

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI**

**BELAJAR PADA SISWA KELAS X DAN XI**

**SMK MUHAMMADIYAH 3**

**SAMARINDA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



**DISUSUN OLEH**

**AHMAD FAKHRURRIJAL**

**12.113082.4.0240**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
SAMARINDA**

**2016**

## HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X dan XI SMK MUHAMMADIYAH 3 SAMARINDA

Ahmad Fakhurrijal<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>, Ratna Yuliawati<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang:** Gangguan tidur dapat memberikan beberapa dampak pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan dan sulit mengingat sesuatu. Jumlah tidur juga sangat penting dan positif yang berkorelasi dengan kewaspadaan dan psikomotorik kewaspadaan. Fungsi tidur dalam membantu pemulihan kognitif memiliki peranan penting dalam proses belajar. Salah satu konsekuensi utama dari kurang tidur adalah mengantuk siang hari dan hasil yang tak terelakkan. Siswa yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah Samarinda.

**Metode:** Rancangan penelitian ini merupakan penelitian analitik menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan metode *stratified propotional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 69 responden. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI dan prestasi menggunakan rapor. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Fisher Exact*

**Hasil:** Hasil uji *Fisher Exact* dengan nilai  $p 0.037 < 0.05$  yang menunjukkan bahwa korelasi antara kualitas tidur dan prestasi belajar bermakna.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.

**Kata Kunci:** Kualitas tidur, Prestasi belajar siswa

---

<sup>1</sup> Mahasiswa, Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Dosen, Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup> Dosen, Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

## RELATIONSHIP BETWEEN THE SLEEPING QUALITY WITH STUDY ACHIEVEMENT OF STUDENTS IN CLASS X And XI SMK Muhammadiyah 3 SAMARINDA

Ahmad Fakhurrijal<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>, Ratna Yuliawati<sup>3</sup>

### Abstract

**Background:** Sleep disorders can give some impact to humans. When people feel lack of sleep, they would think and work more slowly, making a lot of mistakes and it was hard to remember anything. The amount of sleep is also very important and positive correlated with alertness and psychomotor vigilance. Sleep function in aiding the recovery of cognitive has an important role in the learning process. One of the consequences of the lack of sleep is sleepy during the day and the inevitable result. Students who experience of sleep disorders patterns at night will feel tired and feel sleepy during the day so that's disturb the concentration in learning process and it cause the value of students decreased.

**Research Objective:** To determine the relationship between the sleeping quality and study achievement of students in class X and XI SMK Muhammadiyah Samarinda.

**Methods:** The research design was an analytic research using cross sectional design. Sampling technique with proportional stratified random sampling method with a total sample of 69 respondents. Sleeping quality was measured by using a questionnaire PSQI and achievements by using report cards. The statistical analysis used was Spearman Rank test.

**Results:** Fisher Exact test with p value  $0.037 < 0.05$  which indicates that the correlation between sleeping quality and the achievement of learning are meaningful.

**Conclusion:** There is a relationship between sleeping quality and study achievement of students in class X and XI in SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.

**Keywords:** sleeping quality, Student achievement

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda”

Keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan Terima Kasih dan Penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Ghozali M. H, M.Kes, selaku Direktur Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
2. Ibu Sri Sunarti, S.KM., MPH, selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
3. Ibu Lisa Wahidatul Oktaviani, S.KM., MPH, selaku dosen koordinator mata kuliah skripsi, sekaligus Penguji satu(I) untuk hasil penelitian ini.
4. Ibu Sri Sunarti, S.KM., MPH, selaku Pembimbing satu (I) sekaligus Penguji dua(II) yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
5. Ibu Ratna Yulawati, S.KM, M.Epid selaku Pembimbing dua (II) sekaligus Penguji tiga(III) yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.

6. Bapak dan ibu yang telah banyak memberi kasih sayang, dukungan baik moril maupun materil, nasihat, dan doa sehingga penyusunan hasil penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Para dosen dan Staf di Stikes Muhammadiyah Samarinda Jurusan S1 Kesehatan Masyarakat.
8. Kepala Sekolah serta Staf di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda yang telah memberikan data untuk keperluan Penelitian.
9. Sahabatku Muhammad Ahya Al Asari, Rahmat Syahputra S., Riskhan Zulpikar, Ari Luthfi R, Ari Hamdani, Ridwansyah, Rizal Renaldi, dan doa yang telah diberikan.
10. Terima kasih Nikma Kris Dayanti telah memberikan doa, semangat, dan dukungannya atas terselesainya hasil penelitian ini.
11. Almamaterku tercinta yang selalu menemani disetiap Kegiatan Kampus.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2012.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan hasil penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu Penulis mengharapkan petunjuk, kritik, dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan-penulisan yang lain di masa yang akan datang.

Demikian Penulis berharap semoga hasil Penelitian ini bermanfaat bagi Pembaca khususnya, dan rekan-rekan semua serta bagi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat.

Samarinda, Agustus 2016

Penulis

Ahmad Fakhurrijal

## DAFTAR ISI

### SAMPUL LUAR

Halaman Judul .....	i
Lembar Keaslian Penelitian .....	ii
Lembar Pesetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Intisari .....	v
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum Penelitian .....	6
2. Tujuan Khusus Penelitian .....	6
D. Manfaat	
1. STIKES Muhammadiyah Samarinda .....	7
2. Bagi siswa SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	7
3. Bagi SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	7
4. Bagi Peneliti.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka	
1. Telaah Pustaka mengenai Tidur .....	10
2. Telaah Pustaka mengenai Pola Tidur .....	10
3. Telaah Pustaka mengenai Fisiologi Tidur .....	11
4. Telaah Pustaka Mengenai Tahapan Tidur .....	12

5. Telaah Pustaka Mengenai Kualitas Tidur .....	13
6. Telaah Pustaka mengenai Gangguan Tidur .....	15
7. Telaah Pustaka mengenai Penilaian Pola Tidur .....	15
8. Telaah Pustaka mengenai Kiat-kiat meraih tidur higienis.....	19
9. Telaah Pustaka mengenai Kebutuhan Tidur Normal.....	24
10. Telaah Pustaka mengenai Skala Ukur Kualitas Tidur.....	24
11. Telaah Pustaka mengenai Faktor Mempengaruhi Tidur .....	25
12. Konsep Prestasi Belajar .....	27
13. Tujuan Belajar .....	28
14. Ciri-ciri Belajar .....	29
15. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar .....	30
16. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....	31
17. Definisi Fase Remaja .....	39
B. Kerangka Teori.....	42
C. Kerangka Konsep.....	43
D. Hipotesis .....	43

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel .....	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional .....	48
E. Instrumen Penelitian .....	49
F. Teknik Pengumpulan Data .....	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
H. Etika Penelitian .....	55
I. Jalannya Penelitian .....	57

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	59
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	59
2. Analisa Univariat.....	60



a. Karakteristik Responden .....	61
b. Variabel Kualitas Tidur .....	62
c. Variabel Prestasi Tidur .....	63
3. Analisa Bivariat .....	64
B. Pembahasan .....	70
1. Analisa Univariat .....	66
2. Analisa Bivariat .....	76
C. Keterbatasan Penelitian .....	81

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
1. Bagi siswa SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	84
2. Bagi guru SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	84
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	84
4. Bagi Peneliti .....	85

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 3.1 Teknik Pengambilan Sampel .....	52
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	53
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi umur siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	66
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi jenis kelamin siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.....	66
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi konsumsi alkohol siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	67
Tabel 4.4 Analisis variabel antara kualitas tidur siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.....	67
Tabel 4.5 Analisis variabel antara prestasi belajar siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda .....	68
Tabel 4.6 Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda ....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	47
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	48

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Biodata Penelitian

Lampiran 2 : Surat Persetujuan

Lampiran 3 : Informed Consent

Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 5 : Lembar skor kuesioner PSQI

Lampiran 6 : Hasil Output Penelitian

Lampiran 7 : Surat tidak menggunakan validitas

Lampiran 8 : Surat balasan penelitian dari SMK Muhammadiyah 3 SMD

Lampiran 9 : Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut data *internasional of sleep disorder*, prevalensi penyebab – penyebab gangguan tidur adalah penyakit asma (61-74%), gangguan pusat pernapasan (40-50%), kram kaki pada malam hari (16%), *psychophysiological* (15%), sindrom kaki gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindrom terlambat tidur (5-10%), stress (65%), pikun (5%), sesak saluran nafas (1-2%), penyakit lambung (<1%), mendadak tidur (0,03%-0,16%) (Handayani, 2008).

