

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA

Jaka Sarfriyanda¹, Darwin Karim², Ari Pristiana Dewi³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email : jakaarfri@yahoo.co.id

Abstract

Individuals are required to meet basic human needs, one of which is sleep. In young adults often experience sleep disturbances and changes in sleeping hours. This aims of this research was to identify the correlation between sleep quality and quantity of sleep with the learning achievement of students in School of Nursing, University of Riau. The design was descriptive correlational research with cross sectional approach. The sampling technique total sampling involving 197 respondents that was selected based on inclusion criteria. This research used questionnaire for the variable sleep quality and quantity of sleep, and the value of the test block for the variable of learning achievement. The univariate analysis was results showed 35(17,8%) of the respondents had a good sleep quality and 162(82,2%) respondents had poor sleep quality, and the results also showed of 197 respondents, as many as 95(48,2%) respondents had enough sleep quantity and 102(51,8%) respondents had less sleep quantity. Bivariate analysis was obtained by using mann-whitney test and the statistic showed p value for the quality of sleep (0.284) > alpha (0.05), so it was concluded there was no correlation between sleep quality with learning achievement. For statistical results quantity of sleep obtained p value (0.244) > alpha (0.05), it can be concluded there was no correlation between the quantity of sleep with learning achievement. For subsequent researchers are strongly advised to examine the factors that affect sleep quality and quantity of sleep PSIK UR students.

Keyword: Sleep quality, quantity of sleep, achievement of students

PENDAHULUAN

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Bagaimanapun, banyak orang mengalami komplikasi akibat tidur yang buruk saat menjadi dewasa, diantaranya kesehatan yang tidak seimbang, rasa sakit, dan meningkatnya ketergantungan obat-obatan. Remaja bisa mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta.

Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rafknowledge, 2004).

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Menurut Wicaksono (2012), lingkungan yang buruk, dan lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan dan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Keperawatan UNAIR Surabaya. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang termasuk juga kelelahan.

Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap waktu tidur.

Menurut Deshinta (2009) Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Penelitian Listiani (2005) menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

Masalah gangguan tidur itu tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum. Mahasiswa kesehatan umumnya yang mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Kampus PSIK UR adalah kampus keperawatan Negeri pertama yang berdiri di Pekanbaru. Saat ini jumlah mahasiswanya mencapai lebih kurang 400 mahasiswa, mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang cukup banyak, karna profesi sebagai seorang perawat di tuntutan untuk teliti dan cekatan. Profesi keperawatan juga berhubungan langsung dengan manusia. Dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa keperawatan tentu banyak waktu yang akan tersita. Hal ini akan mempengaruhi jam tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik terdapat juga faktor aktifitas sosial, pengaruh teknologi juga sangat berefek kepada jam tidur mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, kepada 15 orang mahasiswa yang diwawancara, hanya 8 orang yang memiliki jam tidur yang cukup, dan terdapat 7 orang sisanya mempunyai kebiasaan tidur di atas jam 12 malam, dan rata-rata kebiasaan para mahasiswa yang menyebabkan mereka

tidur larut malam beragam, kebanyakan dari mereka sering memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Padahal di pagi harinya mereka harus terbangun untuk melakukan aktifitas perkuliahan. Hal ini dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktifitas perkuliahan, dan dapat berefek kepada konsentrasi serta kemampuan dalam menangkap pelajaran di kampus. Dari 8 orang mahasiswa yang rata-rata jam tidurnya di katakan cukup 7 orang mempunyai IP semester yaitu 3.30 sampai 3.50, 1 orang mempunyai IP 2.95, dan 5 dari 7 orang yang jam tidurnya kurang, mempunyai IP semester 2.90 sampai 3.20. 2 orang lagi yang jam tidurnya kurang mempunyai IP semester 3.60 dan 3.70.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa dengan prestasi akademik yang mereka capai.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan terutama tentang pengaruh tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa.

MANFAAT PENELITIAN

Bagi pengembangan ilmu keperawatan hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai suatu informasi dan masukan terkait hubungan antara kualitas tidur, kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa yang berpengaruh terhadap prestasi belajar. Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat lebih baik lagi mengatur jam tidur. Bagi Peneliti Berikutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber, referensi dan informasi terutama dalam bidang keperawatan medikal bedah.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Desriptif Korelasi* pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian deskriptif korelasi merupakan suatu penelitian yang menelaah hubungan antara 2 variabel pada situasi atau sekelompok subjek (Notoadmodjo, 2005). Penelitian *cross sectional* merupakan penelitian dengan melakukan pengukuran dan pengamatan hanya satu kali, pada satu saat antara variabel bebas (faktor resiko/paparan) dengan variabel terikat (efek) (Sastroasmoro, 2010).

