

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Siswa Sma Wahidiyah Kediri Tahun 2018

Nur Herli Suciani

Universitas Wahidiyah, email : nurherlis@uniwa.ac.id

Husen, S.Kep., Ns. M.Kep.

Universitas Wahidiyah, email : husen@uniwa.ac.id

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia setiap orang, digunakan untuk memulihkan tenaga. Dari beberapa peneliti menyatakan tidur sangat mempengaruhi bagian-bagian otak yang digunakan untuk pengambilan keputusan, konsolidasi memori, belajar dan berfikir kritis. Apalagi untuk siswa SMA yang masih dalam proses pertumbuhan, kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi belajar yang maksimal. Untuk itu peneliti meneliti siswa SMA WAHIDIYAH Kediri kelas X dan XI dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive sampling*. Responden sebanyak 80 siswa menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan prestasi dengan peringkat akademik yaitu peringkat semester. Pada akhir penelitian dilakukan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan kedua variabel. Dari hasil penelitian menunjukkan data siswa yang memiliki kualitas tidur baik dan berprestasi ada 19 siswa (45,2%), dan yang tidak berprestasi 23 siswa (60,5%). Sedangkan kualitas tidur tidak baik dan berprestasi ada 23 siswa (54,8%) dan yang tidak berprestasi ada 15 siswa (39,5%). Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0,187$ ($p>0,05$). Peneliti menyimpulkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018.

Kata kunci: Kualitas tidur, prestasi belajar

Abstract

Sleep is a basic human need for everyone to restore energy. From several researchers stated that sleep greatly affects the parts of the brain that are used for decision making, memory consolidation, learning and critical thinking.

Especially for high school students who are still in the process of growth, good quality sleep is needed for maximum learning achievement. For this reason, researchers examined Wahidiyah Kediri high school students in class X and XI with a Cross Sectional Design. Sampling technique with purposive sampling technique. 80 respondents used the Pittsburgh Sleep Quality index (PSQI) questionnaire and achievements with academic rankings, namely semester rankings. At the end of the research, a chi-square test was conducted to determine the relationship between the two variables. From the results of the study, there were 19 students (45,2%) and 23 students (60,5%) who had good sleep quality and achievement. While the quality of sleep was not good and there were 23 students (54,8%) and those who did not have 15 students (39,5%). Based on the chi-square test p value = 0.187 ($p>0.05$). The researcher concluded that there was no correlation between sleep quality and the performance of Wahidiyah Kediri High School Student in 2018.

Keyword: Sleep Quality, Learning Achievement

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang untuk memulihkan kondisi yang optimal (Nililifda et al 2016). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat 2 nilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur (Nilifda et al, 2016).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang kurang tidur diantaranya kopi, terlalu sering menggunakan internet dan media sosial lainnya, pengguna obat tidur, depresi dan beberapa masalah medis seperti narkolepsi, cataplexy, dan hipersomnia idiopatik (Mirghani et al, 2015). Sehingga, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan terhadap kerja, kewaspadaan, perhatian, konsentrasi, dan memori (Lemma et al., 2015). Beberapa

penelitian juga telah dilaksanakan untuk meneliti akibat dari kekurangan tidur dan didapatkan bahwa kehilangan satu

malam hari tidur akan mengganggu proses berpikir inofatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif yang lain (Lima dkk, 2009).

Menurut United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) data yang dikeluarkan tahun 2014 pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke- 57 untuk pendidikan seluruh dunia dari 115 negara

penelitian yang dilakukan Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) tahun 2015

menggunakan tes Programme for International Student Assessment (PISA) menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia masih rendah, Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara. Berdasarkan kuesioner yang diisi 50 siswa SMA Wahidiyah Kediri dibulan Mei

didapatkan 90% kualitas tidur yang buruk. Sekitar 40 siswa tidur dengan waktu 4-5 jam dan didapatkan data, kegiatan yang mereka lakukan malam hari yaitu bercerita

dengan teman, bermujahadah dan melakukan aktifitas lainnya. Untuk prestasi yang didapat dari anak yang tidur dengan waktu yang singkat dan lama tidak berpengaruh. Untuk itu peneliti ingin lebih meneliti lagi apakah ada hubungan kualitas tidur terhadap pencapaian prestasi belajar siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018.

