, Radiology Students, Clinical Placement

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Telaah Pustaka 8
B. Kerangka Teori 15
C. Kerangka Konsep 16
D. Hipotesis Penelitian 17
BAB III METODE PENELITIAN 18
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 18
B. Tempat dan Waktu Penelitian 18
C. Populasi dan Sampel 18
D. Identifikasi Variabel Penelitian 19
E. Definisi Operasional 20
F. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data 22
G. Cara Analisis Data 23
H. Etika Penelitian 23
I. Jalannya Penelitian 26
BAB IV 26
A. Hasil 27
B. Pembahasan 35
BAB V 43
A. Kesimpulan 44
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Karateristik responden jenis kelamin 27
Gambar 4. 2 Karateristik responden semester 28
Gambar 4. 3 Karateristik responden PKL ke berapa 29
Gambar 4. 4 Karateristik responden tipe Rumah Sakit 30
Gambar 4. 5 Persentase kualitas tidur responden 31
Gambar 4. 6 Persentase tingkat konsentrasi responden 32

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU
YASAU
ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu 6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 20
Tabel 4. 1 Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Konsentrasi 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Konsentrasi

Lampiran 5. SPSS Uji Karateristik Responden

Lampiran 6. SPSS Kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi

Lampiran 7. SPSS Uji Chi Square

Lampiran 8. SPSS Kualitas Tidur Jenis Kelamin

Lampiran 9. SPSS Kualitas Tidur Semester

Lampiran 10. SPSS Kualitas Tidur PKL ke berapa

Lampiran 11. SPSS Kualitas Tidur PKL Tipe Rumah Sakit

Lampiran 12. SPSS Tingkat Konsentrasi Jenis Kelamin

Lampiran 13. SPSS Tingkat Konsentrasi Semester

Lampiran 14. SPSS Tingkat Konsentrasi PKL ke berapa

Lampiran 15. SPSS Tingkat Konsentrasi Tipe Rumah Sakit

Lampiran 16. Jawaban Kuesioner Google Form

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 18. Turnitin

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa program studi radiologi memperoleh pengetahuan profesional dalam praktik klinik atau yang biasa disebut praktik kerja lapangan (PKL) melalui proses pembelajaran yang melibatkan perpaduan antara kegiatan mendengarkan dan mengamati Tindakan radiografer di tempat praktik, serta keterlibatan langsung dalam pelaksanaan tindakan secara mandiri. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diberikan kesempatan yang seimbang untuk bergantian antara observasi dan partisipasi aktif agar proses pembelajaran selama penempatan klinik berlangsung secara optimal (Lundvall et al., 2021).

Selama mahasiswa melaksanakan praktik klinik, mahasiswa mengalami berbagai tantangan. Pada penelitian yang dilakukan Essfadi et al (2024), mahasiswa merasa ketidaksesuaian antara teori yang menyebabkan kebingungan, lingkungan klinis yang tidak mendukung, ketidak hadiran supervisor pada hari pertama PKL, serta lokasi PKL yang jauh. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa juga mengeluhkan rasa lelah jadwal yang padat yang menyebabkan kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup.

Tidur merupakan proses fisiologis yang berperan penting dalam mempertahankan daya tahan ingat dan mendukung kapasitas intelektual. Selama tidur memori direkonsolidasi melalui peningkatan fleksibilitas *neuron*

dan pengurangan informasi yang tidak relevan atau berlebihan. Proses ini membantu mencegah akumulasi beban berlebihan pada *neurotransmitter*. Selain itu, tidur memungkinkan reorganisasi data dari perspektif eksternal, sehingga tubuh dan pikiran individu menjadi segar dan siap beraktivitas saat bangun (Ambarwati, 2017). Kurangnya waktu istirahat pada individu dapat berdampak negatif terhadap kemampuan daya ingat serta tingkat fokus, sehingga kinerja kognitif menjadi terganggu (Soecipto & Kma, 2020).

