

FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU POLA TIDUR SANTRIWAN DAN SANTRIWATI KELAS XI MA PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM ASSALAAM SURAKARTA

Fahmi Ulil Azmi Mustikawati, Priyadi Nugraha Prabamurti, Ratih Indraswari
Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan
Masyarakat
Universitas Diponegoro
Email: fahmiulil.azmi@gmail.com

Abstract : *World Association of Sleep Medicine (WASM) stated 45 % of the world population had sleep disturbances with some conditions, like insomnia, sleepless duration, and etc. Journal of school Health reported that 90% of teenagers in Indonesia had sleep less than 8-10 hours a day according to recommendation. 10% of teenagers reported sleeping less than 6 hours a day. In Solo, there were 20 boarding schools that the majority of its students had a sleep duration less than 8 hours a day. The purpose of this study was to analyze the factors related to the pattern of student sleep behavior in class of XI MA Assalaam Surakarta. This research used a cross-sectional study design, with a population of 148 respondents with total sampling technique for quantitative and 3 informants triangulation with purposive sampling for qualitative. The instrument used was a questionnaire and an interview guide. Analysis of the data used chi-square test for the bivariate analysis with significance level of 90%. At 64.9% of respondents had a good sleep pattern behavior, while 35.1% of respondents still have behavior patterns of poor sleep. Bivariate analysis showed that there was a correlation between physical activity ($p= 0.000$), and regulatory boarding schools ($p=0,005$) and there was no correlation between knowledge, attitude, the availability of sleep time, the facilities from school, support from peers, support from ustadz/ustadzah, gender with the behavior of the sleep patterns of students grade XI MA Assalaam. The boarding school should be reduced physical activity, especially non-academic activities in class XI students.*

Key Words : Islamic boarding school, students, sleep patterns
Bibliography : 49, 1995-2015

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan islam dengan sistem *boarding school* (pendidikan bersama), sehingga membentuk komunitas tersendiri yang anggotanya terdiri dari para santri, para guru/ustadz dan keluarga pengasuh pesantren. Istilah pondok diambil dari Bahasa Arab *Funduq*, yang berarti hotel, penginapan. Istilah pondok diartikan juga dengan asrama yang sebagai tempat tinggal santri dalam menuntut ilmu agama di lingkungan pesantren.⁽¹⁾⁽²⁾

Pendataan Pondok Pesantren di Thailand Selatan, sebanyak 249. Pada tahun 2011-2012 berhasil mendata 27.230 Pondok Pesantren yang tersebar di seluruh Indonesia dengan jumlah santri sebanyak 3.759.198, di Jawa Tengah sebanyak 4.276. Di kota Surakarta sendiri khususnya, terdapat pondok pesantren sebanyak 20 pondok pesantren. Pondok pesantren mampu memberi pengaruh yang cukup besar dalam dunia pendidikan, baik jasmani, ruhani, maupun intelegensi, karena sumber nilai dan norma-norma agama merupakan kerangka acuan dan berfikir serta sikap ideal para santri. Sehingga pondok pesantren sering disebut sebagai alat tranformasi kultural. Fungsi pokok pondok pesantren adalah mencetak ulama dan ahli agama. Kegiatan pembelajaran yang terjadi di pondok pesantren tidak sekedar pemindahan ilmu pengetahuan dan keterampilan tertentu tetapi yang terpenting adalah penanaman dan pembentukan nilai-nilai tertentu kepada santri. Tiga aspek pendidikan yang terpenting yaitu psikomotorik, afektif, dan kognitif diberikan secara stimulan dan seimbang kepada santri.⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Selain menjadi salah satu alternatif pendidikan formal yang mempelajari banyak ilmu agama, pondok pesantren juga memiliki banyak sekali kegiatan-kegiatan non formal diluar kegiatan belajar mengajar yang wajib diikuti oleh para santri pondok pesantren seperti pramuka, *muhadloroh* (latihan berpidato), jadwal piket organisasi (menjaga humas, dan menjaga santriwan dan santriwati yang sedang dijenguk oleh sanak keluarga), dan sebgainya yang menyita lama waktu tidur santri yang seharusnya minimal tidur 8 jam dalam sehari.