Peneliti ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut terkait dengan permasalahan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk *pertama*, mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018. Kedua, mengidentifikasi kualitas tidur siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018. Ketiga, mengetahui prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018. Keempat, menganalisa hubungan kualitas tidur dan prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018. Manfaat penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi kepada pelajar yang mengalami gangguan pada kualitas tidur.

Pada saat tidur ada dua macam efek fisiologis utama yaitu efek pada sistem sarafnya sendiri dan sistem fungsional tubuh lainnya. Tidur memiliki banyak fungsi seperti maturasi persarafan, fasilitas belajar atau memori, kognisi, dan lalu lintas energi metabolisme (Guyton, 2012).

1. Sistem kardiovaskular, Pada saat tidur, sistem saraf otonom beraktivitas sehingga terjadi perubahan tekanan darah dan denyut jantung. Pada saat tidur *Rapid Eye Movement* (REM) kecepatan jantung dan tekanan darah terjadi penurunan ringan sedangkan tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) ireguler sehingga hal ini sangat baik bagi penderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Selain itu, risiko *infark miocard* biasanya terjadi pada pagi hari karena denyut jantung dan tekanan darah meningkat dari kondisi tidur (Sherwood)
2. Sistem saraf, memori dibagi menjadi memori deklaratif, prosedural, dan memori kerja. Memori deklaratif berhubungan dengan kejadian, fakta ataupun objek dapat direkoleksi secara sadar, mudah diingat mudah juga dilupakan. Memori ini terbagi memori jangka pendek dan jangka panjang. Proses penyimpanan memori dari jangka pendek ke jangka panjang memerlukan proses konsolidasi memori (Lum, 2012). Memori prosedural lebih sulit dilupakan, hal ini berhubungan dengan ketrampilan, perilaku, dan direkoleksi secara sadar misalnya menyetir

kendaraan. Memori kerja adalah penyimpanan memori sesaat dan dapat dimanipulasi (Pratiaksa, 2015). Tidur NREM dan REM mempunyai pengaruh terhadap memori dan kemampuan belajar. Pada tidur NREM berhubungan dengan kemampuan memori deklaratif sedangkan tidur REM berpengaruh terhadap memori prosedural (Pratiaksa, 2015).

3. Aliran darah serebral, adanya peningkatan metabolisme dan aliran darah di daerah otak tertentu selama tidur REM, dibandingkan dengan terjaga, seperti sistem limbik (yang daerah terlibat dengan emosi) dan visual. Hal itu sangat penting karena aliran darah yang tersumbat dapat menyebabkan gangguan pada otak (Colten dan Altevogt, 2006)
4. Ginjal, ada ekskresi penurunan natrium, kalium, klorida dan kalsium selama tidur yang memungkinkan untuk lebih terkonsentrasi dan mengurangi aliran urin. Perubahan yang terjadi selama tidur dalam fungsi ginjal kompleks dan termasuk perubahan dalam aliran darah ginjal, filtrasi glomerulus, sekresi hormon, dan stimulasi saraf simpatis. Hal ini berarti tidur memiliki fungsi penting untuk orang yang memiliki penyakit pada ginjal (Colten dan Altevogt, 2006).
5. Endokrin, fungsi endokrin seperti hormon pertumbuhan, tiroid hormon, dan sekresi melatonin dipengaruhi oleh tidur. Selain itu kekurangan tidur dapat meningkatkan nafsu makan. Insufisiensi tidur dikaitkan dengan penurunan hormon leptin, yang diproduksi oleh adiposa. Hormon ini berfungsi menekan nafsu makan sehingga kekurangan hormon ini dapat menyebabkan kegemukan bahkan obesitas pada tubuh (Colten dan Altevogt, 2006).