Keselamatan pasien dalam praktik radiologi sangat dipengaruhi oleh faktor manusia, terutama ketika radiografer atau radiolog mengalami penurunan konsentrasi atau kelelahan selama tugas klinis. Penelitian yang dilakukan oleh Taylor-Phillips & Stinton, (2021) menunjukan bahwa kelelahan pada tenaga radiologi berkorelasi dengan meningkatnya kesalahan medis, terutama konsentrasi menurun di akhir *shift* klinik. Selain itu, hasil kajian sistematis dari Stec et al, (2018), menemukan bahwa kelelahan mempengaruhi akurasi dalam diagnostik.

Penulis tertarik melakukan penelitian ini karena selama pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di rumah sakit, mahasiswa radiologi dituntut untuk memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam menjalankan prosedur pemeriksaan radiologi. Ketelitian dan fokus sangat diperlukan untuk memastikan ketepatan posisi pasien, pengaturan alat, serta penerapan prinsip proteksi radiasi guna menjamin keselamatan pasien dan petugas. Namun, pada kenyataannya mahasiswa radiologi selama PKL sering menghadapi beban aktivitas yang padat, termasuk jadwal kerja secara bergantian, kemungkinan

menjalani *shift* malam, serta kewajiban menyelesaikan tugas laporan akademik, yang berpotensi mengganggu kualitas tidur.

Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik diketahui dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, terutama daya konsentrasi dan kemampuan fokus. Penurunan konsentrasi pada mahasiswa radiologi beresiko mempengaruhi kualitas pelaksanaan parktik klinik dan dapat meningkatkan potensi terjadinya kesalahan prosedur yang berdampak pada keselamatan pasien. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentarsi pada mahasiswa radiologi yang sedang menjalani PKL masih terbatas. Masalah konsentrasi ini sangat penting karena di ruang radiologi, kesalahan kecil dalam mengatur posisi pasien atau alat bisa berakibat pada pengulangan foto. Jika hal ini terjadi maka pasien akan menerima paparan radiasi tambahan yang sebenarnya tidak perlu. Oleh karena itu, hubungan antara kurang tidur dengan tingkat fokus mahasiswa ketika PKL perlu diteliti lebih mendalam untuk memastikan keamanan prosedur di rumah sakit.

Berdasarkan kondisi tersebut, penulis ingin melakukan studi mengenai hubungan kualitas tidur dengan Tingkat konsentrasi mahasiswa radiologi selama PKL dengan judul "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA RADIOLOGI YANG MENJALANI PKL DI RUMAH SAKIT".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa radiologi saat PKL?
2. Bagaimana hubungan karateristik responden terhadap kualitas tidur dan tingkat konsentrasi pada mahasiswa radiologi saat PKL?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa radiologi ketika melaksankan PKL
2. Menganalisis hubungan karateristik responden terhadap kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Radiologi

   Meningkatkan kesadaran mahasiswa radiologi akan pentingnya menjaga kualitas tidur selama menjalani PKL guna mempertahankan tingkat konsentrasi yang optimal dalam pelaksanaan prosedur radiologi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Menjadi bahan evaluasi bagi institusi Pendidikan radiologi dalam menyusun kebijakan atau program pendampingan mahasiswa selama PKL, khususnya yang berkaitan dengan pengaturan jadwal, beban akademik, dan edukasi mengenai kesehatan tidur.

3. Bagi Lahan Praktik

Menjadi masukan bagi pihak rumah sakit dalam menciptakan lingkungan praktik yang mendukung kesehatan dan keselamatan mahasiswa PKL sehingga dapat meminimalkan risiko kesalahan prosedur dan meningkatkan keselamatan pasien