Menurut NFS (*national sleep foundation*) dalam Handayani (2008) gangguan tidur dapat memberikan beberapa dampak pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan dan sulit mengingat sesuatu. Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberi pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik. Menurut Undang-Undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 memberikan batasan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Notoadmodjo,2010).

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini di jalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai dimensi kehidupan seseorang diwaktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan seterusnya (Nashori dan Diana, 2005). Individu yang melaporkan kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur yang berhubungan dengan lainnya mungkin berada pada risiko yang lebih tinggi untuk depresi dan gangguan kejiwaan. Jumlah tidur juga sangat penting dan positif yang berkorelasi dengan kewaspadaan dan psikomotorik kewaspadaan. Sebuah penelitian dilakukan untuk mengukur konsekuensi dari kurang tidur. Hal ini diketahui bahwa satu malam kurang tidur mengganggu pemikiran inovatif, fleksibel pengambilan keputusan, dan beberapa bentuk kinerja kognitif. Salah satu konsekuensi utama dari kurang tidur adalah mengantuk siang hari dan hasil yang tak terelakkan. Salah satu penulis mengamati prevalensi kantuk berlebihan 93,2% pada populasi mahasiswa kedokteran (Santibanez, 1994). Kantuk di siang hari dapat mengakibatkan gangguan suasana hati dan meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan zat. Studi lain menunjukkan bahwa karyawan dengan kantuk di siang hari akan kehilangan hari kerja karena alasan kesehatan (Lima, 2009).

Penelitian Listiani (2005) tentang pengaruh kedisiplinan siswa dan iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas II SMK Negeri 5 Semarang. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari

sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

Efek terburuk dari tidur yang buruk bukanlah bagaimana kita merasakannya di malam hari akan tetapi bagaimana hal itu mempengaruhi kita di siang hari, baik secara fisik maupun emosional. Menurut hasil *survey* sebuah studi tidur di Inggris didapatkan bahwa orang yang kurang tidur cenderung lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan *mood*, produktivitas dan lain-lain (*The sleep survey Great British*, 2012).

Setiap manusia memiliki kebiasaan tidur yang berbeda-beda. Salah satunya tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Mulai dari usia balita sampai lansia memiliki waktu tidur yang berbeda salah satu paling unik adalah waktu tidur di usia remaja. Masa remaja di bagi menjadi 2 yaitu remaja awal (12-16) tahun dan remaja akhir (17-25) tahun (Depkes RI 2009).

Penelitian Buysse, Jia, Liu, dan Zhao (2007) tentang *sleep pattern and problems among chinese adolescent* yang dilakukan pada anak remaja di China. Penelitian menyebutkan bahwa 18.8% melaporkan pola tidur yang buruk, 26,2% tidak merasa puas dengan masa tidurnya, 16.1% mengalami insomnia dan 17.9% mengantuk pada siang hari, yang menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar.

Fungsi tidur dalam membantu pemulihan kognitif memiliki peranan penting dalam proses belajar. Pendapat dari beberapa ahli dalam buku



Bimbingan & Konseling SMA Kelas XI (2005) dikutip pendapatnya tentang prestasi belajar menyatakan bahwa: "Prestasi belajar adalah hasil-hasil belajar yang diberikan guru kepada murid-murid atau dosen kepada mahasiswa dalam jangka tertentu". Apabila seseorang tidak belajar dengan baik, maka mereka akan menerima prestasi belajar yang buruk. Sedangkan apabila mereka belajar dengan baik, maka prestasi belajar mereka pun akan baik.

BaHammam, Al-Faris, Shaikh, dan Saeed (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa siswa dengan prestasi unggul, sekitar 64.1% mengatakan bahwa mereka tidak melawan waktu tidur mereka atau tidur dengan jumlah waktu yang normal. Sisa dari responden yaitu sekitar 35.9% melawan waktu tidur mereka atau jumlah waktu tidur mereka tidak sesuai dengan kebutuhan normal. Sehingga didapatkan mayoritas dari responden yang berprestasi unggul memiliki jumlah waktu tidur sesuai dengan kebutuhan normal mereka.

Penelitian Listiani (2005) tentang pengaruh kedisiplinan siswa dan iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas II SMK Negeri 5 Semarang. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun. Pengalaman penulis saat bersekolah di SMA Negeri 2 Bontang, sering mengalami kualitas tidur yang tidak teratur sehingga menyebabkan konsentrasi belajar turun.

Pendidikan yang baik adalah investasi jangka panjang suatu negara, oleh karena itu, pendidikan yang dapat mencerdaskan seluruh kehidupan bangsa dijadikan sebagai salah satu tujuan nasional yang wajib di perjuangkan oleh seluruh pihak. Dari tujuan nasional tersebut, tampak bahwa indonesia menaruh harapan besar terhadap pendidikan karena pendidikan akan membentuk keseluruhan aspek pada diri seseorang sehingga menjadi manusia yang unggul dan berkualitas (Puspita,2012).

Dari data Dinas Pendidikan kota Samarinda tahun pelajaran 2015/2016 terdapat 20 besar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan nilai evaluasi mandiri tertinggi. Namun terdapat salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu SMK Muhammadiyah 3 Samarinda yang tidak termasuk ke dalam 20 besar SMK dengan nilai evaluasi mandiri tertinggi. Hal ini yang menyebabkan peneliti tertarik untuk mengambil sebagai tempat penelitian. SMK Muhammadiyah 3 Samarinda memiliki 3 jurusan (otomotif, alat berat, dan listrik), dengan jumlah populasi siswa kelas X sebanyak 38 orang dan kelas XI sebanyak 46 orang.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2016, peneliti mewawancarai sebanyak 7 siswa SMK Muhammadiyah 3 Samarinda, ternyata didapatkan para pelajar sering mengalami kurang jam tidur yaitu sekitar 4-6 jam tidur malam dan jarang tidur siang karena kegiatan diluar sekolah dan beberapa pelajar sebelum tidur malam menggunakan media sosial, bermain game, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, serta mengatakan bahwa banyaknya tambahan pelajaran seperti menghafal

surah-surah Al-Qur'an yang menyebabkan siswa tertidur larut, dan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, 5 dari 7 siswa sering terlambat, mengantuk pada saat pelajaran berlangsung, tidak fokus saat belajar, dan menurunnya semangat belajar yang mempengaruhi nilai-nilai ujian harian akibatnya berpengaruh pada menurunnya nilai rata-rata rapor dan prestasi belajar.

Berdasarkan masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul: "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X dan XI SMK MUHAMMADIYAH 3 SAMARINDA."

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas X dan XI.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI.

### 2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa kelas X dan XI
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur siswa kelas X dan XI
- c. Mengidentifikasi prestasi belajar siswa kelas X dan XI

- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan informasi bagi peneliti dan dapat menjadi bahan referensi bagi perpustakaan di institusi pendidikan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi STIKES Muhammadiyah Samarinda

Hasil penelitian ini merupakan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Pada siswa kelas X dan XI.

- b. Bagi siswa SMK Muhammadiyah 3 Samarinda

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada siswa siswi mengenai kualitas tidur agar mampu menjaga kualitas tidur yang teratur.

- c. Bagi SMK Muhammadiyah 3 Samarinda

Sebagai bahan pertimbangan sekolah mengenai pentingnya memberikan informasi kualitas tidur dengan prestasi belajar dan metode yang dapat meningkatkan pengetahuan secara maksimal

- d. Bagi peneliti

Peneliti ini diharapkan mampu membuat peneliti menemukan metode yang lebih memberikan pengetahuan remaja mengenai kualitas tidur dengan prestasi belajar di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

<b>Peneliti</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Desain</b>	<b>Subjek</b>	<b>Lokasi</b>
Susi Eriyanti Torihoran (2012)	Mengetahui hubungan pola tidur dan prestasi belajar	Pola tidur dan Prestasi belajar	Cross Sectional	Mahasiswa keperawatan tingkat III UAIN Bandung	Bandung
Sinta Dewi (2013)	Untuk mengetahui gangguan pola tidur dengan prestasi belajar	Gangguan pola tidur dan Prestasi belajar	Cross Sectional	Siswa SD kelas 4-5	Jakarta
Panangiang P. Marpaung (2013)	Untuk mengetahui lama tidur dengan prestasi belajar	Lama tidur dan Prestasi belajar	Cross Sectional	Siswa-siswi SMA Binsus Manado	Manado

1. Perbedaan dengan yang akan di lakukan peneliti yaitu peneliti ingin mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar, subjek peneliti, perbedaan waktu, tempat penelitian dan jumlah responden.

