

## **Naskah Publikasi**

### **Pendahuluan**

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur memberikan peran yang esensial bagi kebutuhan fisiologis, psikologis dan bagi kualitas hidup seseorang. Setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur. (Guyton & Hall, 2007 ; Barger & William, 1992 cit Azzam, 2006 ).

Kebutuhan tidur seseorang menurut Taylor & Carol (1993), dan Kozier (2008) dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah: perkembangan usia, lingkungan, stress emosional, aktifitas fisik, motivasi, gaya hidup, alkohol, diet, merokok, pemakaian obat dan keadaan sakit. Disamping itu kebiasaan menonton TV, bekerja ataupun bermain di depan komputer sebelum tidur juga memperburuk keadaan. Ketegangan yang diakibatkan oleh aktifitas tersebut bisa menyebabkan mata terlalu segar untuk dipejamkan, belum lagi efek dari cahaya terang yang dapat mengelabui jam biologis yang sebelumnya diciptakan untuk membedakan waktu siang dan malam (Prasadja, 2006).

Jumlah tidur yang cukup itu penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar. Syarat tidur untuk orang dewasa bervariasi, yaitu 7-8 jam per hari dianggap normal untuk orang dewasa. Karena pola tidur yang baik sangat berperan penting dalam kemampuan berfikir dan belajar. Orang yang cukup tidurnya pasti lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar karena tubuh lebih segar dan fresh untuk berfikir.

Kurangnya kebutuhan tidur pada remaja akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktifitas harian dan meningkatkan iritabilitas. Kebutuhan istirahat dan tidur, sama pentingnya dengan kebutuhan lain seperti kebutuhan nutrisi, olahraga, kesehatan fisik dan emosi, dimana hal tersebut tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Potter & Perry, 2005).

### **Bahan dan Cara**

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan metode *deskriptif analiti* yang menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menentukan hubungan antar variabel menurut permintaan tanpa intervensi dari peneliti, dimana pengambilan atau pengumpulan data pada tiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja (Nursalam,2003). Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UMY. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa FKIK UMY angkatan 2013 dan 2014 yang mencapai 70 responden . Pengambilan sampel dilakukan secara random (Random Sampling). Tempat penelitian ini berlokasi di Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY dan dilaksanakan mei 2016 .

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY, mahasiswa yang aktif hingga semester sekarang dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria Eksklusi adalah mahasiswa yang menderita suatu penyakit fisik dan mengalami gangguan jiwa.

Variabel independen dari penelitian ini adalah pola tidur dan variabel dependen dari penelitian ini adalah prestasi belajar.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yaitu untuk mengetahui kualitas tidur seseorang.

Analisis data menggunakan uji *Spearman Correlation Test* yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 1.5 for windows untuk melihat hubungan antara keduanya.

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 70 orang responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (FKIK UMY). Hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki nilai rerata skor kuisisioner PSQI sebesar 9.84, dengan nilai minimum dan maksimum adalah 0 - 17, dan simpang baku 2,842. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden memiliki nilai rerata sebesar 2,57, minimum dan maksimum sebesar 0,53- 3,71, dan simpang baku 0,97.

**Tabel 1. Prestasi Belajar Mahasiswa FKIK UMY**

Prestasi Belajar	Jumlah	Persentase
Sangat Memuaskan	11	15,7
Memuaskan	22	31,4
Cukup Memuaskan	17	24,3
Kurang Memuaskan	20	28,6

Kuisisioner PSQI digunakan sebagai tolak ukur bagaimana pola tidur mahasiswa FKIK UMY, sementara nilai IPK merupakan indikator prestasi belajar mahasiswa. Data hasil dari pengumpulan skor kuisisioner PSQI dan nilai IPK responden kemudian dianalisis dengan uji *Spearman Rho Rank* dan menghasilkan nilai signifikansi ( $p$ )

yakni 0,000 dan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,608. Artinya terdapat hubungan antara pola dengan prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY. Hubungan di antara dua variabel tersebut kuat karena memiliki nilai -0,608, dengan tanda minus yang artinya adalah semakin tinggi skor PSQI maka semakin rendah nilai IPK mahasiswa tersebut (hubungan terbalik).

**Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Kedua Variabel**

	<b>Prestasi Belajar</b>	<b>Skor PSQI</b>
<b>Prestasi Belajar</b>		
<b>Korelasi</b>	1,000	-0,608
<b>Sig. (p)</b>		0,000
<b>Skor PSQI</b>		
<b>Korelasi</b>	-0,608	1,000
<b>Sig. (p)</b>	0,000	

### **Diskusi**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari total responden 70 orang . Prestasi belajar yang dilihat dari indeks prestasi belajar (IPK) dibagi menjadi 4 klarifikasi yaitu : sangat memuaskan (3,5-4), memuaskan (3-3,49), cukup memuaskan (2-2,9) dan kurang memuaskan (<2) .

Hasil penelitian bahwa 11 orang (15,7%) memiliki iok sangat memuaskan, 22 orang (31,4%) memuaskan, 17 orang (24,3%) cukup memuaskan, dan 20 orang sisanya (28,6%) kurang memuaskan.

Skor PSQI menunjukan bagaimana pola tidur mahasiswa, dengan interpretasi semakin besar nilai skor PSQI tersebut maka semakin buruk pola tidur mahasiswa. Data yang diperoleh menunjukan banyak mahasiswa yang memiliki IPK kurang memuaskan dengan skor PSQI tinggi . Ini diperkuat dengan hasil analisis bivariat untuk mencari korelasi antara pola tidur dengan prestasi belajar, yang menunjukan bahwa terdapat hubungan terbalik antara skor PSQI dengan IPK mahasiswa.

### **Kesimpulan**

1. IPK responden mahasiswa FKIK UMY :15,7% sangat memuaskan, 31,4% memuaskan, 24,3% cukup memuaskan, dan 28,6% kurang memuaskan.
2. Mahasiswa FKIK UMY belum semuanya memiliki skor PSQI yang baik.
3. Terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY.

### **Saran**

1. Sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih luas untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa.
2. Sebaiknya mahasiswa yang prestasi belajarnya belum memuaskan menghindari kegiatan yang dapat mengganggu pola tidur.

### **Daftar Pustaka**

Aiyuda, N. 2009.*Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.* Available from:<http://www.scribd.com/doc/27709071/Makalah-Psi-Islam-Pengaruh-Kualitas-Tidur-TerhadapPrestasi-Belajar> (Accesed 17 April 2011).

Arikunto, S., 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta :Rineka Cipta

Buysse, D. J., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.

Eliasson, A.R., and Lettieri, C.J., 2009. Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students, USA. Available from: <http://www.springerlink.com/content/d8u404v8753652x1/> (Accessed 22 February 2011).

Kozier .2004 .*Pundamental of nursing: Concepts, Process and Practice* .New Yersey. PersonPrectice hall.

Kusumaningsih Y. *Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia;2009.

Kuswadi , S.1997 . *Pengaturan Tidur Pekerja Shift , Cermin Dunia Kedokteran* , No. 116/1997, 52 - 48.

Potter, P. A & Perry, A. G. (2003). *Fundamentals of Nursing*, (5th ed), St. Louis: Mosby.

Muhibin Syah, 2006, *Psikologi Belajar*, Rajawali Pers: Bandung

Slameto, 2010, *Belajar Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya*, Rineka Cipta: Jakarta

Nursalam, (2008). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Jakarta: SalembaMedika.