Manusia menghabiskan sekitar sepertiga dari hidup mereka untuk tidur (Colten dan Altevogt, 2006). Seseorang mengalami dua tipe tidur yang saling bergantian satu sama lain setiap malamnya yaitu tidur gelombang lambat dan tidur dengan pergerakan mata yang cepat (Guyton, 2012). Pembagian dua jenis tidur ini didasari oleh pola elektroensefalografi (EEG) yang berbeda dan perilaku yang berlainan (Sherwood, 2011). Tidur gelombang lambat biasa disebut dengan tidur NREM sedangkan tidur pergerakan mata cepat biasa disebut tidur REM. Tidur NREM dibagi berdasarkan kedalaman tidur menjadi empat tahapan. Masing-masing memiliki karakteristik yang unik termasuk variasi dalam pola gelombang otak, gerakan mata, dan tonus otot. Tidur NREM menghabiskan sekitar 75 sampai 80 persen dari total waktu tidur sedangkan dan tidur REM hanya

menghabiskan 20 sampai 25 persen (Colten dan Altevogt, 2006).

Siklus tidur bangun serta berbagai tahapan tidur disebabkan hubungan timbal balik yang dikontrol oleh interaksi tiga sistem saraf yaitu (1) sistem terjaga, yaitu bagian dari *Ascending Reticular Activity System* (ARAS) yang berasal dari batang otak; (2) pusat tidur gelombang lambat di hipotalamus yang mengandung neuron tidur yang menginduksi tidur, dan (3) tidur yang tidak mengalami gangguan (tidur nyenyak), waktu tidur 16 minimal enam jam dalam sehari dan maksimal tidur delapan jam, tidur bangun lebih awal, merasa segar setelah terbangun tidak mengalami mimpi buruk (Nurathifah, 2015). Pada keadaan jaga atau bangun sangat dipengaruhi oleh sistem ARAS. Adapun jalur inhibisinya yang berproyeksi melalui nukleus-nukleus formasio retikularis batang otak dan rostral batang otak ke talamus dan *basal forebrain* (BF).

Terdapat dua jalur proyeksi yang terlibat dalam mekanisme tersebut. Jalur pertama melalui bagian dorsal dan jalur kedua melalui bagian ventral. Pada jalur pertama yaitu neuron-neuron kolinergik *pedunculopontine tegmental* atau *lateral dorsal tegmental* (PPT/LDT) yang mengeksitasi neuron-neuron retikular dan talamokortikal. Jalur kedua meliputi hipotalamus dan BF. Proyeksi jalur tersebut bermula dari nukleus *locus coeruleus* (LC) yang bersifat noradrenergik, nukleus rafe dorsalis yang bersifat serotonergik, nukleus di daerah ventral *periaqueductal grey matter* (PAG) yang bersifat dopaminergik, *tuberomammillary nucleus* (TMN) yang bersifat histaminergik, serta hipotalamus bagian lateral yang menghasilkan oreksin dan *melanin concentrating hormone* (MCH) (Antara, 2015). Kelompok neuron-neuron tersebut lebih aktif saat fase bangun dibandingkan tidur NREM dan tidak menunjukkan aktivitas selama tidur REM. *Ventrolateral preoptic nucleus* diperkirakan berperan dalam sirkuit inhibisi ARAS. Mekanisme inhibisi oleh nukleus preoptik dan aktivasi oleh ARAS disebut "*flip-flop switch design*". Sistem ini secara tidak langsung distabilisasi oleh neuron-neuron oreksin dan neuron yang mengandung MCH di daerah lateral hipotalamus, yang mencegah mekanisme aktivasi atau inhibisi secara spontan, seperti halnya pada kondisi narkolepsi. Neuron-neuron *ventrolateral preoptic nucleus* (VLPO) yang aktif saat tidur menghasilkan neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid* (GABA) dan galanin (Antara, 2015).

Irama sirkadian merujuk ke fisiologi perilaku, tidak hanya siklus bangun tidur tetapi banyak hal lainnya seperti suhu tubuh, denyut jantung, dan sekresi hormon (Colten dan Altevogt, 2006). Pada saat pusat tidur tidak diaktifkan, nuklei pengaktivasi retikular di mesensefalon