2. Perbedaan dengan yang akan dilakukan peneliti variabel independen yang akan diteliti, sasaran penelitian, perbedaan waktu, tempat penelitian dan jumlah responden.
3. Perbedaan dengan yang akan dilakukan peneliti variabel independen yang akan diteliti, sasaran penelitian, perbedaan waktu, tempat penelitian dan jumlah responden.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Telaah Pustaka**

#### **1. Defenisi Tidur**

##### **a. Pengertian**

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis, dan kesehatan (Asmadi, 2008).

Tidur merupakan salah satu aktivitas dalam keseharian kita. Setelah lelah bekerja atau beraktivitas seharian. Secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk tidur. Tidur menjadi proses normal yang kita pasti alami baik siang maupun malam. Karena dianggap sesuatu yang alami dan manusiawi, banyak orang menganggap remeh kesehatan tidur (Prasadja, 2009).

##### **b. Pola tidur**

Sejak adanya alat *Electro Encephalo Graph (EEG)*, maka aktivitas-aktivitas dalam otak dapat direkam dalam suatu grafik. Penelitian mengenai pola tidur mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam 10 tahun terakhir, dan bahkan para ahli telah berhasil menemukan dua pola tidur, yaitu pola tidur biasa dan pola tidur paradoksal (Laniwati, 2001).

1) Pola tidur biasa

Pola tidur biasa juga disebut sebagai tidur *Non Rapid Eye Movement*(NREM). Pada keadaan, sebagian besar organ tubuh secara berangsur-angsur menjadi kurang aktif, pernapasan teratur, kecepatan denyut jantung berkurang, otot mulai berelaksasi, mata dan muka diam tanpa gerak. Fase Non REM berlangsung  $\pm 1$  jam, dan pada fase ini orang bisa mendengarkan suara disekitarnya, sehingga dengan demikian akan mudah terbangun dari tidurnya.

2) Pola tidur paradoksal

Pola tidur paradoksal biasa juga disebut sebagai tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Pada fase ini, akan terjadi gerakan-gerakan mata secara cepat, denyut jantung dan pernapasan yang naik turun, sedangkan otot-otot mengalami pengendoran. Fase tidur REM berlangsung  $\pm 20$  menit. Pada fase ini sering tidur mimpi-mimpi, mengigau atau bahkan mendengkur.

**c. Fisiologi tidur**

Menurut Rahardja dan Tjay (2007) kebutuhan akan tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang merugikan tubuh karena kurang tidur. Tidur yang baik, cukup dalam dan lama, adalah mutlak untuk regenerasi sel-sel tubuh dan memungkinkan pelaksanaan aktivitas pada siang hari dengan baik. Efek terpenting yang mempengaruhi



kualitas tidur adalah peningkatan waktu menidurkan, perpanjangan masa tidur dan pengurangan jumlah terbangun. Pusat tidur di otak mengatur fungsi fisiologi ini yang sangat penting bagi kesehatan tubuh.

#### **d. Tahapan Tidur**

Tidur dibagi menjadi dua fase yaitu pergerakan mata yang cepat atau Rapid Eye Movement (REM) dan pergerakan mata yang tidak cepat atau Non Rapid Eye Movement (NREM). Tidur diawali dengan fase NREM yang terdiri dari empat stadium, yaitu tidur stadium satu, tidur stadium dua, tidur stadium tiga dan tidur stadium empat; lalu diikuti oleh fase REM (Patlak, 2005). Fase NREM dan REM terjadi secara bergantian sekitar 4-6 siklus dalam semalam (Potter & Perry, 2005).

##### **1) Tidur Stadium Satu**

Pada tahap ini seseorang akan mengalami tidur yang dangkal dan dapat terbangun dengan mudah oleh karena suara atau gangguan lain. Selama tahap pertama tidur, mata akan bergerak perlahan-lahan, dan aktivitas otot melambat (Patlak, 2005).

##### **2) Tidur Stadium Dua**

Biasanya berlangsung selama 10 hingga 25 menit. Denyut jantung melambat dan suhu tubuh menurun (Smith & Segal,

2010). Pada tahap ini didapatkan gerakan bola mata berhenti (Patlak, 2005).

### 3) Tidur Stadium Tiga

Tahap ini lebih dalam dari tahap sebelumnya (Ganong, 1998). Pada tahap ini individu sulit untuk dibangunkan, dan jika terbangun, individu tersebut tidak dapat segera menyesuaikan diri dan sering merasa bingung selama beberapa menit (Smith & Segal, 2010).

### 4) Tidur Stadium Empat

Tahap ini merupakan tahap tidur yang paling dalam. Gelombang otak sangat lambat. Aliran darah diarahkan jauh dari otak dan menuju otot, untuk memulihkan energi fisik (Smith & Segal, 2010).

## e. **Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006) Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat

memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Wavy, 2008). Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Di bawah ini akan dijelaskan apa saja tanda fisik dan psikologis yang dialami:

1) Tanda fisik

Ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tandatanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

2) Tanda psikologis

Menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

#### **f. Gangguan Tidur**

Gangguan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, orang muda serta yang paling sering ditemukan pada usia lanjut. Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain (Potter & Perry, 2001).

#### **g. Penilaian Pola Tidur**

Menurut Buysee, et al (1989, dalam angkat 2009) terapat tujuh komponen penilaian pola tidur, yang terdiri dari :

##### **1) Kualitas Tidur**

Kualitas tidur tidak ditentukan dari lamanya saja, tetapi adakah tidur REM, berapa sering dan berapa panjang. Tidur REM penting untuk membangun sel-sel otak selain mempertahankannya. Dalam tidur REM orang tidur lelap. Tanpa tidur REM orang belum merasa tidur (Nadesul, 2009).

Faktor kenyamanan juga akan mempengaruhi akan mempengaruhi kualitas tidur, oleh karena itu perhatikan semua faktor pendukung tidur anda, mulai bantal, suhu kamar, suara, cahaya, hingga kebersihan ruangan anda.

##### **2) Latensi Tidur**

Latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur sejak anda mulai naik ketempat tidur (Roizen dan Mehmet, 2009).

a) Tahap 1 dan 2: tidur dangkal, rasa mengantuk saat otak mulai tertidur. Pada tahap 2, gelombang otak mulai melambat secara nyata, mengistirahatkan seluruh bagian yang anda gunakan saat bangun.

b) Tahap 3 dan 4: tidur lelap, durasinya semakin pendek saat menua karena sering terbangun. Kedua tahap ini bersifat menyegarkan tubuh.

Baik tidur REM maupun tidur tahap 3 dan 4 dipacu oleh homeostasis tubuh, yaitu apabila seseorang tidak mengalami salah satu tahap ini, proses ini akan tetap terjadi saat tidur kembali, oleh sebab itu tahap ini penting dalam proses tidur an memiliki banyak manfaat.

### 3) Durasi tidur

Durasi tidur yang dibutuhkan anak-anak lebih banyak jika dibandingkan dengan orang tua. Pada mulanya bayi yang baru lahir akan menghabiskan waktunya untuk tidur, dan hanya terbangun bila hanya terasa lapar, mengompol, ataupun kedinginan. Namun, sering bertambahnya usia, kebutuhan untuk tidur berkurang. Jika bayi memerlukan tidur selama  $\pm 16$  jam maka orang dewasa memerlukan waktu  $\pm 8$  jam, dan orang yang

sudah tua ( $\pm 50$  tahun) memerlukan waktu rata-rata  $\pm 5-6$  jam untuk tidur (Lanywati, 2001).

Namun demikian, sebenarnya kebutuhan waktu untuk tidur bagi setiap orang adalah berlainan. Menurut Nadesul (2009). Kebutuhan tidur dipengaruhi oleh seberapa besar aktivitas fisik, seberapa habis tenaga dipakai buat gerak badan atau berolahraga, sebanyak apa aktivitas mental, dan adakah mengidap suatu penyakit.