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas (Hidayat, 2007). Variabel bebas pada penelitian ini adalah kuantitas tidur dan kualitas tidur, sedangkan variabel terikat adalah prestasi belajar mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 197 orang.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret 2015 sampai Juli 2015 dengan melibatkan 197 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Karakteristik	N	%
Umur		
Remaja < 17	2	1,0%
Dewasa muda 18-25	195	99,0%
Total	197	100,0
Jenis kelamin:		
Laki-laki	32	16,2%
Perempuan	165	83,8%
Total	197	100,0

Berdasarkan tabel 1 bahwa dari 197 responden yang diteliti, mayoritas responden adalah dewasa muda sebanyak 195 (99%) responden, dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu

sebanyak 165 (83,3%) responden. Pendidikan penderita hipertensi sebagian besar adalah pendidikan dasar yaitu sebanyak 19 responden (63,3%) serta sebagian besar tidak bekerja sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel 2

Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur dan kuantitas tidur

Karakteristik	n	%
Kualitas tidur		
Baik	35	17,8%
Buruk	162	82,2%
Kuantitas tidur		
Cukup	95	48,3%
Kurang	102	51,8%
Total	197	100,0

Tabel 2 menunjukkan gambaran kualitas tidur pada mahasiswa PSIK UR. Mayoritas mahasiswa PSIK UR memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 162 (82,2%). Untuk kuantitas tidur, jumlah mahasiswa yang memiliki kuantitas tidur cukup dan kurang hampir sama, yaitu 95 (48,2%) mahasiswa memiliki kuantitas tidur yang cukup dan 102 (51,8%) mahasiswa memiliki kuantitas tidur yang kurang.

Tabel 3

Distribusi prestasi belajar mahasiswa

Nilai	Frekuensi	%
1 (31-40)	4	2,0 %
2 (41-50)	13	7,0 %
3 (51-60)	72	36,0 %
4 (61-70)	84	43,0 %
5 (71-80)	24	12,0 %
Total	197	100 %

Tabel 3 menunjukkan gambaran prestasi belajar mahasiswa PSIK UR, dan didapatkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 51-60 sebanyak 72 (36%) orang. Untuk mahasiswa yang mendapatkan nilai 61-70 sebanyak 84 (43%) orang.

2. Analisa Bivariat

Untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa digunakan uji statistik *Mann-Whitney*.

Tabel 4
Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa dengan prestasi belajar

Variabel	Mean	SD	n	P value
Prestasi belajar				
kualitas tidur				
Baik	62,46	7,085	35	0,284
Buruk	60,76	8,465	162	
Prestasi belajar				
Kuantitas tidur				
Cukup	61,42	7,921	95	0,244
Kurang	60,13	8,628	102	

Berdasarkan tabel 4 rata-rata nilai prestasi belajar responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah 62,46, rata-rata nilai responden dengan kualitas tidur buruk adalah 60,76. Untuk rata-rata nilai responden dengan kuantitas tidur cukup adalah 61,42, rata-rata nilai responden dengan kuantitas tidur kurang adalah 60,13.

Hasil uji statistik bahwa *P value* untuk kualitas tidur yang diperoleh adalah 0.284. Hal ini menunjukkan bahwa *P value > a* sehingga *H0* gagal ditolak. Maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Berdasarkan tabel di atas untuk kuantitas tidur didapat *P value* adalah 0,244, hal ini menunjukkan bahwa *P value > a* sehingga *H0* gagal ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kuantitas tidur dengan prestasi belajar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar dengan menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

A. Analisa Univariat

1. Umur

Responden paling banyak berada di usia dewasa muda (18-25). Rentang usia dewasa muda adalah usia dimana seseorang sedang aktif untuk menjalin hubungan sosial. Pada usia dewasa muda seseorang akan masuk kedalam masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Dewasa muda adalah masa peralihan dari masa remaja. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa muda. Dewasa muda juga merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis (Santrock, 2007).

Pada usia dewasa muda, otak akan berkembang lebih besar, artinya seorang dewasa muda mampu menangkap segala sesuatu untuk dikonversikan sebagai tindakan, sehingga rasa penasaran dewasa muda sangat besar dan lebih mudah terpengaruhi secara tindakan sebagai bentuk respon yang diterima (Russel, 2011).

2. Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini di dominasi oleh wanita yaitu sebanyak 165 (83,8%) orang sedangkan laki-laki 32 (16,2%) orang. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi wanita dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar daripada laki-laki.

Profesi keperawatan yang didominasi kaum wanita disebabkan karena sikap dasar wanita yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi. Kaum wanita

dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat *caring* terhadap orang lain (Gunarsa, 2008).

3. Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manalu (2014) yang dilakukan kepada 81 responden didapatkan 68 orang (84%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 13 orang (16%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial, karena pada usia dewasa muda seseorang sedang berada di puncak keaktifan dalam aktifitas sosial. Selain faktor aktifitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada di kamar tidur seperti televisi, *gadget*, dan komputer (Syamsuedin, 2015).

Wicaksono (2012) dalam penelitiannya yang berjudul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga didapatkan ternyata stress juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Selain faktor stress, depresi dan ansietas terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol, makanan dan minuman (Potter & Perry, 2005). Oleh karena itu perlu penelitian lebih lanjut untuk memastikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur di kalangan mahasiswa PSIK UR.

B. Analisa Bivariat

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur terhadap prestasi belajar, kualitas tidur ($p > 0,05$) dan

kuantitas tidur ($p > 0,05$). Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Marpaung (2013) yang didapatkan 14% responden yang memiliki kualitas tidur dan kuantitas tidur yang buruk namun mempunyai prestasi belajar yang baik.

Aini (2011) dalam penelitiannya juga menemukan hasil yang sama, yaitu tidak ada hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Dharma Pancasila Medan. Penelitian yang dilakukan Rasyid (2011) pada mahasiswa kedokteran usia 17-22 tahun juga menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kuantitas tidur dan daya ingat ($p=0,926$) serta tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kuantitas tidur dengan tingkat konsentrasi ($p=0,084$).

Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Genzel et al (2013) yaitu kuantitas tidur tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan nilai ujian. Sari (2011) juga mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

Hal ini berbeda dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan tidur meningkatkan beberapa perubahan yang terjadi diantara sel-sel saraf di otak. Perubahan tersebut terjadi di bawah kendali otak yang mengatur perilaku, belajar, dan mengingat. Kurang tidur berpengaruh buruk bagi otak saat kita memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi misalnya berfikir. Sebagian dari otak akan bekerja berlebihan pada saat orang mengalami kurang tidur, biasanya hanya satu yang masih aktif dari seluruh area otak. Ini merupakan fungsi yang rumit, termasuk diantaranya memperbaharui kerja ingatan, merencanakan, memperhatikan, menentukan waktu, menghadapi situasi yang tidak terduga, dan kemampuan verbal (Rafknowledge, 2004).

Perbedaan dengan teori tersebut bisa

dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengaruh keluarga dan kebudayaan, peranan konsep diri, pengakuan dan intelegensi (Rola, 2006). Menurut Prasadja (2009) penurunan kualitas tidur dapat mempengaruhi kemampuan mental seseorang, namun kemampuan untuk menghafal pada usia dewasa muda mungkin masih optimal.

Pada usia dewasa muda irama sirkadian tubuh akan berubah-ubah, dan tubuh akan menyesuaikan jam tidur dengan aktifitas yang dilakukan setiap hari, pola tidur yang berubah-ubah disebabkan oleh kesibukan dan tuntutan pekerjaan. Jam tidur yang berubah-ubah pada dewasa muda tidak begitu mengganggu mental dan kemampuan dalam berkonsentrasi. Berbeda pada anak-anak, tidur akan mempengaruhi perkembangan dan kemampuan otak anak, karena pada saat tidur pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak-anak akan berkembang dengan pesat (Prasadja, 2009).

Setiap orang memiliki jam biologis yang berbeda-beda. Untuk mereka yang memasuki usia 20 tahun, umumnya akan sulit untuk bisa tidur jam 10 malam. Karena pada usia remaja sampai dewasa muda, mempunyai jam biologis yang sangat khas. Remaja dan dewasa muda ketika jam 10 malam, otak justru dalam keadaan segar dan penuh kreativitas. Inilah waktu yang tepat sebenarnya untuk mereka berkarya dan belajar. Karena sebenarnya dewasa muda akan mengantuk setelah lewat tengah malam. Artinya jika seorang dewasa muda tidur lewat jam tengah malam hal ini adalah normal (Prasadja, 2009).

Kualitas tidur dan kuantitas tidur pada dewasa muda bukan faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar yang diperoleh mahasiswa. Menurut Sarwono (2004) prestasi belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kualitas dari pengalaman belajar (kurikulum, cara penyampaian pelajaran dan hubungan dengan guru), toleransi terhadap stress

dan keterampilan sosial.

Penelitian Taras (2005) bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan prestasi belajar. Aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan serta dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dan kesehatan mental. Soemanto (2006) juga menambahkan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu konsep diri, *locus of control*, motivasi hasil belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Daruyani (2013) bahwa jalur masuk, pilihan jurusan, tempat tinggal, metode belajar, hubungan mahasiswa dengan teman, hubungan mahasiswa dengan keluarga serta motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa.