Menurut penelitian, remaja sekolah seharusnya membutuhkan waktu 8 sampai 10 jam untuk tidur dalam sehari guna memenuhi kewajibannya sebagai pelajar. Lama waktu tidur remaja 8-10 jam per hari sudah termasuk dengan tidur/istirahat yang dimanfaatkan pada siang hari. Memanfaatkan sedikit waktu pada siang hari untuk tidur dapat menyegarkan tubuh. Tidur sejenak pada siang hari juga dapat membuat kondisi tubuh menjadi netral. Waktu tidur dan bangun berdasarkan waktu sekolah dan kehidupan sosial akan berkontribusi pengurangan waktu tidur pada remaja. Namun, di dalam pondok pesantren, santriwan dan santriwati mayoritas diwajibkan untuk tidur pukul 22.00 dan bangun pukul 04.00 pagi untuk segera melakukan aktivitas rutin dimulai dari sholat subuh berjamaah dan dilanjutkan dengan aktivitas lainnya. Sehingga, santri di pondok pesantren memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam setiap harinya.⁽⁶⁾⁽⁷⁾

National Sleep Foundation mencatat bahwa di Amerika terdapat paling sedikitnya 40 juta orang menderita gangguan tidur di dunia dan 69% adalah anak-anak dan

remaja. Menurut data *World Association of Sleep Medicine (WASM)* diberitahukan 45% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, *Restless Legs Syndrome (RLS)*, kurang durasi tidur, dan gangguan tidur yang berhubungan dengan gangguan saluran nafas, seperti *Obstructive Sleep Apnoe (OSA)*.

Di Indonesia lebih dari 90% remaja yang dipublikasikan dalam *Jurnal Kesehatan Sekolah* dilaporkan tidur kurang dari 8-10 jam semalam sesuai dengan yang direkomendasikan. Dalam studi yang sama, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam semalam.⁽⁸⁾

Dampak-dampak yang disebabkan dari pola tidur yang tidak teratur antara lain, tidur kurang dari lima jam dalam satu malam, dapat beresiko terjagkit depresi, stres, penyakit jantung, struk dan diabetes. Pada wanita, yang tidur sebanyak 6 jam atau kurang dari jumlah tersebut setiap malam memiliki peluang 62% lebih besar terkena kanker payudara, dibanding mereka yang tidur sebanyak 7 jam. Kurangnya jam tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang.⁽⁹⁾Dari uraian diatas maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah : "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan menggunakan desain penelitian *cross sectional study*. Pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan *total sampling*. Populasi berjumlah 148 santriwan dan santriwati kelas XI Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	82	55,4
Perempuan	66	44,6
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah jenis kelamin responden mayoritas terdapat pada laki-laki sebanyak 55,4% dan sisanya terdapat pada responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44,6%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Pengetahuan	F	%
Kurang	68	45,9
Baik	80	54,1
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden dengan kategori kurang sebesar 45,9%, sedangkan pengetahuan responden dengan kategori baik sebesar 54,1%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik mengenai pola tidur.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Sikap	F	%
Tidak Setuju	40	27,0
Setuju	108	73,0
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sikap responden yang tidak setuju

dalam perilaku pola tidur tidak teratur sebesar 27%, sedangkan yang setuju dalam perilaku pola tidur teratur sebesar 73%. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang setuju dalam perilaku pola tidur teratur.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Aktifitas Fisik	F	%
Berat	67	45,3
Ringan	81	54,7
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa menunjukkan bahwa aktifitas fisik responden yang berat sebesar 45,3%, sedangkan 54,7% responden memiliki aktifitas fisik yang ringan. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik yang ringan pada saat berada di pondok.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Ketersediaan Waktu Tidur Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Ketersediaan Waktu Tidur	F	%
Tidak Tersedia	56	37,8
Tersedia	92	62,2
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebesar 37,8% responden menyatakan bahwa tidak tersedianya waktu tidur, dan sebagian besar responden menyatakan tersedianya waktu tidur yang digunakan responden dengan waktu yang sudah diberikan oleh pondok sebesar 62,2%.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Fasilitas yang Diberikan Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Srakarta

Fasilitas Pondok	F	%
Tidak Tersedia	43	29,1
tersedia	105	70,9
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebesar 29,1% responden menyatakan tidak tersedianya fasilitas kamar tidur beserta dengan perangkatnya yang diberikan pondok kepada responden, sedangkan 70,9% menyatakan bahwa tersedianya fasilitas kamar beserta dengan perangkatnya yang diberikan pondok kepada responden.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya Responden kelas XI MA Assalaam Surakarta

Dukungan Teman Sebaya	F	%
Kurang Mendukung	70	47,3
Mendukung	78	52,7
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebesar 47,3% responden menyatakan tidak menerima dukungan dari teman sebaya, sedangkan sebesar 52,7% responden menyatakan menerima dukungan dari teman sebaya terkait dengan pola tidur selama di pondok pesantren.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Dukungan Ustadz dan Ustadzah Responden kelas XI MA Assalaam Srakarta

Dukungan Ustadz/Ustadzah	F	%
Kurang Mendukung	34	23,0
Mendukung	114	77,0
Total	148	100,0

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebesar 23,0% responden menyatakan bahwa tidak ada dukungan dari ustadz maupun ustadzah dalam memonitor pola tidur santri, sedangkan 77,0% responden menyatakan adanya dukungan dari ustadz maupun ustadzah dalam upaya memonitor pola tidur santri khususnya jam tidur santri pada waktu malam hari.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Peraturan Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta.