Semakin besar aktifitas fisik dan mental, semakin besar kebutuhan tidur. Begitu juga jika sedang mengidap penyakit. Fungsi tidur selain untuk memperbaiki bagian tubuh yang rusak juga untuk mengisi kembali cadangan energi tubuh (Nadesul, 2009).

#### 4) Kebiasaan Tidur

Kebiasaan tidur setiap orang bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan, dan lain sebagainya (Lanywati, 2001)

Biasanya pola tidur orang dewasa muda berubah-ubah alias tidak menentu. Saat orang mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00, orang dewasa muda justru bersemangat untuk bekerja, belajar atau menyelesaikan tugas-tugasnya (Prasadja, 2009).

#### 5) Penggunaan obat tidur

Semua jenis obat tidur bikin tidak enak sesudahnya. Mungkin muncul keluhan pusing, lemas, atau rasa melayang keesokan harinya. Maka, sebaiknya tidak perlu minum obat tidur (Nadesul, 2009).

#### 6) Gangguan tidur siang hari

Serangan tidur pada siang hari biasanya berlangsung selama 10-20 menit. Serangan ini sangat tidak dapat ditahan dan dapat terjadi pada keadaan tidak tepat, misalnya saat percakapan, makan, menyetir, dan lain-lain. (Ginsberg, 2008).

#### **h. Mengatasi sulit tidur**

Menurut Apriadji (2007) ada beberapa kegiatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi sulit tidur:

- 1) Usahakan rileks satu jam sebelum waktu tidur. Misalnya dengan bermeditasi, melakukan yoga ringan, mendengarkan musik lembut, atau membaca artikel ringan.
- 2) Hindari kegiatan fisik berlebihan sebelum waktu tidur. Lakukan kegiatan membersihkan diri satu jam sebelum tidur. Hal membuat anda tenang di tempat tidur satu jam sebelum berangkat tidur.
- 3) Kalau setelah beberapa lama berbaring di tempat tidur ternyata belum juga mengantuk, tetapkan tenang. Tak perlu gelisah,

karena kegelisahan justru menambah kesulitan untuk memejamkan mata.

- 4) Sejak berbaring di tempat tidur hingga jatuh tertidur, rata-rata diperlukan waktu 12 menit, jika anda akhirnya berhasil tertidur tapi kemudian terbangun, tetaplah rileks dan kembali pejamkan mata.
- 5) Dengan berbaring di tempat tidur sebenarnya anda sudah mengistirahatkan pikiran dan tubuh anda. Syukuri kenikmatan bisa berbaring nyaman di tempat tidur. Perasaan nyaman ini akan mempermudah untuk bisa benar-benar tertidur.

#### **i. Kiat-kiat untuk meraih tidur higinis**

Tidur higinis adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang normal dan berkualitas serta mendapatkan kesadaran penuh di siang hari. Tidur higinis merupakan salah satu komponen penting perawatan penderita insomnia (Rafiudin, 2004).

Tidak ada yang lebih frustrasi selain tidak bisa mendapatkan tidur yang higinis. Pola hidup tak teratur, gelisah, pikiran berkecamuk, atau menerawang pola kejadian yang telah dialami seringkali menjadi pemicu kesulitan tidur malam. Suasana tidak nyaman di lingkungan sekitar, seperti kebisingan, suhu udara membuat anda tetap terjaga atau tidur terputus-putus (Rafiudin, 2004).

Kiat yang bisa dilakukan untuk meraih tidur higinis, antara lain:



1) Tidur diruangan yang berventilasi baik

Udara segar dan ruangan yang bersuhu normal memberi kontribusi pada perolehan tidur yang baik. Jika udara panas atau gerah, kita akan gelisah dan tidur pun tidak nyaman.

a) Tidur dengan posisi yang benar

Tidur terlentang mungkin posisi terbaik untuk rileks dan memungkinkan organ-organ untuk istirahat dengan benar. Meskipun begitu, banyak pakar yang menyarankan tidur menyamping ke arah kanan. Tidur menyamping ke kiri dikhawatirkan akan menekan paru-paru, lambung, hati dan jantung, sehingga menyebabkan ketegangan pada organ tersebut yang paling berharga bagi kita.

b) Lakukan aktivitas fisik di siang hari

Aktivitas fisik 15 menit sehari berefek baik pada penyebaran oksigen dalam tubuh yang dibutuhkan untuk membantu lebih rileks dan tidur lebih baik.

c) Jaga jadwal tidur tetap teratur

Tubuh anda menyukai rutinitas yang tetap, baik anda suka ataupun tidak. Tubuh mengetahui bahwa dia akan bangun pada waktu yang sama setiap hari, pada waktu yang

tetap, dan tidur pada waktu yang tetap. Tidak terlalu mengasyikkan mungkin, tetapi memberi rasa nyaman.

- d) Jika anda tidak bisa tidur setelah merebahkan diri sekian waktu di tempat tidur sebaiknya bangun saja.

Jangan paksakan untuk tidur jika belum ada rasa kantuk pergilah ke ruangan lain, lalu dengarkan musik yang lembut atau membaca majalah. Bila sudah merasa mengantuk barulah kembali ke tempat tidur.

- e) Jangan tidur terlalu lama

Bangunlah pada jam yang sama setiap hari, bahkan di hari minggu atau hari libur, begitu anda terjaga bangunlah.

- f) Hindari tidur selingan setiap hari

Tidur siang baik bila dilakukan sebentar, terutama saat tidak mendapatkan tidur malam yang cukup. Tetapi, jika termasuk orang yang susah tetidur di malam hari, menghindari tidur siang adalah langkah penting. Dengan begitu jadwal tidur malam tidak terganggu.

- g) Hindari detak jam dinding terlalu keras atau jam dinding yang menyala di ruang tidur

Usahakan lingkungan tidur senyaman mungkin. Suara detak jam dinding yang terlalu keras bisa mengganggu konsentrasi untuk tidur, begitu juga cahaya yang menyilaukan dari sumber cahaya.

h) Jangan menghidupkan otak anda sebelum tidur

Hindari memikirkan pembukuan, menonton atau membaca cerita-cerita serius yang menegangkan dan melakukan kegiatan lain yang membuat stres.

i) Membuat rileks jari-jemari kaki

Keadaan tubuh yang rileks adalah hal penting untuk perolehan tidur nyenyak. Salah satu usaha untuk membuat tubuh rileks adalah memainkan gerakan-gerakan kecil pada jari-jemari kaki.

j) Hindari tidur lewat tengah malam, kecuali karena *shift* malam

Banyak orang mengira bisa memperoleh tidur pengganti setelah lewat tengah malam. Padahal kebanyakan mereka seringkali mendapat kesulitan untuk bisa tidur atau membayar utang tidur.

k) Jangan biarkan pikiran melayang memikirkan masalah atau tantangan esok hari saat sedang berbaring di tempat tidur.

Bila perlu, sediakan waktu bercemas diri beberapa jam sebelum tidur dan katakan pada diri sendiri bahwa kesulitan apapun akan bisa dipecahkan esok hari.

l) Tidak berolahraga (setidaknya 3-4 jam) sebelum tidur

Olahraga teratur disarankan untuk membantu tidur nyenyak namun pengaturannya amat penting. Berolahraga di

pagi hari atau awal sore sangat baik dan tidak mengganggu tidur.

m) Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur

Hindari penggunaan tempat tidur untuk aktivitas-aktivitas lain (di luar tidur) seperti menonton televisi, bekerja, atau membaca. Jadi bila masuk kamar, tubuh sudah langsung tahu bahwa sudah saatnya tidur.

n) Tidurlah di tempat tidur yang kokoh

Tempat tidur yang kokoh memberi topangan bagi seluruh tubuh yang diperlukan untuk benar-benar rileks. Tempat tidur yang reyot atau melengkung dapat mengganggu/mempengaruhi tulang belakang anda.

o) Hindari makanan berat dan makanan berbumbu sebelum tidur

Perut yang terlalu kosong memang bisa mengganggu tidur. Namun, bila makan makanan berat sebelum pergi tidur juga bisa mengganggu. Makanan ringan, produk susu dan kudapan adalah alternatif yang dianjurkan, malah bisa bertindak sebagai pemicu tidur alamiah.

**j. Kebutuhan Tidur Normal**

Kebutuhan tidur manusia berdasarkan perkembangan dan umur:

1. 0 - 1 bulan Tingkat Perkembangan, Bayi baru lahir Jumlah Kebutuhan tidur 14 –18 jam/hr.