dan pons bagian atas terbebas dari hambatan sehingga memungkinkan nuklei pengaktivasi retikular menjadi aktif secara spontan. Hal ini akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer dan keduanya kemudian mengirimkan banyak sinyal *feedback* positif kembali ke nuklei pengaktivasi retikular yang sama agar sistem ini tetap aktif. Oleh karena itu, adanya kecenderungan secara alami untuk mempertahankan keadaan ini dan timbullah keadaan terjaga (Guyton, 2012). Sesudah otak aktif selama beberapa jam, neuron dalam sistem aktivasi menjadi letih sehingga siklus *feedback* positif antara nuklei retikular mesensefalon dan korteks akan melemah dan pengaruh perangsang tidur dari pusat tidur akan mengambil alih sehingga timbul peralihan yang cepat dari keadaan jaga menjadi keadaan tidur (Guyton, 2012).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survei observasional potong lintang (*cross sectional*) untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018. Design penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dimana telah dilakukan pengumpulan data melalui pertanyaan-pertanyaan didalam kuesioner untuk menilai kualitas tidur siswa. Kemudian Prestasi siswa dilihat dari nilai semester siswa dan dilakukan hanya pada satu kali pengamatan.

Menurut Notoatmojo, 2010. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau obyek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Wahidiyah Kediri yang masih aktif menjadi siswa yang berjumlah 400. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan sampel adalah bagian populasi yang hendak diteliti dan mewakili karakteristik populasi. Apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan dengan cara Sampel acak, Sampel berstrata, Sampel wilayah, Sampel proporsi, Sampel kouta, Sampel kelompok, dan Sampel kembar. Dari jumlah siswa sma wahidiyah 400 siswa peneliti mengambil sampel 20% dari jumlah populasi.

Berdasarkan rumus diatas peneliti mengambil 80 sampel dalam penelitian ini. Dalam pengambilan sampel, memperhatikan kriteria inklusi maupun eksklusi.

- a. Kriteria Inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Nursalam 2008). Yang termasuk kriteria inklusi adalah:

- 1) Siswa SMA Wahidiyah yang masih aktif.
 - 2) Siswa yang bersedia menjadi responden.
 - 3) Siswa yang hadir.
 - 4) Siswa kelas X dan XI SMA Wahidiyah.
 - 5) Siswa Umur 15-17 tahun
 - 6) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Kriteria Eksklusif adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi studi karena sebagai sampel (Nursalam 2008). Yang termasuk kriteria eksklusi adalah:
- 1) Siswa yang tidak aktif belajar di SMA Wahidiyah.
 - 2) Siswa yang tidak mau menjadi Responden.
 - 3) Siswa yang tidak hadir.
 - 4) Siswa kelas X dan XI SMA Wahidiyah.
 - 5) Siswa Umur <15 dan >17 tahun

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi dan merupakan cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar – benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam 2008).

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara mengambil sebagian sampel diantara populasi sesuai dengan penelitian (tujuan dan masalah penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar kuesioner yang diadopsi dari Annisa Aulia (2013), telah dilakukan Uji validitas dan reliabilitas dengan hasil spesifisitas = 86,5%, sensitifitas = 89,6%, dengan nilai validitas yang didapat dari uji cronbach alfa yaitu 0,83. Kuesioner PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subyektif, waktu mulainya tidur, lamanya tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang dapat mengganggu tidur serta aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur.

Data yang sudah dikumpulkan diolah menggunakan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS). Adapun data diolah dengan empat tahapan yaitu:

- 1) Editing
Proses ini adalah proses pengecekan dan perbaikan kuesioner serta memastikan semua pertanyaan kuesioner telah terjawab semuanya, jawabannya yang konsisten dan relevan.
- 2) Coditing
Proses ini adalah pengubahan data dari data berbentuk huruf atau kalimat menjadi data angka yang nantinya berguna dalam proses data entry.
- 3) Data Entry atau Processing

Pada tahapan ini adalah pemasukan data coding ke dalam program komputer.

- 4) Cleaning
Tahapan ini adalah pemasukan data sehingga tidak ada kesalahan kode atau ketidaklengkapan data.

Analisa data univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Variabel-variabel penelitian yang diteliti meliputi kualitas tidur dan prestasi belajar. Jenis atau sifat data dalam penelitian ini adalah kategorik. Analisa ini digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel sehingga diperoleh gambaran umum data yang disajikan dalam bentuk tabel. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel independen dan dependen yang diduga memiliki korelasi, dengan menggunakan uji statistic Chi-square dengan derajat kepercayaan 95% bila $p < 0,05$ maka hasil perhitungan menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel (Nursalam, 2008).

