



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI MAN 2 KOTA
SEMARANG**

Skripsi

Oleh:

MUHAMMAD GHUFRON HIDAYATULLAH

30901800118

PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2021



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI MAN 2
KOTA SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

MUHAMMAD GHUFRON HIDAYATULLAH

30901800118

PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2021

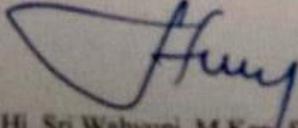
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI MAN 2 KOTA SEMARANG"** Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang dibuktikan dengan hasil Uji Turn it in yaitu **22 %**. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 17 januari 2022

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Peneliti


(Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat)
NIDN 06-0906-7504


(Muhammad Ghufroon H)
30901800118



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR

SISWA KELAS XI MAN 2 KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Ghufron Hidayatullah

Nim : 30901800118

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada:

Pembimbing 1

Tanggal: 15 Januari 2022



Ns. Moch. Ashiban, M.Kep. Sp.Kep.Kom

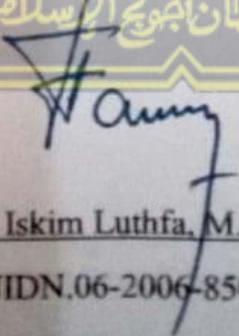
NIDN.06-1305-7602

Pembimbing 2

Tanggal : 15 Januari 2022



جامعة سلطان أبو نوح الإسلامية



Ns. Iskim Luthfa, M.Kep

NIDN.06-2006-8504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS XI MAN 2 KOTA SEMARANG**

Disusun oleh:

Nama : Muhammad Ghuftron Hidayatullah
NIM : 30901800118

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 18 Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep
NIDN. 06-0901-8004

Penguji II,

Ns. Moch. Aspihan, M.Kep. Sp.Kep.Kom
NIDN.06-1305-7602

Penguji III,

Ns. Iskim Luthfa, M.Kep
NIDN.06-2006-8504

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M.Kep.
NIDN. 0622087404

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2022

ABSTRAK

Muhammad Ghufron Hidayatullah

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA KELAS XI MAN 2 KOTA SEMARANG
DI SEMARANG**

71 hal + 6 tabel + xv (jumlah hal depan) + 8 lampiran

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu guna menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Keadaan kekurangan tidur sering dijumpai ditahapan remaja khususnya siswa yang dapat mengakibatkan timbulnya gejala, misalnya yaitu kurangnya dalam berkonsentrasi belajar serta kesehatan yang menjadi terganggu sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *non eksperimental* dengan studi korelasi. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 99 orang dengan teknik *total sampling*. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan rumus *koefisien kontingensi*.

Hasil: Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa dari 99 responden penelitian, sebagian besar memiliki karakteristik umur 16 tahun sebanyak 65,7% dan 17 tahun sebanyak 30,3%, dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 25,3% dan perempuan sebanyak 74,7%. Hasil penelitian juga menunjukkan 60,6% responden memiliki kualitas tidur yang baik, 39,4% memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 61,6% responden memiliki prestasi belajar yang meningkat dan 38,4% memiliki prestasi belajar yang menurun.

Simpulan: Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang (*p value* > 0,000).

Kata kunci: Kualitas Tidur, Prestasi Belajar, Siswa

Daftar Pustaka: 20 (2010 – 2020)

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING SCIENCE

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

Thesis, January 2022

ABSTRACT

Muhammad Ghufron Hidayatullah

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING
ACHIEVEMENT OF STUDENTS OF CLASS XI MAN 2 SEMARANG
CITY**

IN SEMARANG

71 pages + 6 tables + xv (number of fronts) + 8 attachments

Background: Sleep quality is a state of sleep that is lived by an individual to produce freshness and fitness when awake. The state of sleep deprivation is often found in the adolescent stage, especially students which can lead to symptoms, for example, lack of concentration in studying and disturbed health so that it can affect student achievement.

Method: This research is a type of non-experimental quantitative research with correlation studies. Data was collected by means of a questionnaire. The number of respondents as many as 99 people with a total sampling technique. The data obtained were processed statistically using the contingency coefficient formula.

Result: Based on the results of the analysis, it was found that of the 99 research respondents, most of them had the characteristics of the age of 16 years as much as 65.7% and 17 years as much as 30.3%, with the characteristics of male sex as much as 25.3% and female as much as 74.7%. . The results also showed that 60.6% of respondents had good sleep quality, 39.4% had poor sleep quality. As many as 61.6% of respondents have increased learning achievement and 38.4% have decreased learning achievement.

Conclusion: There is a relationship between sleep quality and student achievement in class XI MAN 2 Semarang City (p value > 0.000).

Key Word: Sleep Quality, Learning Achievement, Students

Bibliography: 20 (2010 – 2020)

KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang”** dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang telah penulis rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Drs Bedjo Santoso, MT., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An selaku Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Moch. Aspihan, M.Kep. Sp.Kep.Kom selaku pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran kepada saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, iklas, tawakal dan kesabaran

yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. Ns. Iskim Luthfa, M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Orangtua saya, Ibu saya yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
7. Keluarga saya yang telah memberikan support system secara penuh sehingga saya samapai ke tahap seperti saat ini.
8. Teman-teman departemen komunitas yang selalu memberi dukungan serta semangat untuk berjuang bersama.
9. Teman-teman prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2018 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama sampai ke tahap akhir.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang , Januari 2022

Penulis,

(Muhammad Ghufroon Hidayatullah)

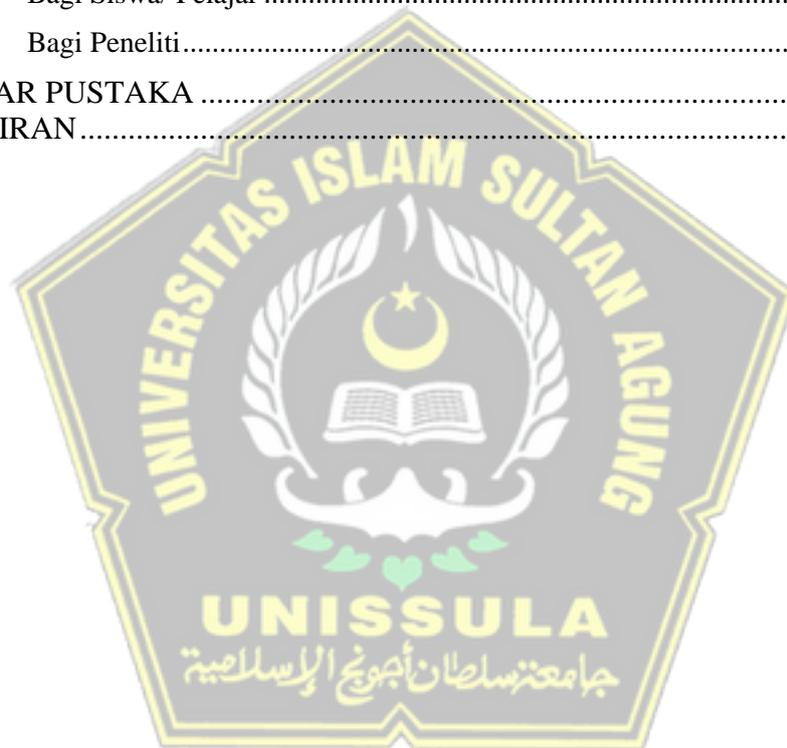


DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME..	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	17
PENDAHULUAN	17
A.Latar Belakang.....	17
B.Rumusan Masalah.....	21
C.Tujuan Penelitian	21
1. Tujuan Umum	21
2. Tujuan Khusus	22
D.Manfaat Penelitian.....	22
1. Institusi Pendidikan (MAN).....	22
2. Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas).....	22
3. Siswa MAN.....	23
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA	24
A.Tinjauan Teori.....	24
1. Konsep Tidur	24
a) Definisi Tidur.....	24
b) Fungsi Tidur.....	25
c) Fisiologi Tidur	25
d) Manfaat Tidur	26
e) Kualitas Tidur	27
f) Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur	29
2. Konsep Belajar.....	31
a. Definisi Belajar	31
b. Teori belajar	33

c. Prestasi Belajar.....	34
1. Definisi Prestasi Belajar.....	34
2. Faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi belajar.....	35
a. Faktor Internal.....	35
c. Faktor eksternal (eksternal).....	37
1. Kerangka teori (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020)	39
2. Hipotesis	40
3. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar	40
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
A.Kerangka Konsep.....	42
B. Variabel Penelitian.....	42
1. Variabel Bebas	42
2. Variabel Terikat	43
C.Desain penelitian.....	43
D.Populasi dan Sampel.....	43
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
F. Definisi Operasional	45
G.Instrument/ alat pengumpulan data	46
1) Intrument penelitian	46
2) Uji instrumen penelitian.....	47
H.Rencana analisis/ Pengolahan data	48
I. Etika penelitian	50
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN.....	60
A.Pengantar Bab.....	60
B.Analisis Univariate.....	60
a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	60
b. Distribusi responden berdasarkan umur.....	61
c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur	61
BAB V.....	64
PEMBAHASAN	64
A.Pengantar Bab.....	64
B.Interpretasi dan Diskusi Hasil	64
1. Jenis Kelamin.....	64
2. Umur	65