2. 1 bulan - 18 bulan Masa bayi 12 - 14 jam/ hari.
3. 18 bulan - 3 tahun Masa anak 11 - 12 jam/hari.
4. 3 tahun - 6 tahun Masa praskolah 11 jam/hari.
5. 6 tahun - 12 tahun Masa sekolah 10 jam/ hari.
6. 12 tahun - 18 tahun Masa remaja 8,5 jam/hari.
7. 18 - 40 tahun Masa dewasa 7 - 8 jam/hari.
8. 40 tahun - 60 tahun Masa muda paruh baya 7 jam/hari
9. 60 tahun keatas Masa dewasa tua 6 jam/hari

**k. Skala pengukuran kualitas tidur**

Kualitas tidur akan diukur dengan menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Menurut Buysee (1989), PSQI dikembangkan dengan beberapa tujuan: untuk memberikan gambaran yang valid dan standar ukuran kualitas tidur, untuk membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, untuk menyediakan data subyek yang akan digunakan oleh dokter untuk menentukan diagnose dan untuk memberikan gambaran singkat penilaian klinis berbagai gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

**l. Faktor yang mempengaruhi tidur**

Menurut Saputra (2012), Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu sebagai berikut :

1) Penyakit

Banyak penyakit dapat meningkatkan kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi

limpa yang mana penderita membutuhkan lebih banyak tidur untuk mengatasi keletihan, sebagian penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik.

## 2) Kelelahan

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi umumnya memerlukan lebih banyak tidur untuk memulihkan kondisi tubuh. Makin lelah seseorang, makin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat, biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

## 3) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh, misalnya suhu yang tidak nyaman, ventilasi yang buruk dan suara bising. Stimulus tersebut dapat memperlambat proses tidur. Namun, seiring waktu individu dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekitar.

## 4) Stres Psikologis

Stres psikologis pada seseorang dapat menyebabkan ansietas atau ketegangan dan depresi. Akibatnya, pola tidur dapat terganggu. Ansietas dan depresi dapat meningkatkan kadar norepinefrin pada darah melalui stimulus sistem saraf simpatik. Akibatnya, terjadi pengurangan siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta sering terjaga pada saat tidur.

## 5) Gaya hidup

Rutinitas remaja yang sering aktivitas di luar pada malam hari, bergadang karena bermain komputer, menonton tv dan menyebabkan jam tidur menjadi kurang karena keesokan harinya harus bangun pagi untuk berangkat ke sekolah.

6) Motivasi

Motivasi dapat mendorong seseorang untuk tidur sehingga mempengaruhi proses tidur. Motivasi juga dapat mendorong seseorang untuk tidak tidur, misalnya keinginan untuk tetap terjaga.

7) Stimulan, Alkohol dan obat-obatan

Stimulan yang paling umum ditemukan adalah kafein dan nikotin. Kedua zat tersebut dapat merangsang sistem saraf pusat. Sehingga menyebabkan kualitas tidur, konsumsi alkohol berlebihan juga dapat mengganggu siklus tidur REM, sedangkan untuk obat-obatan golongan diuretik dan antidepresan (misalnya meperidin hidroklorida dan morfin) dapat menyebabkan kesulitan tidur.

8) Diet dan Nutrisi

Asupan nutrisi yang kuat dapat mempercepat proses tidur, misalnya asupan protein. Asupan protein yang tinggi dapat mempercepat proses tidur karena adanya triptofan (asam amino) hasil pencernaan protein yang mempermudah tidur.

## **2. Konsep Prestasi Belajar**

### **a. Definisi**

Dalam proses pendidikan prestasi dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni, penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Abdullah, 2008).

Prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang diberikan berdasarkan atas pengukuran tertentu (Ilyas, 2008). Prestasi belajar adalah perubahan tingkah laku yang dianggap penting yang diharapkan dapat mencerminkan perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar siswa, baik yang berdimensi cipta, dan rasa maupun yang berdimensi karsa (Syah M, 2006).

Sistem penilaian kurikulum 2013 diatur pada permendikbud nomor 104 tahun tentang penilaian hasil belajar oleh pendidik pada pendidikan dasar dan menengah, ada beberapa perubahan yang mendasar pada penilaian rapor siswa di hitung rata-rata yang menggunakan kelipatan 0,33.

### **b. Tujuan Belajar**

Belajar berlangsung karena adanya tujuan yang akan dicapai seseorang. Tujuan inilah yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan belajar, sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Sardiman (2011) bahwa tujuan belajar pada umumnya ada tiga macam, yaitu:

- 1) Untuk mendapatkan pengetahuan, hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir, karena antara kemampuan berpikir dan



pemilihan pengetahuan tidak dapat dipisahkan. Kemampuan berpikir tidak dapat dikembangkan tanpa adanya pengetahuan dan sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan.

- 2) Penanaman konsep dan keterampilan, penanaman konsep memerlukan keterampilan, baik keterampilan jasmani maupun keterampilan rohani. Keterampilan jasmani adalah keterampilan yang dapat diamati sehingga akan menitikberatkan pada keterampilan penampilan atau gerak dari seseorang yang sedang belajar termasuk dalam hal ini adalah masalah teknik atau pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena lebih abstrak, menyangkut persoalan penghayatan, keterampilan berpikir serta kreativitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu konsep.
- 3) Pembentukan sikap, pembentukan sikap mental dan perilaku anak didik tidak akan terlepas dari soal penanaman nilai-nilai, dengan dilandasi nilai, anak didik akan dapat menumbuhkan kesadaran dan kemampuan untuk mempraktikkan segala sesuatu yang sudah dipelajarinya.

### **c. Ciri-ciri Belajar**

Tujuan belajar merupakan perubahan tingkah laku, hal ini dapat diidentifikasi melalui ciri-ciri belajar, sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Sri Rumini (1995) ada beberapa elemen penting yang menggambarkan ciri-ciri belajar:

- 1) Dalam belajar ada perubahan tingkah laku, baik tingkah laku yang dapat diamati maupun tingkah laku yang tidak dapat diamati secara langsung.
- 2) Dalam belajar, perubahan tingkah laku meliputi tingkah laku kognitif, afektif, psikomotor dan campuran.
- 3) Dalam belajar, perubahan tingkah laku yang terjadi karena mukjizat, hipnosa, hal-hal yang gaib, proses pertumbuhan, kematangan, penyakit ataupun kerusakan fisik, tidak dianggap sebagai hasil belajar.
- 4) Dalam belajar, perubahan tingkah laku menjadi sesuatu yang relatif menetap bila seseorang dengan belajar menjadi dapat membaca, maka kemampuan membaca tersebut akan tetap dimilliki.
- 5) Belajar merupakan suatu proses usaha, yang artinya belajar berlangsung dalam kurun waktu cukup lama. Hasil belajar yang berupa tingkah laku kadang-kadang dapat diamati, tetapi proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung.
- 6) Belajar terjadi karena ada interaksi dengan lingkungan.

**d. Hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar**

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk hidup. Kualitasnya berhubungan erat dengan psikologi dan kesehatan fisik serta pengukuran-pengukuran lain dalam kehidupan

seseorang. Kuantitas tidur juga penting karena berkaitan baik dengan kesiagaan dan juga pemusatan perhatian (Lima, 2009).

Salah satu efek akibat kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*), akhirnya menjadi faktor utama penurunan prestasi belajar pada siswa (Eliasson, 2009). Oleh itu dapat disimpulkan bahwa tidur sangat berpengaruh besar dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir dan lain-lain.

Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan adanya hubungan antara gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar. Hal ini disebabkan hasil dari pada penelitian tersebut menunjukkan siswa yang memperoleh indeks prestasi (IP) yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari sekolah berbanding siswa yang memperoleh IP yang lebih rendah (Wolfson dkk, 1998).

Berdasarkan hasil penelitian yang lain didapatkan masa memulai tidur dan bangun tidur lebih memberi kesan prestasi belajar siswa berbanding jumlah masa tidur siswa itu sendiri. Hasil ini menunjukkan siswa yang lebih berprestasi mempunyai kemampuan untuk mengubah waktu tidur mereka menjadi lebih awal berbanding siswa yang kurang berprestasi (Eliasson, dan Lettieri, 2009).