Selain faktor motivasi dan metode belajar, kesiapan belajar mahasiswa, kemandirian dan lingkungan belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa (Saputri, 2013). Dalam hal ini mungkin metode belajar dan lingkungan belajar yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa walaupun kebanyakan mahasiswa di PSIK UR memiliki kualitas tidur dan kuantitas tidur yang buruk. Namun hal ini perlu diteliti lebih lanjut bagaimanakah pengaruh lingkungan belajar dan metode belajar yang ada di PSIK UR terhadap prestasi belajar mahasiswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa, diketahui bahwa responden memiliki kualitas tidur yang baik hanya 32 (17,8%) orang dan mahasiswa yang memiliki kuantitas tidur yang buruk sebanyak 162 (82,2%). Untuk kuantitas tidur didapatkan jumlah mahasiswa yang memiliki kuantitas tidur yang cukup dan kuantitas tidur kurang hampir sama yaitu 95 (48,2%) orang untuk kuantitas tidur yang cukup dan 102

(51,8%) orang yang memiliki kuantitas tidur yang kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar (p value : 0,284 > 0,05), dan tidak ada hubungan kuantitas tidur dengan prestasi belajar (p value : 0,244 > 0,05).

Saran

Bagi Bidang ilmu keperawatan khususnya bidang keperawatan medikal bedah hendaknya mengembangkan keilmuan tentang faktor yang mempengaruhi pencapaian nilai mahasiswa yang juga berkaitan dengan tidur. Bagi institusi yang telah diteliti tentang kualitas tidur dan kuantitas tidur kepada mahasiswa hendaknya dapat merekomendasikan kepada para dosen pembimbing akademik (PA) untuk memberikan nasehat kepada mahasiswa untuk dapat mengatur waktu tidur dengan baik.

Bagi hendaknya dapat lebih baik lagi mengatur waktu tidur, walaupun dalam penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar. Namun kualitas tidur yang buruk dan kuantitas tidur yang kurang dapat menyebabkan gangguan *mood* secara umum. Bagi peneliti berikutnya sangat disarankan untuk dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur pada mahasiswa khususnya mahasiswa PSIK UR.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau dan Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

¹**Jaka Sarfriyanda:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Darwin Karim, S.Kep., M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Ns. Ari Pristiana Dewi, S. Kep., M. Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2011). Hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Dharma Pancasila Medan. *Scholarly article*, 22-27.
- Daruyani, S. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa fsm Universitas Diponegoro semester pertama dengan metode regresi logistik biner. *Scholarly article*.
- Deshinta. (2009). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Universitas Sumatera Utara <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14277/1/10E00044.pdf>. diakses 20 Mei 2015.
- Foundation, N. S. (2011). <http://sleepfoundation.org>. Diakses Juni 9, 2015
- Genzel, L., et al. (2013) Sleep timing is more important than sleep length or quality for medical school performance. *Chronobiology International*, 1-6.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Pengantar konsep dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2008). *Keterampilan dasar praktek klinik untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Listiani, P. (2005). Pengaruh kedisiplinan siswa dan iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas II SMK Negeri Semarang, *Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang*. Di akses tanggal 6 januari 2015, dari <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/import/640.pdf>.
- Liu, X., Zhao, Z. M., Jia, C. P., & Buysee, D. J. M. (2008). Sleep pattern and problem among chinese adolescents. *Pediatrics*, 1167-1172.
- Manalu, A. N. (2013). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa kedokteran angkatan 2012. *Scholarly articles*.
- Marpaung, P. P. (2013). Gambaran lama tidur dengan prestasi belajar siswa. *Scholarly article*, 545-549..
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan* (ed. 7 vol. 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rasyid. (2011). The relationship of quantity of sleep, concentration and short term memory capability in the students of Brawijaya University. *Scholarly article*.
- Rola, F. (2006). Hubungan konsep diri dengan motivasi berprestasi pada remaja. *Scholarly article*.
- Russel, J. D. (2011). *Instructional technology and media for learning*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (ed. 2). (Tri Wibowo B. S., Penerjemah). Jakarta: Kencana.
- Saputri, D. (2013). Pengaruh kesiapan, kemandirian dan lingkungan belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan. *Scholarly article*.
- Sari, A. W. (2011). Hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di madrasah aliyah tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. *Scholarly Article*, 11-15.
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi remaja*. (edisi revisi 8). Jakarta: Raja Grafindo Pustaka
- Sastroasmoro, S. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (ed. 3). Jakarta: Sagung Seto
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sulistiana. (2013). Pengaruh gender, gaya belajar, dan reinforcement guru terhadap prestasi belajar fisika siswa kelas XI SMA Negeri Sekabupaten Purworejo tahun pelajaran 2012/2013. *Scholarly article*, 104-106.
- Syamsuudin, W. K. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Scholarly article*, 6-8.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *J.Sch Health*.
- Wicaksono, D. W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Scholarly Article*, 4-6.