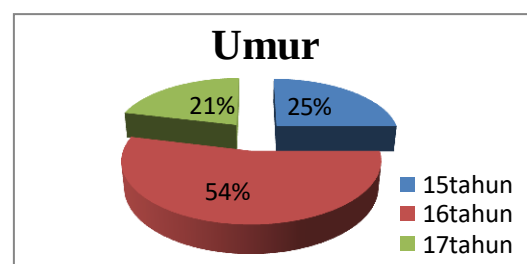
Chi square atau chi-kuadrat (χ^2) adalah uji statistik yang statistik yang biasa digunakan untuk membandingkan data observasi dengan data yang diharapkan untuk menguji hipotesis. Berdasarkan observasi kualitas tidur siswa SMA Wahidiyah Kediri 2018 mempengaruhi prestasi belajar siswa SMA Wahidiyah Kediri 2018.

Tes Chi-square (χ^2) selalu menguji apa yang ilmuwan sebut hipotesis nol yaitu menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri 2018.

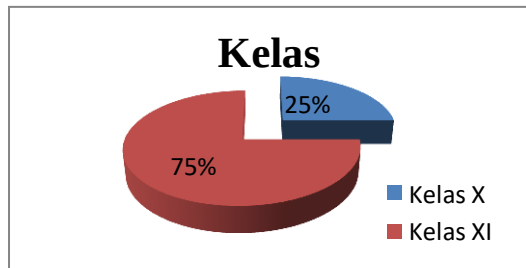
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 80 siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018 sebagai berikut:

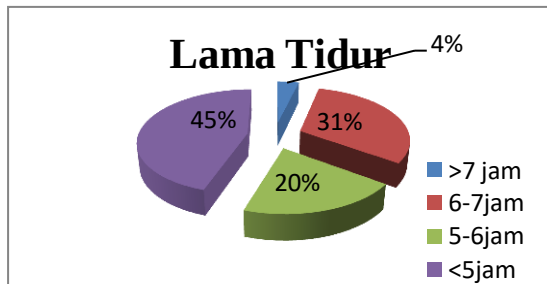
1. Analisa univariat



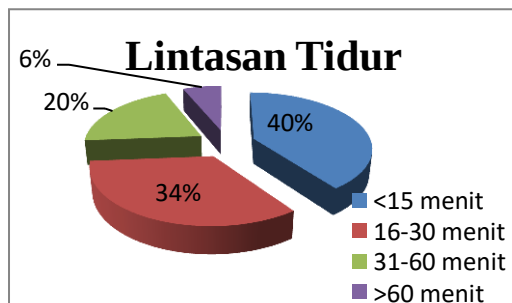
Dari data tersebut terdapat 20 anak berusia 15 tahun dengan presentase 25%) terdapat 43 anak berusia 16 tahun dan 17 anak berusia 17 tahun.



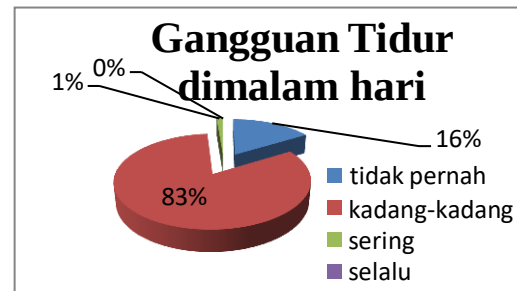
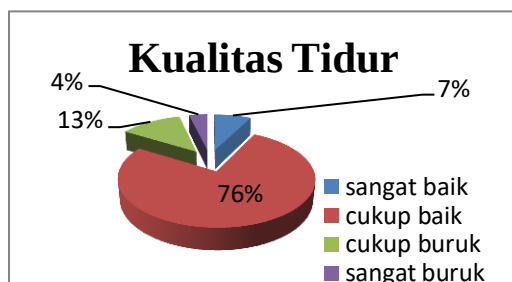
Dari data tersebut terdapat 20 responden dengan presentase 25% kelas X dan 60 responden dengan presentase 75% kelas XI.