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan konsentrasi, kinerja klinik atau keselamatan pasien pada mahasiswa atau tenaga radiologi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul (Nama Peneliti/ Tahun)	Metode Penelitian (Jenis penelitian, Analisa, Instrumen)	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa (Nur Asmar Salikunna, Wayan Didik Astiawan, Fitriah Handayani, & Muhammad Zainul Ramadhan, 2022)	**Metode:** Metode penelitian *Analitik Observasional* dengan pendekatan *cross-sectional* **Sampel:** Sampel yang digunakan adalah *Random sampling* **Analisa:** Dengan kualitas tidur yang diukur dengan PSQI dan tingkat konsentrasi dengan *Stroop Test*	Kualitas tidur berdampak kepada tingkat konsentrasi	Persamaan penelitian ini terletak pada cara menganalisa dengan menggunakan PSQI dan *stroop Test*	Perbedaan penelitian ini terletak pada program studi dan lingkup, pada penelitian ini menggunakan lingkup kegiatan di kampus.

2.	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan yang Menjalani PKL di Rumah Sakit Advent Indonesia (Miliyanti Cindy Lowsa Peranginangin & Jeanny Rantung, 2024)	**Metode:** Analisis deskriptif dan *Cross-sectional* **Sampel:** Sampel ini adalah *Purposive sampling* dengan populasi 203 mahasiswa dan responden 71 mahasiswa **Analisa:** Data diperoleh dengan kuesioner *Google form* Dan menggunakan aplikasi SPSS series 25	Tidak ditemukan adanya hubungan antara variabel penelitian kualitas tidur dengan tingkat stres	Persamaan peneltian ini terletak pada Variabel X yang digunakan dan meneliti Mahasiswa PKL	Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel Y yang digunakan dan pemilihan sampel

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa PKL Poltekkes TNI AU dapat disimpulkan bahwa, dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentarsi (*p-value* = 0,039 < 0,05), berdasarkan hasil ini hipotesis (H_a) dapat dikatakan diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa yang menjalani PKL. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memilki risiko besar untuk mengalami penurunan konsentrasi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik.
2. Hubungan karateristik responden terhadap kualitas tidur dan tingkat konsentrasi pada mahasiswa radiologi Poltekkes TNI AU yang menjalani PKL. Pada hubungan karateristik responden terhadap kualitas tidur terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur mahasiswa praktik (*p-value* = 0,001), di mana mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan kualitas tidur buruk yang lebih tinggi (28,4%) dibandingkan mahasiswa perempuan (17,9%). Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat semester, PKL ke berapa (*p-value* = 0,800), maupun tipe rumah sakit tempat penugasan (*p-value* = 0,079) terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Tingkat konsentrasi, memiliki hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat konsentrasi mahasiswa radiologi saat PKL (*p-value* = 0,038) serta antara tipe rumah sakit tempat praktik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa (*p-value* = 0,025). Adapun tingkat semester dan PKL ke berapa tidak menunjukan hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi responden (*p-value* = 0,365).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi dapat memberikan edukasi atau pembekelan mengenai pentingnya kesehatan mental dan fisik, terutama pola tidur, sebelum melepas mahasiswa ke lahan praktik. Lahan praktik mahasiswa di tipe rumah sakit yang berbeda juga perlu mempertimbangkan kesiapan mental dan fisik mahasiswa agar konsentrasi tetap terjaga.

2. Bagi Mahasiswa

Sebagai upaya mencegah penurunan fokus belajar, mahasiswa disarankan untuk memprioritaskan pola tidur yang sehat. Implementasi jadwal tidur yang teratur serta penciptaan suasana kamar yang kondusif merupakan Langkah awal yang penting. Selain itu, diperlukan kedisiplinan dalam membatasi penggunaan gadget yang berpotensi mengganggu waktu tidur. Pendekatan ini akan lebih efektif jika dibarengi dengan teknik pengelolaan stress yang adaptif seperti olahraga rutin. Pada akhirnya,

pemeliharaan kualitas tidur yang berkelanjutan akan berkontribusi langsung pada peningkatan daya kognitif dan kesejahteraan yang baik selama masa studi.

DAFTAR PUSTAKA

Arifuddin, & et. al. (2023). Original Research Paper Science. *Healthy Tadulako Journal*, *9*(9), 7–10.