C. Analisa Univariate	65
D. Analisis Bivariat.....	67
E. Keterbatasan Penelitian.....	68
F. Implikasi untuk Keperawatan	69
BAB VI	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
1. Bagi Institusi Pendidikan	70
2. Bagi Siswa/ Pelajar	71
3. Bagi Peneliti.....	71
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	45
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n= 99)	60
Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan umur (n=99).....	61
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur (n= 99)	61
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan prestasi belajar (n= 99)	62
Tabel 4. 5 Distribusi Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar (n= 99)	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey	63
Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian	64
Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian	65
Lampiran 4 Ethical Clearance.....	66
Lampiran 5 Informed Consent	67
Lampiran 6 Kuesioner.....	68
Lampiran 7 Hasil Analisa Uji Univariat	70
Lampiran 8 Hasil Uji Analisa Bivariat	71



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan sebuah tahapan yang *urgent* bagi seseorang dan memberikan dampak yang besar terhadap pola pikir serta kesehatan jasmani siswa yang sedang menjalani proses pembelajaran. Pencapaian belajar juga erat kaitannya dengan *circadian rhythm* yang merupakan perubahan ritme fisiologis selama periode 1x24 jam yang terdapat pada *suprachiasmatic nucleus in hypothalamus* (Kobayasi N, 2010). Kualitas tidur dinyatakan membaik apabila tidak menunjukkan adanya ciri-ciri kurangnya tidur serta tanpa adanya gangguan didalam tidurnya individu. Keadaan kekurangan tidur sering dijumpai ditahapan remaja khususnya siswa yang dapat mengakibatkan timbulnya gejala, misalnya yaitu kurangnya dalam berkonsentrasi belajar serta kesehatan yang menjadi terganggu (Aminuddin, 2018).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu guna menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Anurugo, 2012). Kualitas tidur mencakup beberapa aspek meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur (Potter & Perry, 2012).

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh seseorang melakukan proses pemulihan guna mengembalikan

stamina pada tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan pola tidur pada umumnya disebabkan karena adanya tuntutan dari aktivitas sehari-hari yang dapat berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering ditemui mengantuk yang berlebihan di siang harinya. Dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, remaja memiliki pola tidur yang berbeda, hal ini dikarenakan pada akhir masa pubertas banyak terjadi perubahan yang cenderung mengurangi waktu tidur.

Karena persyaratan pembelajaran, remaja tidur lebih banyak di malam hari dan bangun lebih awal. Sebuah survei oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% remaja berusia sekitar 16 tahun mengeluh lelah di siang hari, dan 15% mengatakan mengantuk saat sekolah online. *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal untuk remaja adalah 8-10 jam per malam (Di & Negeri, 2019). Siswa sekolah juga membutuhkan kesehatan agar dapat belajar secara maksimal dan efektif, sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang sehat dan cerdas di masa mendatang.

Individu diharapkan dapat mencukupi kebutuhan yang mendasar bagi manusia untuk dapat bertahan hidup dengan baik. Contoh kebutuhan yang mendasar bagi seseorang yaitu tidur. Tiap individu membutuhkan istirahat yang mencukupi guna berfungsinya tubuh seseorang dengan baik. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk memulihkan dan mengoptimalkan daya tahan tubuh. Kualitas tidur meliputi durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti tidur nyenyak

hingga tidur nyenyak. Kualitas tidur memiliki pengaruh penting terhadap kondisi fisik dan mental seseorang.

Pendidikan adalah sebuah usaha atau kegiatan yang dilakukan dengan sengaja, teratur dan terencana yang bermaksud untuk mengubah atau mengembangkan perilaku seperti yang diharapkan. Pendidikan kesehatan menggunakan strategi pembelajaran yang berfokus kepada perubahan perilaku sebagai upaya peningkatan status kesehatan pelajar. Pendidikan kesehatan yang ada di lingkungan sekolah bertujuan untuk meningkatnya pengetahuan pelajar akan pentingnya menjaga kesehatan, penanaman nilai dan perilaku positif terhadap gaya hidup yang sehat, sehingga dapat menghindarkan diri dari pengaruh buruk, dan dapat meningkatkan kondisi tubuh yang optimal guna tercapainya proses pembelajaran seperti yang diharapkan. Pentingnya kesehatan pelajar dalam pembentukan perilaku sehat generasi muda ditingkat sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas bangsa Indonesia di masa yang akan datang.

Belajar adalah sebuah tahapan yang dapat mengakibatkan adanya pembaruan maupun perubahan didalam hal perbuatan serta perkataan siswa (Sanjaya Wina, 2017). Prestasi belajar adalah hasil belajar yang diperoleh siswa setelah menyelesaikan dan melaksanakan tugas dan kegiatan belajar. Prestasi belajar seorang siswa dapat ditunjukkan dan ditunjukkan dengan skor atau sejumlah penilaian yang dilakukan oleh guru pada tugas siswa pada tes yang telah diambil siswa. Prestasi belajar adalah kemampuan individu untuk mencapai tingkat kedewasaan dalam bidang tertentu yang dapat diukur secara

langsung melalui tes (Aminuddin, 2018). Salah satu faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar meliputi perlunya siswa dalam memperhatikan serta memelihara kesehatan badan dan fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan tersebut, siswa perlu lebih memperhatikan pola tidur yang bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan bahkan untuk meningkatkan ketangkasan (Wadhani & Yogeswara, 2017).

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui suatu mata pelajaran, biasanya sebagai hasil dari nilai ujian atau nilai yang diberikan guru pada tugas. Prestasi belajar seorang siswa diketahui setelah adanya penilaian yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar merupakan seluruh kecakapan siswa sebagai bentuk perubahan tingkah laku dari hasil capaian pembelajaran siswa yang dapat diukur melalui ujian yang telah dilakukan dan hasilnya dituangkan berbentuk nilai. Prestasi belajar siswa dapat dicapai dengan baik apabila siswa bersedia belajar dengan maksimal. Gaya belajar siswa dapat menjadi hal yang sangat penting untuk memaksimalkan prestasi belajar siswa (Darmuki & Hariyadi, 2019).

Beberapa penelitian juga telah dilakukan untuk mengevaluasi efek kurang tidur dan menemukan bahwa tidur semalaman dapat mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel, dan banyak fungsi kognitif lainnya (Lima dkk, 2017). Menurut Wicaksono (2012), Kelelahan juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Semakin lelah seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya. Ditemukan bahwa waktu tidur yang dibutuhkan remaja sekitar 8 sampai 10 jam, namun karena aktivitas

dan faktor sosial, hanya ada sekitar 6 jam sehari. Hal ini dapat mempengaruhi berapa lama siswa tidur.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin meneliti siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Di karenakan menurunnya prestasi belajar siswa kelas XI yang dilihat dari nilai hasil sebelumnya baik yang melalui ujian maupun penugasan oleh guru terhadap siswa kelas XI yang disebabkan karena kualitas tidur siswa yang kurang baik mengingat kegiatan pembelajaran disekolah secara tatap muka langsung masih dibatasi, sehingga siswa masih sering tidur larut dan banyak yang baru beristirahat dipagi harinya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang dikemukakan dapat dirumuskan masalah dan diangkat kepenelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilaksanakannya penelitian ini yaitu memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Siswa Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa XI IPA MAN 2 Kota Semarang yang meliputi jenis kelamin dan umur.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur Siswa Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.
- c. Mendeskripsikan prestasi belajar Siswa Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.
- d. Menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Siswa Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan (MAN)

Diharapkan dari hasil penelitian mampu memberikan masukan pemikiran untuk pihak yang berkepentingan terutama siswa dan guru, sehingga dapat menjadi masukan bagi optimalisasi pelaksanaan pembelajaran.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Dimana dari hasil penelitian ini dilakukan, diharapkan bisa memberikan informasi dalam rangka meningkatkan kualitas asuhan keperawatan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat yang ada di puskesmas terhadap siswa yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik atau bahkan buruk.