## **e. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Menurut Slameto (2003) dan Suryabrata (2002) secara garis besarnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dapat dikelompokkan atas:

### **1) Faktor Internal**

Faktor yang menyangkut seluruh pribadi termasuk kondisi fisik maupun mental atau psikis. Faktor internal ini sering disebut faktor instrinsik yang meliputi kondisi fisiologi dan kondisi psikologis yang mencakup minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan lain-lain.

#### **a) Kondisi Fisiologis**

Secara umum kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar seseorang. Orang yang ada dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang ada dalam keadaan lelah. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuannya berada dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi. Anakanak yang kurang gizi mudah lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran.

#### **b) Kondisi Psikologis**

Belajar pada hakikatnya adalah proses psikologi. Oleh karena itu semua keadaan dan fungsi psikologis tentu saja mempengaruhi belajar seseorang. Itu berarti belajar bukanlah

berdiri sendiri, terlepas dari faktor lain seperti faktor dari luar dan faktor dari dalam. Faktor psikologis sebagai faktor daridalam tentu saja merupakan hal yang utama dalam menentukan intensitas belajar seorang anak. Meski faktor luar mendukung, tetapi faktor psikologis tidak mendukung maka faktor luar itu akan kurang signifikan. Oleh karena itu minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan-kemampuan kognitif adalah faktor psikologis yang utama mempengaruhi proses dan hasil belajar mahasiswa (Djamara, 2008).

c) Kondisi Panca Indera

Disamping kondisi fisiologis umum, hal yang tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera terutama penglihatan dan pendengaran. Sebagian besar yang dipelajari manusia dipelajari menggunakan penglihatandan pendengaran. Orang belajar dengan membaca, melihat contoh atau model, melakukan observasi, mengamati hasil eksperimen, mendengarkan keterangan guru dan orang lain, mendengarkan ceramah, dan lain sebagainya.

d) Intelegensi/Kecerdasan

Intelegensi adalah suatu kemampuan umum dari seseorang untuk belajar dan memecahkan suatu permasalahan. Jika intelegensi seseorang rendah bagaimanapun usaha yang dilakukan dalam kegiatan belajar,

jika tidak ada bantuan orang tua atau pendidik niscaya usaha belajar tidak akan berhasil.

e) Bakat

Bakat merupakan kemampuan yang menonjol disuatu bidang tertentu misalnya bidang studi matematika atau bahasa asing. Bakat adalah suatu yang dibentuk dalam kurun waktu, sejumlah lahan dan merupakan perpaduan taraf intelegensi. Pada umumnya komponen intelegensi tertentu dipengaruhi oleh pendidikan dalam kelas, sekolah, dan minat subyek itu sendiri. Bakat yang dimiliki seseorang akan tetap tersembunyi bahkan lama-kelamaan akanmenghilang apabila tidak mendapat kesempatan untuk berkembang.

f) Motivasi

Motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat, dan rasa senang dalam belajar sehingga yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Mahasiswa yang mempunyai motivasi tinggi sangat sedikit yang tertinggal dalam belajarnya. Kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi keberhasilan belajar. Karena itu motivasi belajar perlu diusahakan terutama yang berasal daridalam diri (motivasi intrinsik) dengan cara senantiasa memikirkan masa depan yang penuh tantangan dan harus untuk mencapai cita-

cita. Senantiasa memasang tekad bulat dan selalu optimis bahwa cita-cita dapat dicapai dengan belajar. Bila ada mahasiswa yang kurang memiliki motivasi instrinsik diperlukan dorongan dari luar yaitu motivasi ekstrinsik agar mahasiswa termotivasi untuk belajar.

## **2) Faktor eksternal**

### **a) Faktor Lingkungan Keluarga**

Faktor lingkungan rumah atau keluarga ini merupakan pertama dan utama dalam menentukan perkembangan pendidikan seseorang dan tentu saja merupakan faktor pertama dan utama pula dalam menentukan keberhasilan belajar seseorang di antara sesama anggota keluarga, tersedianya tempat dan peralatan belajar seseorang di antaranya ialah adanya hubungan yang harmonis antara sesama anggota keluarga, tersedianya tempat dan peralatan belajar yang cukup memadai, keadaan ekonomi keluarga yang cukup, suasana lingkungan rumah yang cukup tenang, adanya perhatian yang besar dari orang tua terhadap perkembangan proses belajar dan pendidikan anak-anaknya.

### **b) Faktor lingkungan sekolah**

Satu hal yang paling mutlak harus ada di sekolah untuk menunjang keberhasilan belajar adalah adanya konsekuen dan konsisten. Disiplin tersebut harus ditegakkan secara

menyeluruh, dari pimpinan sekolah yang bersangkutan, para guru, para siswa, sampai karyawan sekolah terutama para siswa harus memiliki kepatuhan terhadap disiplin dan tata tertib sekolah, jadi mereka tidak hanya patuh dan senang kepada guru-guru tertentu.

Kondisi lingkungan sekolah yang juga dapat mempengaruhi kondisi belajar antara lain adalah adanya guru yang baik dalam jumlah yang cukup memadai sesuai dengan jumlah bidang studi yang ditentukan, peralatan belajar yang cukup lengkap, gedung sekolah yang memenuhi persyaratan bagi berlangsungnya proses belajar yang baik, adanya di antara semua personil sekolah.

Semua hal yang disebut belakangan ini tidak akan berarti banyak tanpa tegaknya disiplin sekolah. Siswa yang belajar disekolah dengan fasilitas kurang memadai tapi mempunyai disiplin yang baik sering kali lebih berprestasi dari pada siswa yang belajar di sekolah dengan fasilitas serba lengkap tapi mempunyai disiplin yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa sebenarnya yang paling dapat sering mempengaruhi keberhasilan belajar para siswa disekolah adalah adanya tata tertib, disiplin yang konsekuen dan konsisten.

Untuk menegakkan tata tertib, disiplin yang konsekuen dan konsisten ini tentu saja diperlukan seseorang kepala



sekolah yang baik. Di sekolah-sekolah yang dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang tidak mempunyai *leadership* (kepemimpinan) yang baik, biasanya akan sering terjadi masalah-masalah yang menghambat jalannya proses belajar. Biasanya masalah-masalah tersebut tidak hanya menghambat dan merugikan siswa, tetapi juga merugikan guru dan personil sekolah lainnya.

c) Faktor lingkungan masyarakat

Jika diperhatikan dengan seksama lingkungan masyarakat disekitar dapat melihat ada lingkungan atau tempat tertentu yang dapat menunjang keberhasilan pelajar, adapula lingkungan atau tempat tertentu yang menghambat keberhasilan belajar.

Lingkungan atau tempat tertentu yang dapat menunjang keberhasilan belajar diantaranya adalah lembaga-lembaga pendidikan nonformal yang banyak melaksanakan kursus-kursus tertentu, seperti kursus bahasa asing, keterampilan tertentu, bimbingan test, kusus pelajaran tambahan yang menunjang keberhasilan belajar disekolah.

Lingkungan atau tempat tertentu yang dapat menghambat keberhasilan belajar antara lain adalah tempat hiburan tertentu yang banyak dikunjungi orang yang lebih mengutamakan kesenangan atau hura-hura seperti diskotik,

bioskop, pusat-pusat perbelanjaan yang dapat merangsang kecenderungan konsumerisme dan berbagai tempat-tempat hiburan lainnya yang memungkinkan orang dapat melakukan perbuatan maksiat seperti judi, mabuk-mabukan, penyalahgunaan zat atau obat.

Meskipun begitu tidak semua tempat hiburan menghambat keberhasilan belajar. Hiburan itu sebenarnya juga diperlukan untuk menyegarkan pikiran atau menghilangkan kelelahan pikiran. Selain itu, ada jenis hiburan yang bersifat positif yang dapat melatih ketangkasan seperti ini untuk memahami teknik pemecahan soal, jadi bukan untuk menghafal. Melatih diri sendiri sesering mungkin untuk mengerjakan soal-soal sebanyak-banyaknya, walaupun sedang tidak memiliki pekerjaan rumah.