Peraturan Ponpes	f	%
Tidak	53	35,8
Ya	95	64,2
Total	68	100,0

Menurut tabel 9 terlihat bahwa menunjukkan bahwa 35,8% responden menyatakan tidak adanya tata tertib pondok mengenai pola tidur serta tidak patuhnya responden terhadap peraturan tersebut, sedangkan 64,2% responden menyatakan adanya peraturan pondok mengenai pola tidur dan patuh terhadap peraturan tersebut.

B. Analisis Bivariat

Tabel 10 Ringkasan Hasil Analisis Bivariat dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati kelas XI MA Assalaam Surakarta

No.	Variabel Bebas	p-value	Keterangan
1.	Jenis Kelamin	0,914	Tidak Ada Hubungan
2.	Pengetahuan	0,062	Tidak Ada Hubungan
3.	Sikap	0,085	Tidak Ada Hubungan
4.	Aktifitas Fisik	0,000	Ada Hubungan
5.	Ketersediaan Waktu Tidur	0,950	Tidak Ada Hubungan
6.	Fasilitas Kamar Pondok	0,818	Tidak Ada Hubungan
7.	Dukungan Teman Sebaya	0,316	Tidak Ada Hubungan

8.	Dukungan Ustadz/Ustadzah Peraturan	0,158	Tidak Ada Hubungan
9.	Pondok Pesantren	0,005	Ada Hubungan

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin responden dengan perilaku pola tidur baik, lebih besar pada kategori laki-laki (65,9%) dibandingkan dengan kategori perempuan (63,6%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,914. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara jenis kelamin responden dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam. Hasil wawancara dengan ustadz, ustadzah, dan kepala kesartrian, santriwan dan santriwati memiliki kegiatan yang sama secara akademik, dan di unit MA pun tidak dibedakan kegiatan non akademik antara kegiatan santriwan dan kegiatan santriwati, keduanya sama-sama diberikan kegiatan non akademik yang sama. Diantara santriwan dan santriwati sama-sama memiliki ketersediaan waktu, fasilitas, aktifitas yang relatif sama. Pola tidur teratur maupun tidak dibentuk berdasarkan kebiasaan pribadi masing-masing santri sehingga tidak ada hubungannya dengan jenis kelamin. Hanya saja, santriwati cenderung lebih rentan terkena dampak dari pola tidur yang tidak teratur sedangkan santriwan cenderung lebih tidak peduli

dan memanfaatkan waktu untuk beristirahat.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa sikap responden dengan perilaku pola tidur baik lebih besar pada kategori tidak setuju sebesar (47,5%) dibandingkan dengan kategori setuju sebesar (30,6%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,085. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara sikap responden dengan perilaku pola tidur pada santriwan dan santriwati kelas XI MA Asslaam. Pada variabel sikap menunjukkan bahwa santriwan dan santriwati memiliki pola tidur yang berbeda-beda setiap pribadi masing-masing, mayoritas santri kelas XI MA sudah memiliki sikap yang baik dengan mematuhi aturan jam tidur yang sudah ditentukan pondok, namun beberapa santri yang tergabung dalam keorganisasian dan memiliki aktifitas pribadi seperti mandi, mencuci, menyetrika dan lain sebagainya dapat membuat beberapa santri dapat tidur lebih dari pukul 22.00 dan tidak dapat tidur minimal 8 jam setiap harinya selama berada di pondok hal itu biasa dilakukan oleh beberapa santri yang tergabung dalam anggota OP bagian amn (kedisiplinan) atau ta'lim.

Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,062. Karena *p-value* > dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada

hubungan antara pengetahuan responden dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam. Hasil wawancara mendalam variabel pengetahuan, informan trianglasi menyatakan bahwa tidak terdapat pemberian materi atau pelajaran mengenai pola tidur secara khusus yang diberikan oleh ustadz dan ustadzah, namun dikarenakan adanya peran ustadz/ustadzah yang selalu rutin memoonitor dan membubarkan santri saat jam tidur sudah menunjukkan pukul 22.00 disemua tempat yang sekiranya masih terdapat santri beraktifitas sehingga mau tidak mau pola tidur santri menjadi baik karena santri patuh terhadap peraturan dan mengikuti perintah ustadz dan ustadzah.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori aktifitas fisik kurang baik (61,2%) pada perilaku pola tidur tidak baik, sedangkan pada kategori aktifitas fisik baik lebih besar dalam perilaku pola tidur baik (86,4%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000. Karena *p-value* < dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara aktifitas fisik responden dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam Surakarta. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan ustadz, ustadzah, dan kepala kesantrian didapatkan bahwa santriwan dan santriwati kelas XI MA memiliki aktifitas fisik

yang berbeda-beda setiap pribadi masing-masing, santri yang memiliki aktifitas ringan dapat memenuhi kriteria tidur minimal 8 jam karena ada beberapa santri yang tidak banyak melakukan aktifitas pribadi seperti mencuci, menyetrika, dan lain sebagainya maupun aktifitas keorganisasian. Santri yang mengikuti kegiatan keorganisasian memiliki aktifitas yang padat diluar kegiatan akademik pondok. Terutama santri yang menjadi pengurus organisasi pondok (OP) lebih banyak memiliki aktifitas karena disamping mengurus diri sendiri OP bertugas mengurus seluruh kedisiplinan santri di Assalaam.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori tersedia (66,1%) pada perilaku pola tidur baik dibandingkan dengan kategori tidak tersedia yaitu sebesar (64,1%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,950. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara ketersediaan waktu tidur santri dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam Surakarta. Pada variabel ketersediaan waktu tidur pun menyatakan bahwa santri disediakan waktu tidur oleh pondok pada siang hari dan malam hari, dalam sehari santri sudah mendapatkan waktu tidur minimal 8 jam dimulai dari siang hari setelah sholat dhuhur hingga menjelang ashar dilanjutkan

pada malam hari pukul 22.00 hingga subuh menjelang. Namun karena aktifitas pondok yang cukup padat membuat beberapa santri khususnya santriwan dan santriwati kelas XI kurang bisa manage dan memanfaatkan waktu istirahat yang sudah diberikan sehingga ketersediaan waktu tidur santri dapat kurang dari 8 jam dalam setiap harinya.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa fasilitas yang disediakan pondok dengan perilaku pola tidur baik santri, lebih besar pada kategori tidak tersedia yaitu sebesar (67,4%) dibandingkan dengan kategori tersedia (63,8%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,818. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara fasilitas yang diberikan pondok dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati di pondok pesantren. Hasil wawancara mendalam pada variabel fasilitas yang diberikan pondok menyatakan bahwa pada saat santriwan dan santriwati pertama kali masuk pondok assalaam, santri mendapatkan kasur yang berkapasitas untuk satu orang, bantal, guling, dan selimut, yang sudah disediakan di setiap kamar dirayon. Namun karena banyak dai santriwan dan santriwati kelas XI MA adalah pengurus OPPMIA yang notabene lebih banyak memiliki kegiatan hingga larut malam, sering menghabiskan waktu di *basecamp* masing-masing saat melakukan

kegiatan, jadi banyak fasilitas yang sudah diberikan pondok yang tidak dimanfaatkan dan mereka lebih banyak memanfaatkan waktu-waktu tidurnya di basecamp atau pada saat kegiatan yang berkaitan dengan kepanitiaian atau keorganisasian.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori mendukung (69,2%) pada dukungan teman sebaya lebih besar dalam perilaku pola tidur yang baik (teratur) dibandingkan dengan kategori tidak mendukung (60,0%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,316. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku pola tidur santri di pondok pesantren. Variabel dukungan teman sebaya menyatakan bahwa teman sekamar terkadang dapat juga berpengaruh terhadap jam tidur santri terutama pada malam hari, karena kebiasaan santri adalah mengobrol sebelum tidur, sehingga meskipun bel sudah dibunyikan masih banyak santri yang masih melakukan aktifitas seperti bersih-bersih diri di *reservoir* bersama teman-temannya, karena santri kelas XI sebagian besar bertempat di rayon yang kapasitas kamar hingga mencapai kurang lebih 20 orang, maka semakin banyak mengobrol santri semakin larut tidur malamnya, namun itu semua juga tidak dapat