3. Siswa MAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu untuk para pembaca terkhususnya untuk siswa MAN serta memberikan informasi tentang pentingnya kualitas tidur siswa terhadap keefektifan pembelajaran siswa guna mencapai prestasi belajar yang optimal.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Tidur

a) Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang khususnya bagi siswa. Kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi secara normal sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran dapat diikuti dengan optimal oleh siswa. Dalam hal istirahat dan tidur, tubuh akan menjalani proses pemulihan untuk mengembalikan kekuatan tubuh dan membuatnya dalam kondisi terbaik. (Fadlilah et al., 2020).

Tidur yaitu fisiologi berputar bergantian dengan periode jaga lebih panjang. Tidur ialah suatu keadaan dimana seorang mengalami penurunan kesadaran, berkurangnya aktifitas pada metabolisme tubuh seseorang. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi keadaan sedang dialami individu yang mendapatkan rasa segar dan berolahraga saat anda bangun. Jumlah istirahat tidur, lama waktu tidur, ratensi tidur dan aspek subjektif tidur bisa disebut cakupan dari kualitas tidur. Dapat pula diartikan kualitas tidur ialah kemampuan individu untuk mempertahankan kondisi

tidur serta memperoleh tahap istirahat tidur seperti REM dan NREM menurut Khasanah (2012) dalam Ilham (2014).

b) Fungsi Tidur

Fungsi tidur adalah untuk memulihkan (memperbaiki) organ-organ tubuh. Kegiatan perbaikan berbeda saat (REM) *Rapid Eye Movement* dan (NREM) *Nonrapid Eye Movement*. NREM Mempengaruhi proses anabolisme dan sintesis makromolekul (RNA) *ribonukleic acid*. *Rapid Eye Movemont* Ini akan mempengaruhi pembentukan koneksi baru antara sistem neuroendokrin dan korteks serebral. Selain fungsi di atas, tidur juga dapat dijadikan sebagai tanda adanya gangguan tidur dan peringatan dini adanya kelainan fisik, yaitu kondisi patologis yang muncul di dalam tubuh (Arifin, dkk, 2010).

c) Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah pengaturan aktivitas tidur dengan keterkaitan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menghambat pusat otak untuk tidur dan terjaga. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem aktivasi *retikularis* ini adalah sistem yang mengatur semua tingkat aktivitas di sistem saraf pusat, termasuk mengatur gairah dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam *mesensefalon* dan bagian atas *pons*. Selain itu, *reticularactivating system* (RAS) dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga

dapat menerima stimulasi dari *korteks serebri* termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti *norepineprin*. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum *serotonin* dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan system limbik. Dengan demikian, system pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2018).

d) Manfaat Tidur

Menurut teori restorasi, setidaknya ada dua dugaan kuat tentang mengapa manusia membutuhkan tidur.

a. Perbaikan Sel Otak

Melalui tidur, otak memiliki kesempatan untuk beristirahat dan memperbaiki neuron (sel otak) yang rusak. Tidur juga membantu memulihkan koneksi vital antara sel-sel otak yang digunakan. Bisa mirip motor lagi. Jika motor jarang digunakan, sebaiknya dilakukan pemanasan secara berkala untuk menjaga performa mesin tetap baik. Jika tidak dipanaskan, aliran oli pelumas, aliran bahan bakar, putaran mesin, dll. akan terpengaruh. Ini dapat menyebabkan malfungsi dan merusak seluruh mesin. Hal yang sama terjadi

di otak, di mana ada hubungan antara sel-sel otak yang jarang digunakan yang membutuhkan pemanasan secara teratur. Salah satu bentuk pemanasan otak adalah bentuk tidur (Catherine, 2011).

b. Penataan Ulang Memori

Tidur memberi kesempatan pada otak untuk mengatur ulang data atau ingatan untuk menemukan solusi masalah. Tidur saat pusing, dan tidak tahu harus berbuat apa jika mengalami masalah. Seperti halnya tidur, kemungkinan besar Anda akan menemukan solusi yang Anda butuhkan untuk menyelesaikan masalah yang Anda hadapi (Catherine, 2011).

e) Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk tetap tertidur dan mencapai tahap REM dan NREM yang cukup. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental Anda. Secara fisik, kurang tidur dapat menyebabkan mata pucat, bengkak, tubuh melemah, dan sistem kekebalan tubuh melemah, sehingga rentan terhadap penyakit. Di sisi lain, dari sudut pandang psikologis, kurang tidur dapat menyebabkan perubahan mental dan emosional, membuat pasien mengantuk, lambat merespons rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Kozier, 2017).

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya agar tidak menimbulkan rasa lelah, gelisah, lesu, apatis, penggelapan di sekitar mata, edema kelopak mata, hiperemia konjungtiva, nyeri mata, distraksi, sakit kepala, dan sering menguap (Hidayat, 2018). Kualitas tidur mengacu pada keadaan dimana individu tidak merasa lelah atau cemas karena merasa segar, sehat, dan puas dengan tidurnya ketika tidur (Khasanah & Khusnul, 2012).

Lai (2017) dalam Wavy (2018) Kualitas tidur Anda tergantung pada bagaimana Anda mempersiapkan pola tidur Anda di malam hari, termasuk kedalaman tidur Anda, kemampuan untuk tertidur, dan seberapa mudah Anda tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik akan membuat Anda merasa tenang dan energik di pagi hari, serta tidak akan mengeluhkan gangguan tidur. Dengan kata lain, mendapatkan tidur yang berkualitas sangat penting dan esensial untuk kehidupan sehat setiap orang (Wavy, 2018).

Pengkajian tentang Kualitas tidur dapat dilakukan dengan kuesioner PSQI (*the Pittsburgh Sleep Quality Index*) Ini terdiri dari tujuh faktor: kapan Anda bisa mulai tidur, berapa lama Anda tidur, rasio waktu Anda tidur dengan waktu di tempat tidur, gangguan tidur yang sering Anda alami di malam hari, dan kebiasaan menggunakan obat-obatan untuk membantu. Tidur, gangguan siang

hari, hari-hari dalam seminggu, kualitas tidur subjektif (Boltz, Marie, 2017).

f) Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Faktor psikologis, fisik dan lingkungan yang dapat mempengaruhi tidur remaja atau pelajar. Faktor tersebut adalah:

a. Usia

- 1) Usia 14 – 17 tahun, durasi tidur 8 – 10 jam (Remaja)
- 2) Usia 18 – 25 tahun, durasi tidur 7 – 8 jam (Dewasa muda)
- 3) Usia 26 – 64 tahun, durasi tidur 6 – 7 jam (Dewasa tua)

(Warahmatillah, 2012).

b. Penyakit fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernapas), atau masalah hati (seperti kecemasan atau depresi) dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit ini juga dapat menyebabkan seseorang tidur dengan posisi yang tidak normal

(Warahmatillah, 2012).

c. Gaya hidup

Kehidupan sehari-hari seseorang akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Orang dengan jam kerja yang berbeda setiap harinya sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal tidur. Sulit untuk tetap sadar selama jam kerja. Perubahan lain yang terkait dengan pola tidur termasuk

pekerjaan berat yang tidak biasa terlihat dalam kegiatan sosial larut malam dan perubahan waktu makan malam (Warahmatillah, 2012).

d. Lingkungan

Lingkungan fisik di mana seseorang tidur memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan mereka untuk tertidur dan tidur. Ventilasi yang baik sangat penting untuk tidur malam yang nyenyak. Ukuran, kekerasan, dan lokasi tempat tidur Anda akan memengaruhi kualitas tidur Anda. Jika seseorang biasanya tidur dengan orang lain, mereka mungkin terjaga jika tidur sendiri. Suara juga dapat mempengaruhi tidur, dan tingkat suara yang dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung pada tahap tidurnya. Suara yang lebih rendah cenderung membangunkan orang pada tahap pertama tidur, sedangkan suara keras cenderung membangunkan orang dari tahap ketiga atau keempat tidur. Intensitas cahaya juga akan mempengaruhi kemampuan tidur, sebagian orang menyukai kegelapan, sebagian orang juga menyukai cahaya (Warahmatillah, 2012).

e. Aktivitas dari kelelahan

Kehidupan manusia dibagi menjadi tiga fase: 8 jam kerja normal, sisa 8 jam kerja ringan, dan sisa 8 jam istirahat total. Manusia menyediakan berbagai macam suplemen untuk tetap

sehat sepanjang hari, tetapi tidak ada pengganti jam sirkadian ini. Hal ini dikarenakan suplemen memiliki peran dan produktivitas yang kecil dalam tubuh bahkan berdampak pada Penyakit disebabkan oleh akumulasi berbagai zat kimia, yang secara berlebihan dapat membahayakan tubuh. Oleh karena itu, istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kestabilan aktivitas fisik dan menghindari berbagai efek kurang tidur akibat aktivitas ekstra di malam hari (Warahmatillah, 2012).