Memupuk keberanian untuk bertanya kepada guru, dosen ataupun kepada orang lain yang lebih mampu setiap kali mengalami kesulitan. Akan lebih baik jika kesulitan tersebut diatasi dengan mengadakan kegiatan belajar secara berkelompok. Karena itu, usahakan agar dalam kelompok belajar tersebut terdapat beberapa siswa atau mahasiswa yang mempunyai kepandaian yang dapat diandalkan. Akan lebih baik lagi jika mereka juga dapat berperan sebagai guru bagi teman-temannya. Belajar dengan teman memang juga

perlu dilakukan karena sering kali belajar dengan teman lebih berhasil daripada belajar dengan guru. Ini karena adanya kesamaan bahasa dan hubungan sosial yang lebih akrab sehingga tidak dibatasi oleh rasa segan sebagaimana hubungan dengan guru. Tidak jarang siswa atau mahasiswa merasa segan atau malu untuk bertanya kepada guru atau dosen, walaupun sebenarnya mereka belum memahami pelajaran yang diajarkan guru atau dosen tersebut.

### **3. Fase pada remaja**

#### **a. Definisi fase remaja**

Fase remaja adalah fase tumbuh kembang dengan karakteristik terdapat perubahan penting dalam fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional sesuai perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntutan baru dalam lingkungan keluarga maupun sosial. Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan. Maka, kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang. (Mindell JA, Owens JA. A Sleep in the pediatric practice. Dalam: Mindell JA, Owens JA, penyunting. A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems. Lippincott: Williams & Wilkins; 2003.h.1-10).

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur

pada seorang individu. (Free Health Encyclopedia. Sleep disorders. 2007. Available from URL:<http://www.faqs.org/health/Sick-V4/Sleep-Disorders.html> Diunduh pada 12 Mei 2009).

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis. Faktor-faktor non-medis yang mempengaruhi tidur antara lain jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosioekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan yang berhubungan dengan gangguan tidur. Sedangkan faktor medis yang mempengaruhi tidur antara lain berbagai gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis, seperti asma dan dermatitis atopi. (Ohida T, Osaki Y, Doi Y, dkk. 2009).

Diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit ditegakkan, karena keluhan gangguan tidur seringkali tidak disampaikan oleh remaja, selain itu pada usia remaja pola tidur tidak lagi menjadi pusat perhatian orang tua. Oleh karena itu gangguan tidur pada remaja seringkali tidak terdiagnosis dan akhirnya tidak diobati dengan baik. (Bruni O, Ottaviano S, Guidetti V. 2009, Blunden S, Lushington K, 2009).

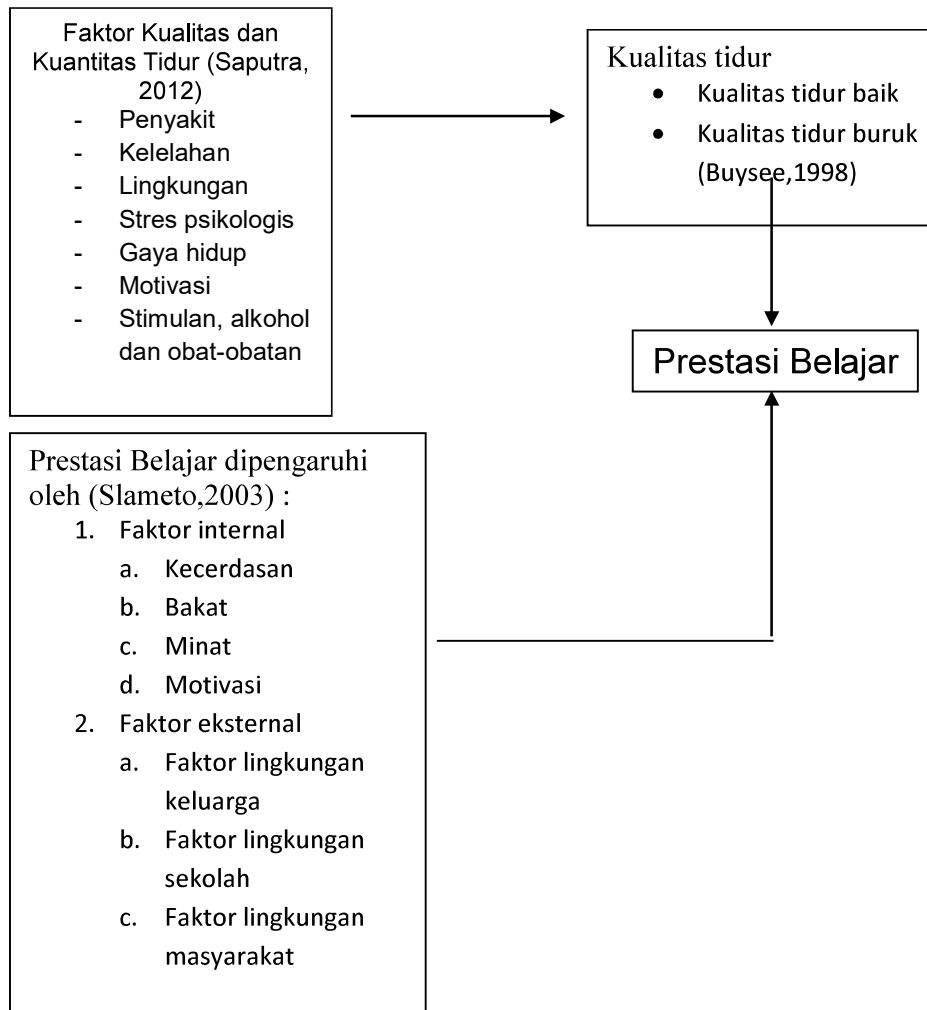
Pola tidur berkembang sesuai dengan usia. Bayi baru lahir akan tidur hampir sepanjang waktu, tetapi setelah usia 6 bulan bayi tidur sekitar 13 jam per hari. Anak usia 2 tahun memerlukan tidur 12 jam termasuk tidur siang, usia 4 tahun selama 10-12 jam, dan usia remaja sekitar 9 jam per hari. (Dawson P, 2004).

Pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam per hari. (Chung K, Cheung M, 2008). Pola tidur remaja memiliki ciri khas yang unik karena remaja mengalami perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan mereka harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah sehingga setiap hari mereka mengalami kekurangan waktu tidur.

Dampak kekurangan tidur pada remaja adalah meningkatkan angka ketidakhadiran di kelas, mempengaruhi prestasi di sekolah, meningkatkan penggunaan alkohol dan rokok, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan daya tahan tubuh. (Liu X, Uchiyama M, Sleep. 2010).

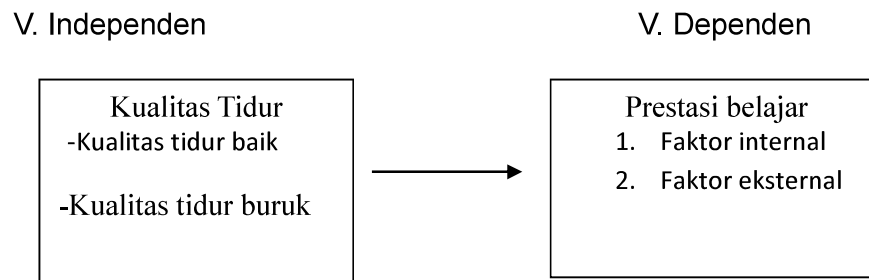
Penelitian yang dilakukan oleh Chung dkk, 2009 menemukan remaja dengan nilai akademik yang baik memiliki waktu tidur yang lebih awal dan jarang mengalami rasa mengantuk yang berat pada siang hari dibandingkan remaja yang memiliki nilai akademik yang rendah.

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian**

### C. Kerangka konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan suatu hubungan, pengaruh dan perbedaan antara dua atau lebih variabel (Nursalam, 2008).

Ha: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab IV dapat diambil beberapa kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.

#### **A. Kesimpulan**

1. Didapatkan karakteristik siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda memiliki siswa paling banyak dengan usia 15-17 tahun, dan keseluruhan siswa berjenis kelamin laki-laki, serta tidak ada siswa yang mengkonsumsi alkohol.
2. Kualitas tidur pada siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 23 orang siswa dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 46 orang siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda mayoritas memiliki kualitas tidur buruk.
3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda sudah baik.
4. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda.



## **B. Saran**

Dalam penelitian ini adapun beberapa saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat sebagai berikut :

### **1. Bagi Siswa**

Diharapkan siswa dapat menggali permasalahan dalam prestasi belajar dan dapat meningkatkan kualitas tidur lebih baik, sangat penting bagi siswa, untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk. Membagi waktu mereka dengan efisien serta memperhatikan waktu dan kualitas tidur mereka agar dapat berkonsentrasi dengan baik dalam beraktivitas..