mengurangi aktifitas santri yang padat yang memang sangat mempengaruhi pola tidur santri di pondok. Santri yang merupakan anggota dari OP bagian keamanan dan kedisiplinan pun tidak menegur teman-temannya karena dirasa segan untuk menegur teman sendiri.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori tidak mendukung (76,5%) pada dukungan ustadz/ustadzah lebih besar dalam perilaku pola tidur santri yang teratur dibandingkan dengan kategori mendukung (61,4%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,158. Karena *p-value* > dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara dukungan ustadz/ustadzah dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati selama berada di pondok. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan ustadz, ustadzah, dan kepala kesantrian, tidak menghukum jika santri tidur larut malam karena kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kewajiban santri di pondok, seperti : hafalan, belajar, persiapan kegiatan pondok, dan lain sebagainya, namun ustadz dan ustadzah selalu memantau dan memonitoring serta membubarkan santri bila bel tidur malam sudah dibunyikan dan masuk waktu santri untuk tidur. Ustadz dan ustadzah membubarkan ke setiap koridor, setiap rayon, kelas, *basecamp*, dan tempat-

tempat lain yang memungkinkan santri masih berkegiatan dan santripun selalu menaati perintah ustadz dan ustadzah.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori ada, sebesar (73,7%) pada perilaku pola tidur santri lebih besar dalam perilaku baik dibandingkan dengan kategori tidak ada (49,1%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,005. Karena *p-value* < dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara peraturan pondok pesantren dengan perilaku pola tidur santri di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan ustadz, ustadzah, dan kepala kesastrian menyatakan bahwa peraturan pondok memberikan waktu istirahat pada santri disiang hari setelah santri pulang dari kegiatan dimasjid hingga ashar menjelang, dilanjutkan dengan pada malam hari pukul 22.00 – 04.00, dibuka tata tertib santri pun juga dituliskan dan santri harus mematuhi peraturan tersebut hal ini salah satu yang menjadi alasan mengapa mayoritas pola tidur santri baik, karena adanya peraturan dan santri cenderung menaatinya meskipun tidak ada sanksi tegas

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Sebesar 64,9% santriwan dan santriwati kelas XI MA memiliki pola tidur yang teratur dalam setiap harinya.

2. Variabel yang berhubungan dengan pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam : Aktifitas fisik responden (nilai $p=0,000$), dan peraturan pondok pesantren (nilai $p=0,005$).
3. Variabel yang tidak berhubungan dengan pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Assalaam : Jenis kelamin (niai $p=0,914$), pengetahuan (nilai $p=0,062$), sikap (nilai $p=0,085$), ketersediaan waktu tidur (nilai $p=0,950$), fasilitas yang diberikan pondok (nilai $p=0,818$), dukungan teman sebaya (nilai $p=0,316$), dukungan ustadz/ustadzah (nilai $p=0,158$).

Disarankan kepada Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta Ustadz dan Ustadzah dapat melakukan optimalisasi peraturan waktu tidur malam santri yaitu dengan pengontrolan kembali ke kamar santri setelah pendaoran/pembubaran dilakukan, untuk memastikan apakah santri benar-benar sudah melakukan tidur malam atau belum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tilarso, Hario. *Panduan Peningkatan Kesehatan Santri*. Jakarta: Kutabuloh Manunggal. 2005.
2. Putra Daulay, Haidar. *Historitas dan Eksistensi Pesantren, Sekolah, dan Madrasah*. 2001; Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=151703&val=4059>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2015

3. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. *Analisis Statistik Pendidikan Islam Tahun Pelajaran 2011/2012*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. 2013. Available from: <http://pendis.kemenag.go.id/file/dokumen/pontrenanalisis.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2015
4. Setjen Kemendagri. *Pondok Pesantren Surakarta*. 2010; Available from: http://www.jdih.setjen.kemendagri.go.id/files/KOTA_SURAKARTA_2_2010.pdf. Diakses pada tanggal 16 Februari 2016
5. Sanusi,Uci. *Pendidikan Kemandirian Di Pondok Pesantren (Studi Mengenai Realitas Kemandirian Santri di Pondok Pesantren al-Istiqlal Cianjur dan Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tasikmalaya)*. Tasikmalaya : Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim. 2012
6. Wong, Dona. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC. 2008.
7. Mednick, Sara C. *Misteri Tidur Siang (Tidur Sejenak, Rasakan Manfaatnya)*. Surabaya: Liris. 2011.
8. Ni Luh Putu Yunianti,Ns , Dian Adriana, Ns. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Panti Asuhan Dharma Jati li Denpasar Tahun 2012*. Denpasar: Journal of Chemical Information and Modeling I. 2012. 2012;53(9):1–7.
9. Green, Wendy. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. JAKARTA: PT Elex Media Koputindo. 2012.