2. Konsep Belajar

a. Definisi Belajar

Belajar adalah suatu proses yang telah dilalui setiap orang, sehingga individu dapat mengalami perubahannya sendiri, seperti perubahan penguasaan ilmu pengetahuan (Febriawantika, 2019). Hasil belajar siswa adalah kemampuan yang diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Karena belajar itu sendiri adalah proses individu berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif bertahan lama. Siswa yang berhasil dalam belajar adalah mereka yang berhasil mencapai tujuan belajarnya (Susanto, 2013). Untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi adalah evaluasi terhadap hasil perubahan proses pembelajaran. Penilaian yang baik dapat dinyatakan dengan prestasi

belajar (Slameto, 2020). Prestasi belajar yang baik memiliki hubungan yang harmonis dengan konsentrasi belajar dan kualitas tidur.

Belajar adalah proses mengubah atau memperbaharui perilaku dan keterampilan siswa (Sanjaya Wina, 2017). Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang sama sekali baru sebagai hasil dari pengalaman seseorang berinteraksi dengan lingkungan (Slameto, 2020).

Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri individu yang mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku. Aktivitas mental terjadi karena interaksi antara individu dan lingkungan sadarnya (Sanjaya Wina, 2017). Belajar adalah proses yang mengarah pada perubahan atau pembaruan dalam perilaku dan keterampilan (Ngalim, 2017).

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kecakapan seseorang berkat adanya interaksi antara individu dengan individu yang lainnya maupun dengan lingkungannya, sehingga mereka lebih mampu untuk berinteraksi dengan lingkungannya (Rogers A., 2017). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami proses belajar akan mengalami perubahan perilaku dalam aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan ketrampilan (psikomotor).

Belajar adalah proses rumit yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Proses belajar terjadi karena adanya interaksi antara manusia dengan lingkungannya (Baharun, 2016). Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses dimana seseorang memperoleh pengetahuan dan pengalaman berupa perubahan perilaku yang baru berdasarkan pengalamannya sendiri melalui interaksi dengan lingkungan yang dilakukannya.

b. Teori belajar

Teori belajar pada penelitian ini yakni menggunakan teori *Cognitive Learning*. Istilah kognitif mengacu pada pemrosesan informasi lingkungan yang diterima melalui panca indera. Dan belajar dapat menyebabkan perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Pembelajaran kognitif adalah perubahan cara informasi diproses karena pengalaman atau latihan (Syarifuddin, 2011).

Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quantum learning*. Ini adalah cara untuk mengubah berbagai interaksi, hubungan, dan inspirasi yang ada di dalam dan di sekitar momen pembelajaran. Dalam praktiknya, pembelajaran kuantum mengasumsikan bahwa jika siswa dapat memanfaatkan potensi rasional dan emosional mereka dengan baik, maka mereka dapat mencapai lompatan prestasi yang tidak terduga dengan hasil yang baik.

c. Prestasi Belajar

1. Definisi Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam bentuk perubahan perilaku yang sama sekali baru melalui interaksi dengan lingkungan yang mengungkapkan pengalaman atau tes yang dilakukan oleh siswa (Aminuddin, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu perlunya siswa memperhatikan serta memelihara kesehatan badan atau fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan badan, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur yang bertujuan untuk melancarkan metabolisme tubuh, serta memelihara kesehatan fisik (Puspita, 2017).

Menurut Hamalik (Zafirah, 2017), prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai siswa berupa tambahan pengetahuan, pengalaman, dan latihan yang baru dan diwujudkan dalam bentuk nilai berdasarkan guru kepada siswa. Hasil atau prestasi belajar dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator-indikator berupa indeks prestasi siswa, angka kelulusan, predikat keberhasilan.

Prestasi belajar merupakan keseluruhan kecakapan sebagai bentuk perubahan tingkah laku hasil dari capaian pembelajaran yang diukur melalui tes prestasi yang dilakukan dan hasilnya dituangkan dalam bentuk nilai (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020).

Prestasi belajar adalah prestasi terbesar yang dapat dicapai seseorang dalam skala tertentu, seperti kegiatan belajar tertentu (Ilyas, 2017). Prestasi belajar merupakan perubahan perilaku yang dianggap sangat penting, diharapkan dapat mencerminkan hasil belajar siswa, tidak hanya pada tingkat kreativitas dan rasa, tetapi juga pada tingkat inisiatif. (Syah M, 2017).

2. Faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

a. Faktor Internal

Mengenai faktor internal tersebut, ada beberapa tingkatan yang harus diperhatikan: faktor kondisi fisik, tingkat emosional, memori dan perhatian.

1) Faktor kondisi fisik (tubuh)

Hal ini dapat dilihat dari faktor fisik ini, dari faktor kesehatan tubuh dan faktor kekurangan tubuh (cacat).

2) kecerdasan emosional

Bagi sebagian orang, munculnya istilah kecerdasan emosional dalam pendidikan dan dampak kecerdasan emosional dalam pembelajaran mungkin dianggap baru. Teori Daniel Goleman, Sesuai dengan judul bukunya, buku ini memberikan definisi baru dari kata kecerdasan.

Menurut Goleman, orang yang naif, terutama yang memiliki kecerdasan akademik tinggi, cenderung memiliki kecemasan yang irasional, cenderung terlalu kritis dan menarik diri, tampak dingin,

serta sulit mengekspresikan iritabilitas dan kemarahannya secara tepat. Didukung oleh tingkat kecerdasan emosional yang rendah, orang-orang ini sering menjadi sumber masalah.

Karena ciri-ciri di atas, orang dengan IQ tinggi tetapi kecerdasan emosional rendah adalah keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya pada orang lain, tidak peka terhadap lingkungan, dan putus asa saat stres. Orang dengan tingkat IQ rata-rata tetapi kecerdasan emosional yang tinggi mengalami hal yang sebaliknya (Goleman, 2017).

3) Daya ingat

a) Memori jangka pendek (short-term memory)

Setiap orang dapat menggunakan memori jangka pendek. Memori ini dapat menyimpan data memori selama beberapa detik, terkadang beberapa menit. Menurut model Atkinson dan Shiffrin, deposito jangka pendek hanya dapat mengingat beberapa hal. Hal ini juga dapat diakses melalui beberapa proses kontrol yang mengontrol aliran informasi masuk dan keluar dari deposito jangka panjang. Biasanya, materi akan tetap berada dalam memori jangka pendek selama sekitar 30 detik, kecuali jika dilatih untuk mengingatnya. Kemampuan memori jangka pendek untuk menyimpan informasi dalam penyimpanan sementara sangat terbatas, dan informasi cenderung cepat pudar (Wade, 2017).

b. Memori jangka panjang (long term memory)

Memori jangka panjang adalah memori yang relatif permanen dan tidak pasti. Kapasitas memori jangka panjang tampaknya tidak terbatas. Sejumlah besar informasi yang disimpan dalam memori jangka panjang memungkinkan individu untuk belajar, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan identitas dan sejarah hidup. Memori jangka panjang adalah memori yang disimpan dalam pikiran untuk waktu yang lama. Memori disimpan di semua bagian otak, meskipun mereka juga terkonsentrasi di area tertentu (Wade, 2017).