Adlas, S. K. B., & Anjani, A. D. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat I dan II Universitas Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Kebidanan*, 8(1), 41-45

Brinkman, J. E., Reddy, V., & Sharma, S. (2023). *Physiology, sleep*. StatPearls Publishing, 1(1), 1-12. https://www.nbci.nlm.nih.gov/books/NBK482512/

Fabian, D. P., Kufel, K. M., Michalczuk, K., Kurowski, M., Leszczynska - Knaga, E. M., Jakubczyk, N. A., Rutkowska-Kawalec, W., Moczydlowski, P. K., Ryglewicz, M., Gliwa, A., & Kuczapska, K. A. (2015). *Megrez Provincial Specialist Hospital in Tychy Municipal Specialist Hospital Gabriel Narutowicz in Krakow*. 0–2.

Farah, N. M. F., Yee, T. S., & Rasdi, H. F. M. (2019). Self-reported sleep quality using the malay version of the pittsburgh sleep quality index (PSQI-M) in Malaysian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(23), 1–10. https://doi.org/10.3390/ijerph16234750

Foster, R. G., & Kreitzman, L. (2017). 7. Circadian rhythms and metabolism. *Circadian Rhythms: A Very Short Introduction*, *X*(1), 91–105. https://doi.org/10.1093/actrade/9780198717683.003.0007

Kemenkes, R. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta.

Lundvall, L. L., Dahlström, N., & Dahlgren, M. A. (2021). Radiography Students' Learning During Clinical Placements: Developing Professional Knowing in Practice. *Vocations and Learning*, *14*(3), 439–457. https://doi.org/10.1007/s12186-021-09269-1

Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, *9*, 151–161. https://doi.org/10.2147/NSS.S134864

Nusufi, M. (2017). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *15*(2), 54–61. https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6139

Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Ed.4). Salemba Medika. https://kms.kemkes.go.id/contents/1760461171411-231079EBOOKMetodolgiRisetKesehatan.pdf

Putri, D. S. R., & Makiyah, S. N. N. (2021). Factors affecting sleep quality of breast cancer patients with chemotherapy. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *9*(T4), 130–136. https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5816

Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *17*(10), 2115–2119. https://doi.org/10.5664/jcsm.9476

Rezaei, M., Khormali, M., Akbarpour, S., Sadeghniiat-Hagighi, K., & Shamsipour, M. (2018). Sleep quality and its association with psychological distress and sleep hygiene: A crosssectional study among pre-clinical medical students. *Sleep Science*, *11*(4), 274–280. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180043

Saintila, J., White, M., Perez-Cueto, F.J.A., & Calizaya-Milla, Y.E. (2025). Association of sleep hygiene knowledge and physical activity with sleep quality in nursing and medical students: A cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1453404. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1453404

Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako),* 8(3), 157-163

Shafira Fitri, N., Afrainin Syah, N., & Asterina. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 167–172. http://jikesi.fk.unand.ac.id

Simanjuntak, G., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan tingkat kecemasan selama praktik klinik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia. *MAHESA*: *Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 298-305. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.8856

Soecipto, & Kma, A. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, *9*(1), 1–6.

Stec, N., Arje, D., Moody, A. R., Krupinski, E. A., & Tyrrell, P. N. (2018). A systematic review of fatigue in radiology: Is it a problem? *American Journal of Roentgenology*, *210*(4), 799–806. https://doi.org/10.2214/AJR.17.18613

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). *37 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. *9*(7), 37–45.

Taylor-Phillips, S., & Stinton, C. (2021). Fatigue in radiology: a fertile area for future research. *Digital Diagnostics*, *2*(2), 211–222. https://doi.org/10.17816/DD71630

Yuliana, Bakarbessy, N. Y., Hasyim, R., & Irjayanti, D. (2024). Factors Affecting Students' Concentration in Online English Learning. *Juliet: Journal of English Language and Literature*, *1*(1), 23–31.