Dari data tersebut mendapatkan hasil 3 responden memiliki lama tidur > 7 jam dengan presentase 4%, 25 responden memiliki lama tidur 6-7 jam dengan presentase 25%, 16 responden memiliki lama tidur 5-6 jam dengan presentase 20% dan 36 responden memiliki lama tidur < 5 jam dengan presentase 45%.

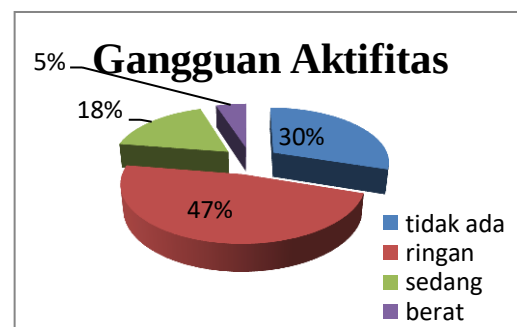


Lintasan tidur yang dimiliki 32 responden <15 menit (40%), lintasan tidur yang dimiliki 27 responden 16-30 menit (34%), lintasan tidur dimiliki 16 responden 31-60 menit (20%) dan lintasan tidur yang dimiliki 5 responden > 60 menit (6%).



Kualitas tidur yang didapat dari questioner no 9 yang diisi responden terdapat 6 responden memiliki kualitas tidur sangat baik (7%), 61 responden memiliki kualitas tidur cukup baik (76%), 10 responden memiliki kualitas tidur cukup buruk (13%), 3 responden memiliki kualitas tidur sangat buruk (4%).

Responden yang tidak mengalami gangguan tidur ada 13 responden (16%), yang kadang-kadang mendapatkan gangguan tidur ada 66 responden (83%), yang sering mendapatkan gangguan tidur 1 responden (1%) yang selalu mendapat gangguan tidur tidak ada (0%).



Yang tidak mendapat gangguan aktifitas ada 24 responden (30%), yang memiliki gangguan aktifitas ringan ada 38 responden (47%), yang memiliki gangguan aktifitas sedang ada 14 responden (18%) dan yang memiliki gangguan berat 4 responden (5%).



Dari 80 responden terdapat 1 responden yang mengkonsumsi obat tidur 1x / minggu (1%) dan

79 responden tidak pernah mengkonsumsi obat tidur (99%)

2. Analisa bivariat

	N (Jumlah Sampel)	Percent
Kualitas tidur Prestasi belajar	80	100%

Dari data diatas peneliti mengambil sampel sebanyak 80 responden, apabila dalam bentuk persen dinilai 100%.

	Berprestasi	Tidakberprestasi	Jumlah
Kualitas tidur baik	19	23	42
Presentase	45,2%	60,5%	52,5%
Kualitas tidur tidak baik	23	15	38
Presentase	54,8%	39,5%	4,5%
Total	42	38	80
Presentase	100%	100%	100%

Dari data diatas, anak yang memiliki kualitas tidur tidak baik yang tidak berprestasi berjumlah 15 anak dengan presentase 39.5%, sedang yang berprestasi 23 anak dengan presentase 54.8%, dan total untuk anak yang memiliki kualitas tidur tidak baik ada 38 anak dengan presentase 47,5%. Sedangkan anak yang memiliki kualitas tidur baik dan berprestasi ada 19 anak dengan presentase 45,2% dan yang memiliki kualitas tidur baik dan tidak berprestasi ada 23 anak dengan presentase 60,5% dan jumlah kualitas tidur baik ada 42 anak dengan 52,5%.

Pada pembahasan ini disesuaikan dengan tujuan peneliti yaitu mengidentifikasi kualitas tidur siswa SMA Wahidiyah Kediri dengan jumlah 80 responden

Karakteristik responden ada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin dan kelas

- Seluruh responden dalam penelitian ini beradadi usia remaja akhir.
- Dalam penelitian ini peneliti meneliti jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mayoritas

responden laki-laki memiliki kualitas tidur yang kurang tetapi berprestasi. Sedang untuk perempuan merata.