### **2. Bagi guru**

Diharapkan dapat meningkatkan bimbingan dan memotivasi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar melalui bimbingan orang tua maupun guru disekolah, menekankan akademik daripada aktivitas ekstrakurikuler, memperhatikan kinerja muridnya saat proses belajar mengajar berlangsung, serta mempertahankan hubungan harmonis.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan masukan dan informasi kepada pihak sekolah agar dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya kualitas tidur dan dapat meningkatkan fasilitas dalam menunjang perkembangan belajar siswa dalam meningkatkan prestasi belajar.

### **4. Bagi peneliti**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa bermanfaat dan digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian

selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2006). *Pengantar Studi Etika*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Aini. (2011). *Hubungan Antara Pola Tidur dan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Dharma Pancasila Medan. Universitas Sumatera Utara. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Apriadji. (2007). *Good Food Good Mood : Makanan Sehat untuk Mengatasi Stress & Depresi, Migrain, Gangguan Sulit Tidur, Hiperaktivitas pada Anak, Pelupa, Perasaan Melankolis, Sindrom Premenstruasi, Depresi Pasca Melahirkan, Masalah Seksual*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisandi Riza. (2007). *Analisis Presepsi Anak Terhadap Gaya Pengasuhan Orangtua, Kecerdasan Emosional, Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Sukabumi*. Sukabumi.
- Asmadi. (2008). *Tehnik prosedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Auliyanti. (2013). *Faktor yang berhubungan dengan prestasi akademik murid sekolah menengah pertama di jakarta yang mengalami gangguan tidur*. Sp.A.tesis, Universitas Indonesia.
- Azwar, Saifuddin. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bruni O, Ottaviano S, Guidetti V, dkk. (2009). *The sleep disturbances scale for children (SDSC) construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbancess in childhood and adolescence*. Diunduh dari <http://emedicine.medscape.com/916611-overview>. Diakses tanggal 16 Desember 2015
- Buysee DJ, Reynolds CFI, Monk TH.(1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research*. Diakses dari [www.etd.repository.ugm.ac.id/79333/S1-2015-296679-bibliography.pdf](http://www.etd.repository.ugm.ac.id/79333/S1-2015-296679-bibliography.pdf). Diunduh pada tanggal 22 Februari 2016.

- Chung K, Cheung M. (2008). *Sleep disorders in children perspective. Pediatric Respiratory*. Diunduh dari: <http://www.medscape.com/view/376427>. Diakses tanggal 16 Desember 2015.
- Dawson P. (2004). *Sleep and sleep disorders in children and adolescents: information for parents and educators*. Diunduh dari: [http://www.nasponline.org/resources/health\\_wellness/sleepdisorders\\_ho.aspx](http://www.nasponline.org/resources/health_wellness/sleepdisorders_ho.aspx). Diakses tanggal 16 Desember 2015.
- Depkes RI, (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Djamarah. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Pendidikan (2016). *UPTD Serveilans Data & Informasi Pendidikan*. Diperoleh Tanggal 20 November 2015
- Eliasson, A.R., and Lettieri, C.J., (2009). *Early to Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students, USA*. Diunduh dari: <http://www.springerlink.com/content>. Diakses tanggal 22 Februari 2016.
- Eriyanti Tarihoran. (2013). *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan*. Bandung :Universitas Advent Indonesia Bandung.
- Fakih. (2006). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ganong, W. F (1998). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 17*. Jakarta : EGC.
- García Jiménez M A. (2004). *The prevalence of sleep disorders among adolescents in Cuenca*. Diunduh dari <http://emedicine.medscape.com/916611-overview>. Diakses tanggal 16 Desember 2015.
- Ginsberg, Lionel. (2008). *Lecture Notes Neurologi, Edisi 8*. Jakarta: Erlangga.
- Hakim. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta :Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Hamalik. (2004). *Pendidikan Guru*. Jakarta :PT. Bumi Aksara
- Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta:

Salemba Medika.

- Ibrahim. (2013). *Pembelajaran Kooperatif*. Surabaya: University Press
- Ilyas. (2008). *Fungsi dan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Implementasi Kurikulum 2013 Tahun Ajaran 2014/2015*. Jakarta : KEMDIKBUD.
- Laniwati, E. (2001). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanesus.
- Lima, P.F et al. (2009). *Changes of Sleep Habits of Medical Students According to Class Starting Time: A Longitudinal Study*. Diunduh dari <http://www.i>
- Liu X, Uchiyama M. (2010). *Prevalence and correlates of self-reported sleep problems among chinese adolescents*. Diunduh dari: <http://www.medscape.com/view/463494>. Diakses tanggal 16 Desember 2015.
- Listiani. (2005). *Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Iklim Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mehmet. C OZ & Roizen M F (2009) *Staying Young : Jurus Menyasati Kerja Gen Agar Muda Sepanjang Hidup*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Mindell JA, Owens JA.(2003). *A Sleep in the pediatric practice*. Dalam: *Mindell JA, Owens JA, penyunting. A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems*. Lippincott: Williams & Wilkins; 2003.h.1-10. Diakses dari <http://www.faqs.org/health/Sick-V4/Sleep-Disorders.html>. Diunduh pada 22 Februari 2016.
- Muhibbin. (2008). *Psikologi Pendidikan, Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nadesul. (2009). *Sehat Itu Murah*. Jakarta PT. Kompas Media Nusantara.
- Nashori dan Diana. 2005. *Menggapai Prestasi Puncak dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

*Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Ohida T, Osaki Y, Doi Y, dkk. (2009). *Problems associated with other disorders*. Diakses dari <http://emedicine.medscape.com/916611-overview>. Diunduh pada tanggal 16 Desember 2015.

Panangiang. (2013). *Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Patlak, Margie (2005). *Your Guide to Healthy Sleep*. U.S. Department Of Health And Human Service-National Institutes of Health. Diakses dari [www.nhlbi.nih.gov/helath/public/helathy\\_sleep.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/helath/public/helathy_sleep.pdf). Diunduh pada tanggal 19 Februari 2016.

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Prasadjaja, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang benar*. Jakarta: Hikma.

Puspita. (2012). *Starategi Pembelajaran Terpadu*. Yogyakarta : Familia.

Putra, S. R. (2011) *Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas*. Yogyakarta: Buku biru.

Rafiudin, R. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Media Komputindo.

Rudolph. (2006). *Buku ajar pediatri Rudolph ed.20*. Jakarta EGC.

Safura. (2006). Hubungan antara penyesuaian diri anak disekolah dengan prestasi belajar. *Psikologia* Volume 2. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15722/1/psi-jun2006-%20%284%29.pdf> (diperoleh 7 november 2014).

Saputra, L (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Sardiman, A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Siswa*. Jakarta: PT. Rajawali Pres Grafindo Persada.

Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Smith, M. & Segal. (2010). *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. Diakses dari

[www.helpguide.org/life/sleeping.html](http://www.helpguide.org/life/sleeping.html). Diunduh pada tanggal 16 Desember 2015.

Sri Rumini,dkk. (1995). *Psikologi Pendidikan*.Yogyakarta:Unit Percetakan dan Penerbitan (UPP) UNY.

Syah, Muhibbin. (2002). *Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi Belajar*. Jakarta: Raja grafindo.

Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Suseno, Dwi, dkk. (2014). Prilaku mengkonsumsi minuman keras di kalangan remaja awal di desa kunden kecamatan Wirosari Kabupaten Grobongan Tahun 2014. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro

The sleep survey Great British; 2012. (cited 2012 oct 22). Diakses dari: <http://www.greatbritishsleepsurvey.com/2012report/>. Diunduh pada tanggal 16 Desember 2015.

Tjay, T. H., dan Rahardja, K. (2007). *Obat-Obat Penting Khasiat, Penggunaan, dan Efek-Efek Sampingnya*. Edisi ke VI. Jakarta: PT Elex Media Komputindo: hal. 193.

Wavy, W. (2008). *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among university Student*. Diakses dari [www. etd.repository.ugm.ac.id/79333/S1-2015-296679-bibliography.pdf](http://www.etd.repository.ugm.ac.id/79333/S1-2015-296679-bibliography.pdf). Diunduh pada tanggal 22 Februari 2016.

Wolfson, A.R, Carskadon, M.A. 1998. *Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescent*. Diakses dari: <http://www.istor.org/pss/1132351>. Diunduh pada tanggal 16 Desember 2015.