4) Daya konsentrasi

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian Anda pada satu hal dan mengesampingkan semua hal lain yang tidak terkait. Berfokus pada pembelajaran berarti perhatian dan kesadaran penuh terhadap pokok bahasan yang dipelajari, kecuali segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan tersebut. Ketika seseorang tidak dapat berkonsentrasi, proses ini mungkin tidak berfungsi dengan baik, mencegahnya menyerap, menyimpan, dan mengingat informasi dengan benar.

c. Faktor eksternal (eksternal)

Faktor eksternal yang mempengaruhi kinerja akademik adalah interaksi sosial. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi

tiga kategori: faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor lingkungan masyarakat (Juki, 2017).

1) Faktor keluarga

Faktor keluarga sangat berperan aktif bagi siswa dan dapat mempengaruhi keluarga antara lain : cara mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan dan suasana rumah.

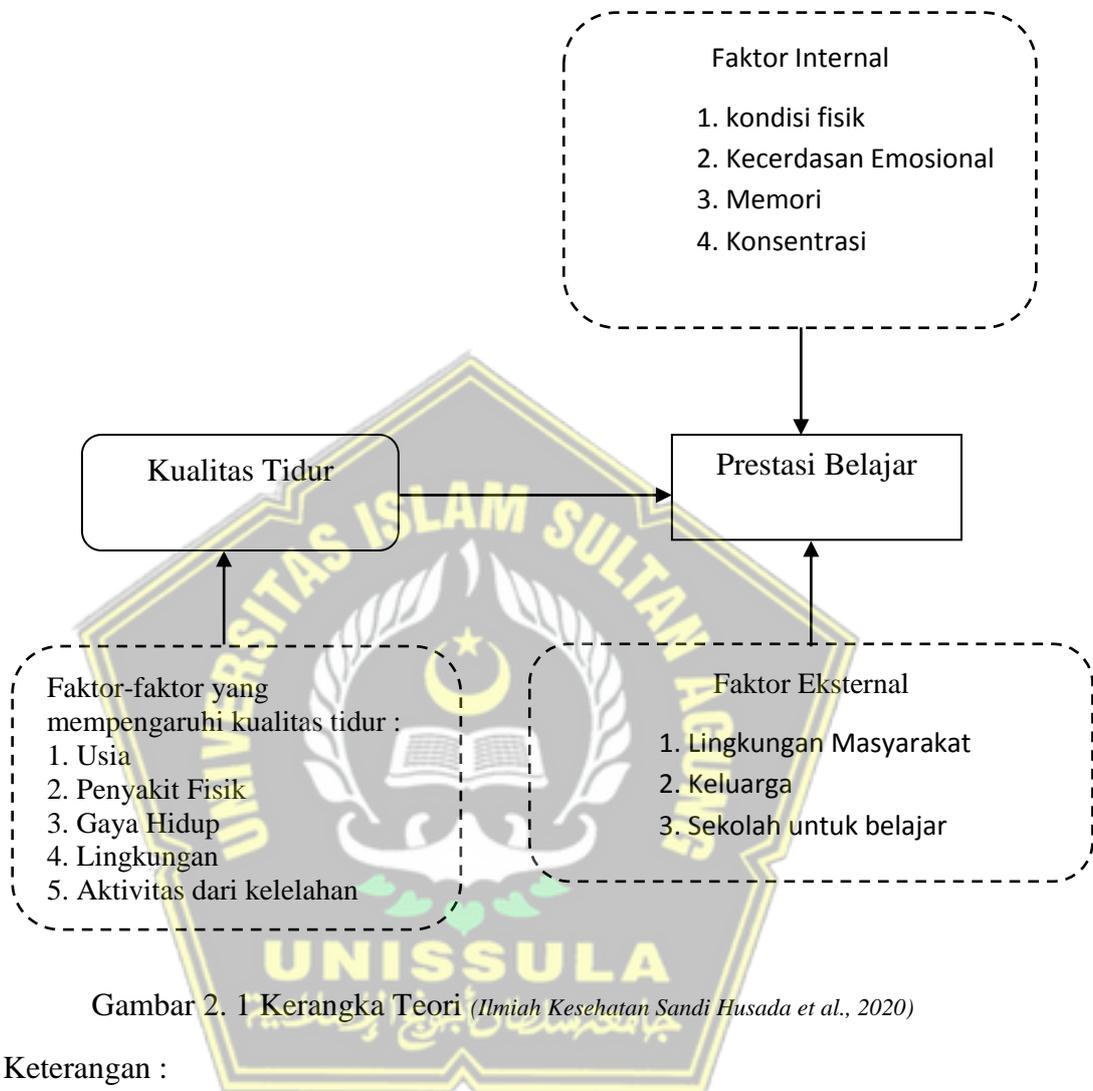
2) Faktor sekolah

Faktor sekolah dapat berupa : cara mengajar guru, peralatan belajar mengajar, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan siswa, kode etik siswa, dan media pendidikan.

3) Faktor lingkungan masyarakat

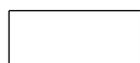
Faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa antara lain: teman bergaul, kegiatan lain di luar sekolah dan cara hidup lingkungan keluarganya.

1. Kerangka teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020)

Keterangan :



= yang di teliti



= yang tidak di teliti

2. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

3. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar

Berdasarkan yang telah kita ketahui bersama bahwa tidur adalah proses fisiologis yang sangat penting dalam kehidupan. Kualitas berkaitan erat dengan kesehatan psikologis dan fisik dan ukuran lain dari kehidupan seseorang. Durasi tidur penting karena berkaitan dengan perhatian dan konsentrasi (Aminuddin, 2018). Salah satu efek buruk kurang tidur adalah kantuk di siang hari, perubahan suasana hati, dan kurangnya perhatian, yang dapat memengaruhi suasana hati Anda. Hal ini pada akhirnya menyebabkan penurunan kinerja siswa (Eliasson, 2017). Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa tidur memiliki efek signifikan pada gairah, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, memori, pemikiran, dll.

Studi yang meneliti durasi tidur dan fungsi optimal di siang hari pada remaja menunjukkan Hubungan antara gangguan tidur dan prestasi belajar. Hal ini dikarenakan, menurut penelitian, siswa dengan IPK tinggi memiliki waktu tidur dan waktu tidur yang lebih lama di

sekolah dibandingkan siswa dengan IPK rendah (Wolfson dkk, 2017). Studi lain menunjukkan bahwa waktu tidur dan waktu tidur memiliki dampak yang lebih besar pada kinerja siswa daripada waktu tidur itu sendiri. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih berhasil memiliki kemampuan untuk mengubah waktu tidur lebih awal daripada siswa yang kurang berhasil (Eliasson, 2017).

Sementara itu, penelitian lain yang meneliti hubungan antara ritme sirkadian, jam sekolah, dan kesulitan mata pelajaran yang dipelajari menunjukkan bahwa semakin sulit mata pelajaran tersebut, Semakin lama waktu optimal, semakin besar pengaruh siswa terhadap keputusan tes (McElroy dkk, 2017).



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang menghubungkan antara variable independent dengan dependent (Salesiano., 2019). Kerangka konsep berhubungan menghubungkan suatu konsep yang akan diteliti (Sugiyono, 2013).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Area yang diteliti



: Ada hubungan

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dari penelitian ini adalah kualitas tidur. Karena kualitas tidur yang mempengaruhi atau menjadi sebab terpengaruhnya prestasi belajar.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dari penelitian ini adalah prestasi belajar. Karena prestasi belajar yang dipengaruhi atau menjadi akibat sebab adanya variabel bebas (*Independent variable*)

C. Desain penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analisis, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Desain penelitian yang digunakan adalah *case control*, dimana pengumpulan data dilakukan melalui pernyataan-pernyataan dalam angket untuk menilai kualitas tidur siswa. Kemudian, nilai prestasi siswa dapat dilihat dari nilai transkrip yang dihasilkan hanya dalam satu kali pengamatan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah besar subjek dengan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang yang berjumlah 99 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang telah ditentukan. Penentuan sampel dilihat dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Donsu, J.D., 2016). Penentuan sampel penelitian ini berdasarkan metode total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dari

semua jumlah populasi yang dijadikan sampel dengan jumlah 99 responden.

- a) Kriteria inklusi adalah kriteria yang menentukan subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel (Donsi,J,D, 2016).

Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

- 1) Tercatat sebagai siswa di MAN 2 Kota Semarang.
 - 2) Siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.
- b) Kriteria eksklusi adalah kriteria yang belum memenuhi syarat sebagai penelitian dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian. (Dharma, 2011).

Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

- 1) Siswa yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian.

dalam penelitian ini kriteria ekslusinya adalah : populasi, disebabkan terdapat beberapa responden yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian secara luring. Sehingga sampel untuk penelitian ini dapat berkurang dari jumlah sebelumnya.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini telah dilaksanakan di kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Pengumpulan data penelitian telah dilaksanakan setelah pelaksanaan ujian semester siswa pada bulan November 2021 – Januari 2022.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Keadaan dimana tidur yang dialami individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran terbangun, seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah	Pengukuran dengan menggunakan skala ukur <i>Pittsburg Slepp Quality Index</i> (PSQI).	Untuk kualitas tidur diperoleh melalui penjumlahan dari 5 komponen. Jika hasil penjumlahan skor <5= kualitas tidur baik, jika >5= kualitas buruk. Komponen I : jumlah pertanyaan no. 9 Komponen II : jumlah pertanyaan no. 2+5a Komponen III : jumlah pertanyaan no. 4 Komponen IV : jumlah pertanyaan $\frac{\text{no.4}}{\text{no.1}+\text{no.3}} \times 100\%$ Komponen V : jumlah pertanyaan no. 5b- 5j (jika 0= 0, jika 1-9= 1). Pertanyaan no. 1: hasil pertanyaan no. 2 + 5a Pertanyaan no. 2: jika <15 menit= 0, 16-30 menit= 1,	Nominal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
			31-60 menit= 2, >60 menit= 3. Pertanyaan no. 3: jika >85%= 0, 75-84%= 1, 65-74%= 2, <65%= 3. Pertanyaan no. 4: >7 jam= 0, 6-7 jam= 1, 5-6 jam= 2, <5 jam= 3.	
Prestasi belajar	Prestasi belajar adalah apa yang dicapai seseorang yang lulus ujian setelah melakukan suatu kegiatan belajar yang diberikan.	Raport siswa	Penilaian prestasi belajar terdiri dari: nilai raport persemester menurun dari sebelumnya atau sebaliknya memiliki peningkatan nilai raport persemester dari sebelumnya.	Nominal

G. Instrument/ alat pengumpulan data

1) Intrument penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk seorang peneliti guna untuk melakukan penelitian berupa pengukuran, observasi, ataupun untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu variable yang akan diteliti (Nur salam, 2016). Penelitian ini menggunakan intrument penelitian berupa kuesioner. Instrument kuesioner yang akan digunakan antala lain :

a. Kuesioner A

Kuesioner A merupakan kuesioner kualitas tidur yang menggunakan *Pittsburg Slepp Quality Index* (PSQI) dibuat oleh buysse et al, pada tahun 1988. Instrument yang dibuat buysse sering digunakan oleh peneliti lain dan peneliti sebelumnya dari UIN Alauddin Makassar yaitu Husnul Qira'ah Awal dan sudah dalam terjemahan bahasa indonesia. Kuesioner ini berisi 9 pertanyaan yang Terdiri dari kualitas tidur subjektif, waktu onset tidur, durasi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat, dan aktivitas yang dapat mengganggu tidur dan aktivitas sehari-hari yang berhubungan dengan tidur (Ariyantini, 2017).

b. Kuesioner B

Kuesioner B berisi tentang komponen data tentang pernyataan siswa terkait naik dan turunnya hasil nilai raport siswa dari sebelumnya.

2) Uji instrumen penelitian

a. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrument penelitian. Instrument dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat menyebutkan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Nur salam., 2016). Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner PSQI

untuk kualitas tidur.

Kuesioner PSQI telah dilakukan uji 49 validitas pada penelitian (Nur salam., 2016) dengan uji coba kepada 30 responden dengan hasil r hitung (0,410-0,831) $>$ r table (0,361) sehingga kuesioner bisa digunakan mengukur kualitas tidur (Ariyantini, 2017).

A. Uji reabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrument dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Nur salam., 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur. Pada kuesioner PSQI telah diuji reliabilitas dilakukan oleh (Notoat modjo., 2011)

H. Rencana analisis/ Pengolahan data

1. Analisa data

Analisis data univariat bertujuan untuk mengkarakterisasi setiap variabel yang diteliti. Variabel penelitian dalam penelitian ini meliputi kualitas tidur dan prestasi belajar. Jenis atau karakteristik data dalam penelitian ini diklasifikasikan. Analisis ini digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing

variabel sehingga diperoleh gambaran data yang disajikan dalam bentuk tabel (Djamalilleil et al., 2020).

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel independen dan variabel dependen dianggap berkorelasi Ketika $p < 0,05$, uji statistik koefisien kontingensi kepercayaan 95% digunakan untuk menunjukkan hubungan antara kedua variabel.

2. Pengolahan data

Menurut Notoadmodjo (2020), Data penelitian kuantitatif diproses dalam 4 langkah menggunakan komputer :

a. *Editing*

Editing adalah kegiatan mengecek dan mengoreksi isi angket (kelengkapan, penulisan yang jelas, jawaban pertanyaan yang relevan dan konsisten).

b. *Coding*

Coding Kegiatan mengubah teks atau data tekstual menjadi angka-angka. Dalam penelitian ini pada responden jenis kelamin Laki-laki diberi kode : 1, dan pada perempuan : 2. Kemudian pada variabel 1 dengan hasil kualitas tidur baik diberi kode : 1, dan buruk : 2. Untuk variabel 2 dengan hasil prestasi belajar meningkat diberi kode : 1, dan prestasi belajar menurun : 2.

c. *Processing*

Processing Data tanggapan setiap responden diubah menjadi perangkat lunak komputer, yaitu berupa kode-kode yang dimasukkan ke dalam SPSS.

d. *Cleaning*

Cleaning Kegiatan membersihkan data dari kemungkinan kesalahan.

I. Etika penelitian

Masalah etika dalam penelitian keperawatan sangat penting karena berkaitan langsung dengan manusia. Etika yang diperlukan dan harus diperhatikan antara lain (Stadium et al., 2021):

1. menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti harus mempertimbangkan kebebasan subjek untuk memilih dan kebebasan (otonomi) untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian dari paksaan. Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia adalah peneliti menyiapkan *informed consent*, yang terdiri dari:

- a. Manfaat studi dijelaskan
- b. Deskripsi kemungkinan risiko dan ketidaknyamanan
- c. Jelaskan manfaat yang bisa anda dapatkan
- d. Akreditasi peneliti dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh subjek mengenai prosedur penelitian
- e. Persetujuan subjek dapat ditarik kapan saja

f. Memastikan anonimitas dan kerahasiaan.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Semua manusia memiliki hak dasar individu, termasuk privasi dan kebebasan individu. Pada dasarnya, penelitian mengarah pada pengungkapan informasi pribadi, termasuk informasi pribadi. Tidak semua orang ingin informasi diketahui orang lain, sehingga peneliti harus memperhatikan hak-hak dasar individu tersebut. Dalam aplikasi itu, peneliti tidak dapat menampilkan informasi tentang nama atau alamat subjek dalam kuesioner, atau alat ukur apa pun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Peneliti dapat menggunakan koding (inisial atau nomor identitas) atas nama identitas informan.

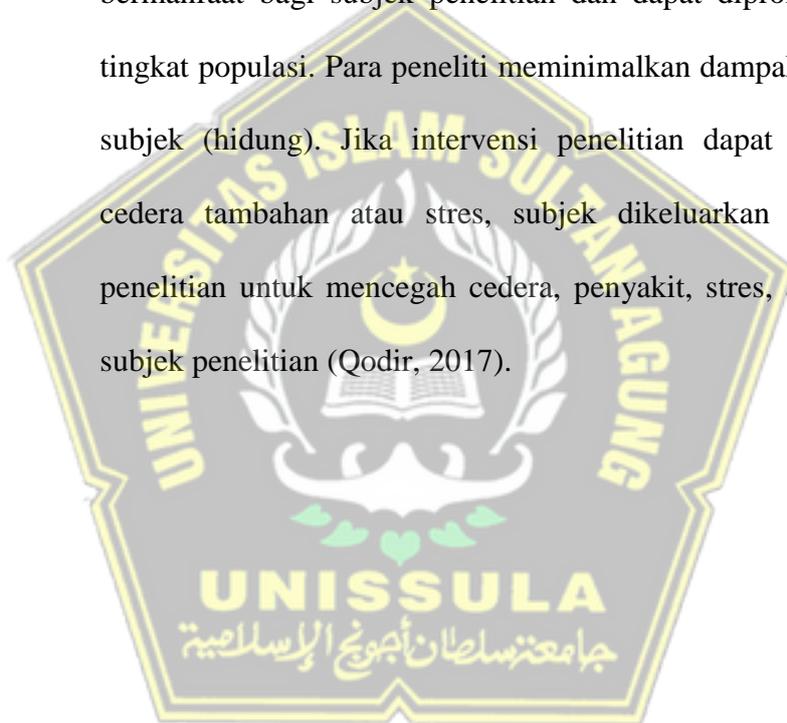
3. Keadilan dan inklusi (menghormati keadilan dan inklusi)