- Kelas yang dijadikan penelitian pada peneliti ini, peneliti mengambil kelas X dan XI.

Berdasarkan tujuan khusus yang telah dituliskan di bab latar belakang terdapat 3 tujuan yaitu:

- Mengidentifikasi kualitas tidur siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018.

Dari hasil penelitan, jumlah untuk anak yang memiliki kualitas tidur baik ada 42 anak dengan 52,2%. Pengolahan data dilakukan setelah sebelumnya dipastikan bahwa tidak ada faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik responden, seperti sedang sakit, stres dan sebagainya, kecuali faktor tersebut mempengaruhi kualitas tidur sehingga prestasi akademik menjadi terganggu.

- Mengetahui Prestasi Siswa SMA Wahidiyah Kediri Tahun 2018.

Dari hasil peringkat yang terdapat pada raport responden, didapatkan hasil 38 responden yang berpartisipasi dan 42 responden memiliki prestasi yang kurang baik.

- Menganalisa Hubungan Kualitas Tidur dan Prestasi Siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018.

Seperti yang telah dijelaskan, ada hubungan antara dua variabel apabila $p < 0,05$. Dalam penelitian ini menunjukkan data siswa yang memiliki kualitas tidur baik dan berprestasi ada 19 siswa (45,2%), dan yang tidak berprestasi 23 siswa (60,5%). Sedangkan kualitas tidur tidak baik dan berprestasi ada 23 siswa (54,8%) dan yang tidak berprestasi ada 12 siswa (39,5%).

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018. Dalam hal ini opini dari peneliti sendiri meski hasil dari penelitian tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi siswa, siswa tetap diharapkan untuk memenuhi kebutuhan dasar yang baik. Apabila tubuh sehat dengan pola tidur yang baik maka faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi akan bertambah baik, sehingga pencapaian prestasi ada 2 yaitu faktor internal seperti kondisi fisik kecerdasan emosi daya ingat, daya konsentrasi. Dan faktor eksternal yaitu lingkungan masyarakat keluarga dan kampus atau tempat belajar.

PENUTUP

Simpulan

Dari data yang didapat setelah peneliti meneliti, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018 dan 80 responden terdapat 38 responden memiliki kualitas tidur yang tidak baik, dan 42 responden memiliki prestasi yang kurang baik.
2. Dari 80 responden yang diteliti, terdapat 38 responden yang berpartisipasi dan 42 responden memiliki prestasi yang kurang baik.
3. Dan dari hasil penelitian dengan menggunakan media kuesioner, pengolahan data dan analisa data chi-square dan uji chis square didapatkan $p = 0,187$ yang berarti $p > 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018. Sesuai dengan ketentuan apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima.

Saran

- a. Bagi peneliti
Disarankan peneliti lebih menambah wawasan tentang kualitas tidur dan prestasi siswa.
- b. Bagi Siswa SMA Wahidiyah
Meski hasil penelitian tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar, diharapkan berusaha untuk pencapaian tidur yang maksimal. Untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia dan menjaga tubuh agar tetap fit.
- c. Bagi Institusi
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut terikat dengan permasalahan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018.
- d. Bagi Instansi pendidikan
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut terkait dengan permasalahan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wahidiyah Kediri tahun 2018.
- e. Bagi perawat
Salah satu fungsi perawat adalah sebagai konselor dan edukator sehingga menjadi bahan dalam memberikan informasi kepada para pelajar yang mengalami gangguan pada kualitas tidur.
- f. Bagi peneliti selanjutnya
Agar dapat digunakan sebagai data atau pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam membahas kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Lemma S, Berhane Y, Worku A, Gelaye B, Williams MA. (2015). *Good quality sleep is associated with better academic performance among university students in ethiopia*. J Sleep Breath. 18(2):257-63.
- Mirghani HO, Mohammed OS, Almutadha YM, Ahmed MS. (2015). *Good sleep quality is associated with better academic performance among Sudanese medical students*. BMC Res Notes. 8(1):706-10.
- Nililifda H, Nadjmir, Hardisman, (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. J Kes Andalas. 5(1):243-8.
- Purnomo, (2011). *Hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (skripsi)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.