**ABSTRAK**

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Dan Siswi Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar**

# I Gusti Bagus Agung Taruna Jaya1, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi2, Niken Ayu Merna Eka Sari3

Kualitas tidur adalah kapasitas tidur seseorang yang sangat mempengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan individu,kondisi kurang tidur banyak di kalangan remaja yang nantinya bisa menimbulkan efek berkurangnya konsentrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan desian cross sectional, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas X XI XII dengan sampel 66 responden dengan teknik stratifed random samping Hasil penelitian menunjukan siswa dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi belajar yang baik 6 (9.1%) siswa dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi belajar kurang 2 (3.0%) sedangkan siswa dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar baik 7 (10.6%), siswa dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar buruk 51 (77.3%).Uji Chi Square menunjukan p 0,000 0,05, yang artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Dengan mendapatkan nilai OR 21.857 menunjukan bahwa siswa dengan kualitas tidur buruk memiliki resiko 21 kali lipat berkonsentrasi belajar kurang.Dari hasil penelitian yang menunjukan adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa diharpkan siswa membiasakan tidur tepat waktu dan mengurangi kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

**Kata Kunci : Kualitas tidur, Konsentrasi belajar, siswa dan siswi**

**ABSTRACT**

**The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Among Students at SMK Kesehatan PGRI Denpasar**

I Gusti Bagus Agung Taruna Jaya1, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi2, Niken Ayu Merna Eka Sari3

Sleep quality refers to an individual's capacity for sleep, which significantly impacts both physical and mental health. Sleep deprivation is common among teenagers, which can lead to a decrease in concentration Sleep deprivation is common among teenagers, which can lead to a decrease in concentration. The aim of this study is to determine whether there is a relationship between sleep quality and learning concentration. This research uses a correlational method with a cross-sectional design. The population consists of all students in grades X, XI, and XII, with a sample size of 66 respondents selected using stratified random sampling.The findings show that 6 students (9.1%) had good sleep quality and good learning concentration, 2 students (3.0%) had good sleep quality but poor learning concentration, 7 students (10.6%) had poor sleep quality but good learning concentration, and 51 students (77.3%) had poor sleep quality and poor learning concentration. The Chi-Square test showed a p-value of 0.000, which is less than 0.05, indicating a significant relationship between sleep quality and learning concentration among students at SMK Kesehatan PGRI Denpasar. The odds ratio (OR) of 21.857 suggests that students with poor sleep quality have a 21-fold higher risk of experiencing poor learning concentration. Based on these results, it is recommended that students develop the habit of going to bed on time and reduce behaviors that may negatively affect sleep quality.

**Keywords**: **Sleep quality, Learning concentration, Students**