Asas keadilan mengandung pengertian keterbukaan dan kewajaran. Dalam rangka mewujudkan asas keterbukaan, penelitian dilakukan dengan kemanusiaan secara jujur, bijaksana dan profesional, dengan memperhatikan faktor-faktor keteguhan, ketelitian, ketepatan, keakraban, perasaan psikologis dan keagamaan subjek penelitian. Kondisi lingkungan penelitian harus memenuhi asas keterbukaan, yaitu kejelasan proses penelitian. Ada banyak teori untuk definisi tersebut, tetapi yang terpenting adalah keanggotaan kelompok masyarakat tersebut. Prinsip keadilan menekankan sejauh mana kebijakan penelitian adil atau

mendistribusikan manfaat dan beban berdasarkan kebutuhan sosial, kemampuan, kontribusi dan pilihan bebas.

4. Memperhitungkan keuntungan dan kerugian yang timbul (saldo kerugian dan keuntungan)

Peneliti mengikuti prosedur penelitian (terdepan) untuk melakukan penelitian guna memperoleh hasil yang sama-sama bermanfaat bagi subjek penelitian dan dapat dipromosikan pada tingkat populasi. Para peneliti meminimalkan dampak negatif pada subjek (hidung). Jika intervensi penelitian dapat menyebabkan cedera tambahan atau stres, subjek dikeluarkan dari kegiatan penelitian untuk mencegah cedera, penyakit, stres, atau kematian subjek penelitian (Qodir, 2017).



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Lokasi penelitian ini di Kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Penelitian telah dilakukan pada bulan Januari 2022 dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan *total sampling*, sehingga penelitian ini berhasil mendapatkan sebanyak 99 responden untuk pengujian hipotesis penelitian, dimana jumlah tersebut sudah sesuai dan memenuhi jumlah sampel minimal yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas hidup dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

B. Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Karakteristik umum responden merupakan ciri-ciri khas yang melekat pada diri responden. Dalam penelitian ini, karakteristik responden yang ditampilkan adalah jenis kelamin dan umur. Adapun distribusi karakteristik responden sebagai berikut :

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin
Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n= 99)

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	25	25.3 %
Perempuan	74	74.7 %
Total	99	100.0%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang berjumlah 99 siswa dengan frekuensi laki-laki (25.3%) dan perempuan (74.7%).

b. Distribusi responden berdasarkan umur

Gambaran responden berdasarkan umur adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan umur (n=99)

Variabel	Rata- rata + Simpangan baku	Nilai tengah	Minimum- Maksimum
Umur	16.29+ 0.539	16.00	15- 18

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 16.29 tahun (simpangan baku ± 0.539), dengan umur termuda 15 tahun dan tertua 18 tahun.

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur

Pengukuran mengenai kualitas tidur terhadap diukur dengan menggunakan 9 item kuesioner. Nilai jawaban responden selanjutnya dibagi ke dalam 2 kategori baik dan buruk.

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur (n= 99)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	60	60.6 %
Buruk	39	39.4%
Total	99	100.0 %

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari jumlah 99 siswa memiliki kualitas tidur yang baik sejumlah (60.6%) dan buruk (39.4%).

d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan prestasi belajar

Pengukuran mengenai Prestasi Belajar diukur dengan menggunakan 2 item kuesioner. Nilai jawaban responden selanjutnya dibagi ke dalam 2 kategori.

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan prestasi belajar (n= 99)

Prestasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Meningkat	61	61.6 %
Menurun	38	38.4%
Total	99	100 %

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari jumlah 99 siswa memiliki prestasi belajar yang meningkat sejumlah (61.6%) dan menurun (38.4%).

C. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 4. 5 Distribusi Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar (n= 99)

		Prestasi Belajar		Total	p value	R
		Meningkat	Menurun			
Kualitas Tidur	Baik	58	2	60	0,000	0,666
	Buruk	3	36	39		
Total		61	38	99		

Analisis bivariate dimaksudkan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yaitu hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dan selanjutnya diuji dengan korelasi koefisien kontingensi. Hasil pengujian disajikan sebagai berikut :

Hasil uji korelasi koefisien kontingensi menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,666 dengan $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Nilai korelasi koefisien kontingensi diperoleh sebesar 0,666. Dengan nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada pengantar bab ini peneliti telah membahas hasil dari penelitian yang berjudul hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Pada hasil yang tertera telah menguraikan tentang masing-masing karakteristik responden yang terdiri atas jenis kelamin, umur, sedangkan analisa univariate kualitas tidur dengan prestasi belajar serta analisa bivariate yang menguraikan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut:

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Jenis Kelamin

Hasil penelitian didapatkan bahwasanya perempuan lebih mendominasi yaitu sebanyak 74 siswa dari sampel sedangkan laki-laki sebanyak 25 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa minat perempuan didalam kelas XI IPA jauh lebih besar daripada laki-laki. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas sampel siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang adalah perempuan.

2. Umur

Hasil penelien ini menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 16,29 tahun (simpangan baku ± 0.539), dengan umur termuda yaitu 15 tahun dan yang tertua 18 tahun.

Pada umur tersebut responden termasuk dalam rentan usia remaja yaitu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Masa tersebut juga disebut sebagai masa perubahan yang meliputi perubahan pada sikap dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Pada tahap tersebut seseorang mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011).

C. Analisa Univariate

Berdasarkan hasil penelitian, yang telah dilakukan pada 99 responden, didapatkan hasil bahwasanya responden yang memiliki kualitas tidur baik mencapai 60 responden dengan presentase, dan yang memiliki kualitas tidur buruk diketahui sebanyak 39 responden dengan presentase.

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktivitas sosial, karena pada usia remaja seseorang berada pada fase mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman baru yang salah satunya bisa didapatkan melalui aktivitas sosial. Selain

faktor sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti halnya akses internet, peralatan elektronik yang ada dikamar tidur seperti televisi, gadget, dan komputer (Syamsuedin, 2015).

Tugas yang banyak atau hal lain yang dapat membuat seseorang memikirkannya terus menerus dapat menimbulkan kecemasan (ansietas) pada seseorang tersebut. Kecemasan dapat membuat seseorang menjadi fokus, gelisah dan tidak tenang karena sedang memikirkan sesuatu. Hal inilah yang juga dapat mengganggu tidur seseorang sehingga menyebabkan kekurangan tidur dan berdampak pada kualitas tidurnya.

Prestasi belajar dalam penelitian ini diambil berdasarkan hasil nilai raport siswa yang dibandingkan dengan hasil raport sebelumnya sehingga diketahui naik turunnya prestasi dari siswa tersebut. Berdasarkan analisa univariat yang telah dilakukan terhadap prestasi belajar responden, diperoleh hasil bahwa sebanyak 61 responden prestasi belajarnya meningkat dan 38 responden prestasi belajarnya menurun.

Pengolahan data dilakukan setelah dipastikan bahwa sebelumnya tidak ada faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar responden, seperti sedang sakit, stress, dan sebagainya, kecuali faktor tersebut mempengaruhi kualitas tidur sehingga prestasi belajar menjadi terganggu. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami peningkatan dalam prestasi belajarnya dibandingkan dengan responden yang mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya.

D. Analisis Bivariat

Seperti yang telah dijelaskan bahwasanya dikatakan terdapat hubungan antara 2 variabel jika nilai $p \text{ value} = <0,05$. Sedangkan analisa bivariat yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Koefisien kontingensi pada penelitian ini menunjukkan hasil $p = 0,000$, dimana sebanyak 58 responden (96,7%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai dengan prestasi belajar yang meningkat dan hanya 2 responden (3,3%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai dengan prestasi belajar yang menurun. Sebaliknya, sebanyak 3 responden (7,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai dengan prestasi belajar yang meningkat dan sebanyak 36 responden (92,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai dengan prestasi belajar yang menurun.

Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang. Berdasarkan uji korelasi Koefisien kontingensi diperoleh nilai $r = 0,666$ yang berarti hasil tersebut kuat.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Catur Masyeni (2010) yang memperoleh hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p = 0,04$. Begitu juga dengan pendapat dari Prasadja (2009) yaitu penurunan kualitas tidur dapat mempengaruhi kemampuan mental seseorang, namun kemampuan untuk menghafal pada usia remaja mungkin masih optimal.

Hal ini berbeda dengan penelitian dari Jaka Sarfiyanda (2015) didapatkan 82,2% responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mempunyai prestasi belajar yang baik. Berbeda pula dengan penelitian dari Aini (2011) yang menemukan hasil yaitu tidak ada hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Dharma Pancasila Medan. Berbeda pula dengan penelitian Rasyid (2011) pada siswa kedokteran usia 17-22 tahun yang menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara kuantitas tidur dan daya ingat dengan nilai ($p= 0,926$).

Penelitian yang dilakukan Daruyani (2013) bahwa jalur masuk, pilihan jurusan, tempat tinggal, metode belajar, hubungan siswa dengan teman, hubungan siswa dengan keluarga serta motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Menurut Saputri (2013), selain faktor motivasi dan metode belajar, kesiapan belajar siswa, kemandirian dan lingkungan belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa.

E. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang yang terdiri dari 3 kelas sehingga penelitian tidak dapat dilakukan dalam satu tempat karena ruang kelas yang berbeda-beda.
2. Keterbatasan penelitian ini yaitu tidak dapat diketahui apakah pertanyaan pada kuesioner yang telah diisi sesuai dengan apa yang dialami responden karena pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan observasi pada responden.

F. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang didapatkan data bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang.

Implikasi penelitian ini terhadap pendidikan dapat dijadikan acuan siswa dalam mengatur waktu istirahat agar kondisi fisik dalam keadaan baik sehingga lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah.

Penelitian ini memberikan implikasi terhadap institusi pendidikan hendaknya mengembangkan keilmuan tentang faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi siswa dengan cara merekomendasikan kepada siswa untuk mengembangkan penelitian ini dengan mencapai faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Fakta-fakta yang didapat berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi dalam menambah wawasan keilmuan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi untuk penelitian lebih lanjut dengan tidak hanya mengukur kualitas tidur dan prestasi belajar menggunakan kuesioner tapi dapat dikembangkan dengan melakukan observasi, sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang mengenai kualitas tidurnya, didapatkan hasil bahwa sebanyak 60,6% responden memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai prestasi belajarnya, didapatkan hasil bahwa 61,6% dengan prestasi belajarnya mengalami peningkatan dari prestasi sebelumnya.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA MAN 2 Kota Semarang menggunakan uji Koefisien kontingensi, diperoleh hasil pada penelitian ini bahwa adanya hubungan antara kedua variabel dengan tingkat hubungan yang kuat.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

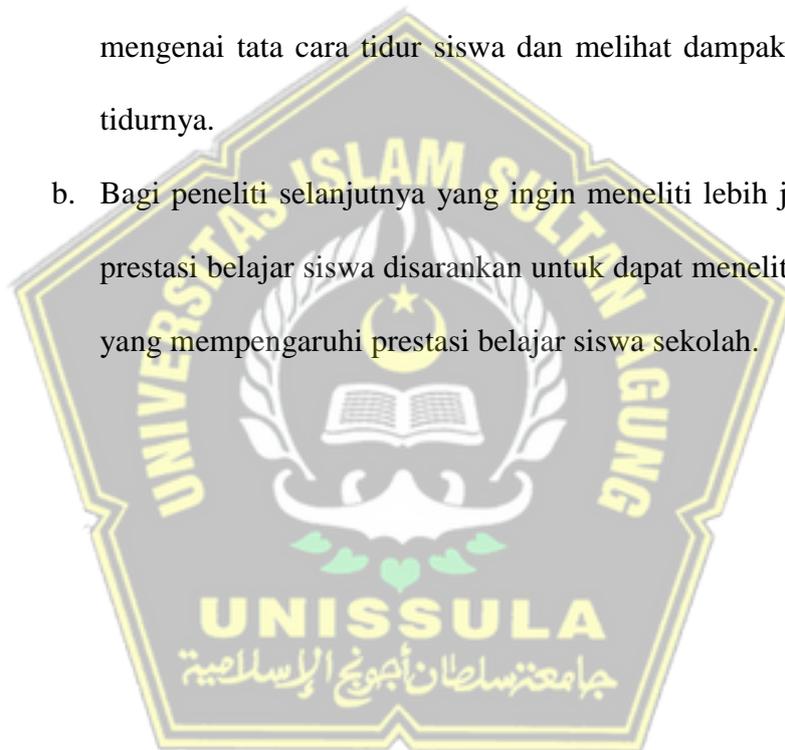
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di institusi pendidikan serta menjadi acuan rujukan bagi penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa atau pelajar.

2. Bagi Siswa/ Pelajar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pemahaman pengetahuan dan informasi bagi siswa sekolah.

3. Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai kualitas tidur siswa disarankan sebaiknya melakukan observasi mengenai tata cara tidur siswa dan melihat dampak pada kualitas tidurnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai prestasi belajar siswa disarankan untuk dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- 2017, jurnal dunia kesmas volume 6. N. 3. J. (2017). D. Janeiro. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *549*, 40–42.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *1*(1), 51–71.
- Ariyantini, M. D. (2017). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Staphylococcus aureus Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. *Skripsi*.
- Darmuki, A., & Hariyadi, A. (2019). Eksperimentasi Model Pembelajaran JUCAMA Ditinjau Dari Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Berbicara di Prodi PBSI IKIP PGRI Bojonegoro. *KREDO : Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*, *3*(1). <https://doi.org/10.24176/kredo.v3i1.4021>
- Di, R., & Negeri, S. M. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, *7*(5), 5–10.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, *3*(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semerter Iv Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *11*(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Febriawantika, D. (2019). *Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi dan prestasi belajar remaja di smp negeri 3 gamping*. 5–15.
- Fithria, Suhadi, & Nelin. (2018). Achievements Among Students of Smpn 10 Kendari in Kambu District of Kendari City in 2018. *JURNAL ILMIAH PRAKTISI KESEHATAN MASYARAKAT SULAWESI TENGGARA Vol. 3/No.1*, *3*, 1–8.
- Hotijah, S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Skripsi*.
- Ii, B. a B., & Pustaka, T. (2008). (*Overt Behavior*). 5–19.
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Farid Rifai, C., Utami, D., & Farich, A.

- (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran The Sleep Quality and Emotional Stability with Learning Achievement Results in Medical Faculty Students. *Juni*, 11(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>
- Lauer, S. A., Grantz, K. H., Bi, Q., Jones, F. K., Zheng, Q., Meredith, H. R., Azman, A. S., Reich, N. G., & Lessler, J. (2020). The incubation period of coronavirus disease 2019 (CoVID-19) from publicly reported confirmed cases: Estimation and application. *Annals of Internal Medicine*, 172(9), 577–582. <https://doi.org/10.7326/M20-0504>
- Mutu, P., Merokok, P., Pengaruh, A., Permisif, S., Tua, O., Teman, D. A. N., Pada, S., Fakultas, M., Kesehatan, I., Malang, M., & Jannah, A. M. (2013). *Program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah malang 2013*. 201110420311020.
- Qodir, A. (2017). Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pedagogik*, 04(02), 193–194. www.ejournal.unuja.ac.id
- Salesiano, U. E. T., Fernández-Hernández, Ai., Educativos, S. D. E. F., 1234456487, Glosario, A. I., Posso, R., García Reyes, L. E., Autora, P., Pel, J., & Espinoza, J. (2021). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Stadium, P., Rsu, D. I., Prima, R., Tahun, M., Nurjannah, T. A., Baene, P. B., Ayu, P., Rizky, N., & Saragih, P. (2021). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada pasien kanker payudara stadium 3 di rsu royal prima medan tahun 2021*. 3, 18–25.
- Wadhani, L. P. P., & Yogeswara, I. B. A. (2017). Tingkat konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 82–87. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.82-87>
- The journal of the Japanese Association for Chest Surgery*, 19(3), 507. https://doi.org/10.2995/jacsurg.19.507_1