

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KESIAPAN MENGIKUTI PROSES BELAJAR MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMESTER IV STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Maya Fadlilah¹, Aristoteles², Bella Pebyana³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang
Jalan Ahmad Yani 13 Ulu Plaju Palembang
Email : mayastikes@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap individu. Perubahan pola perilaku dan gaya hidup dapat mempengaruhi kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses belajar karena mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga mengakibatkan terganggunya kesiapan dalam proses belajar. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, kepada 15 orang mahasiswa/i PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang yang diwawancarai, di dapatkan bahwa 6 orang memiliki kualitas tidur baik dan 9 orang lainnya memiliki kualitas tidur kurang baik, dikarenakan tidur yang larut malam. Kebiasaan yang menyebabkan mereka tidur larut yaitu memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Sedangkan, untuk kesiapan mengikuti proses belajar di dapatkan 8 orang memiliki kesiapan belajar baik, 7 orang memiliki kesiapan belajar cukup, dikarenakan tidur larut malam, tidak sarapan, kurang konsentrasi saat mengikuti proses belajar (mengobrol dan memainkan handphone) dan mengantuk di kelas. Hal tersebut dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling adalah Quota Sampling pada mahasiswa S1 Keperawatan semester IV yang berjumlah 91 orang dari populasi 118 orang. Hasil Penelitian : dari hasil penelitian didapatkan ada 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan hasil 17 responden memiliki kesiapan belajar baik dan 7 responden memiliki kesiapan belajar kurang baik. Sementara itu, ada 67 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 29 responden diantaranya memiliki kesiapan belajar baik dan 38 responden lainnya memiliki kesiapan belajar kurang baik. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0,038 ($p \text{ value} \leq 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan : Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa/i S1 Keperawatan semester IV.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Kesiapan Belajar, Mahasiswa

Abstract

Introduction: Sleep is a basic need for every individual. Changes in behavior patterns and lifestyle can affect sleep quality, especially for students. Poor sleep quality can affect the learning process due to sleepiness and fatigue due to lack of sleep, resulting in disruption of readiness in the learning process. Based on a preliminary study conducted by researchers, 15 students of Palembang Muhammadiyah STIKes PSIK were interviewed, found that 6 people had good sleep quality and 9 others had poor sleep quality, due to late sleep. Habits that cause them to sleep late are playing cellphones and laptops before going to bed. Whereas, for readiness to attend the learning process, 8 people have good learning readiness, 7 people have sufficient learning readiness, due to sleeping late at night, not having breakfast, lack of concentration while attending the learning process (chatting and playing mobile phones) and sleepy in class. This can affect the student learning process. Research Methods: This research is an analytical survey research using a cross sectional design with a quantitative approach. The sampling technique is Quota Sampling for fourth semester Nursing S1 students totaling 91 people from a population of 118 people. Research Results: From the results of the study there were 24 respondents who had good sleep quality with the results of 17 respondents had good learning readiness and 7 respondents had poor learning readiness. Meanwhile, there were 67 respondents who had poor sleep quality, 29 of them had good learning readiness and 38 other respondents had poor learning readiness. Based on statistical tests using Chi Square test obtained p value = 0.038 ($p \text{ value} \leq 0.05$), meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is a relationship between sleep quality and readiness to

follow the learning process of fourth semester nursing students.

Keywords: Sleep Quality, Learning Readiness, Students

I. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall, 2007 dalam Putri et al., 2017). Tidur membantu otak untuk memberikan kode bahwa pikiran akan digunakan diwaktu mendatang. Tidur memberi otak peluang untuk menyatukan ingatan sehingga dapat menyimpan informasi dan pengalaman yang siap digunakan ketika diperlukan (Roizen, 2012). Menurut penelitian, orang dewasa yang tidur selama 6,5 sampai 7,5 jam dalam sehari akan memiliki hidup yang lebih panjang dari pada yang tidurnya hanya memakan waktu kurang dari 6,5 jam atau lebih dari 8 jam perhari (*Japan Epidemiology Association* dalam Marlianti, 2015).

pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens (TNS)*. 3 Survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat (Fenny & Supriatmo, 2016).

Dalam penelitian Sastrawan & Putu tentang Hubungan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi mahasiswa Program studi pendidikan Dokter FK Universitas Udayana dengan sampel 100 orang, didapatkan bahwa terdapat 23 orang (23%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 77 orang (77%) memiliki kualitas tidur yang buruk. (Studi, Dokter, Kedokteran, & Udayana, 2017). Penelitian itu sejalan dengan Penelitian tentang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu

Keperawatan Universitas Riau dengan sampel 100 orang, hasil uji statistik dengan menggunakan uji *kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 82 (72%) dan kualitas tidur yang baik sebanyak 28 responden (28%) (Pitaloka et al., 2015).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi kesiapan dalam proses belajar (Nilifda et al., 2016).

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kecakapan manusia berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya, sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya (Rogers A., 2003). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami proses belajar akan mengalami perubahan perilaku dalam aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Teori belajar pada umumnya dibagi menjadi 4 golongan yaitu behaviorisme, kognitive, humanisme, dan sibernitika.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, kepada 15 orang mahasiswa/i PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang yang diwawancarai, di dapatkan bahwa 6 orang memiliki kualitas tidur baik dan 9 orang lainnya memiliki kualitas tidur kurang baik, dikarenakan tidur yang larut malam. Kebiasaan yang menyebabkan mereka tidur larut yaitu memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Sedangkan, untuk kesiapan mengikuti proses belajar di dapatkan 8 orang memiliki kesiapan belajar baik, 7 orang memiliki

kesiapan belajar cukup, dikarenakan tidur larut malam, tidak sarapan, kurang konsentrasi saat mengikuti proses belajar (mengobrol dan memainkan handphone) dan mengantuk di kelas. Hal tersebut dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa.

Tidur merupakan kebutuhan dasar fisiologis manusia. Apabila kualitas tidur kurang baik akan mempengaruhi aktivitas manusia, salah satunya proses belajar. Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti beranggapan penting untuk meneliti tentang Hubungan Kualitas tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang 2018.

Diketahui Hubungan Kualitas tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan peneliti tentang Hubungan kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar Mahasiswa memahami kembali konsep teoritis yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan ilmu keperawatan di STIKes Muhammadiyah Palembang.

II. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *survei analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif dimana pengukuran kedua variabel dilakukan dalam waktu yang sama. Pada penelitian ini variabel independennya adalah kualitas tidur sedangkan variabel dependennya adalah kesiapan mengikuti proses belajar.

B. Bahan dan Alat

Instrument adalah cara atau alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Instrument penelitian dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Notoadmodjo, 2012).

Pada penelitian ini mengarahkan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner terdiri dari 2 item yaitu pertanyaan untuk Kualitas tidur 9 soal dan pertanyaan Kesiapan belajar 30 soal.

1) Instrument Kualitas Tidur

Instrument kualitas tidur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang sudah dibakukan oleh *Pittsburgh University* pada tahun 1989. Dengan koefisien konsistensi dan realibilitas yang didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* sebesar (0,89) terhadap setiap domain yang diukur (Smyth, 2012 dalam Lestari, 2017). Kuesioner kualitas tidur berisi 9 soal terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur, secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur, dan disfungsi pada siang hari selama satu bulan terakhir. Setiap komponen memiliki kisaran nilai (0-3). 0 = kualitas tidur sangat baik, 1 = kualitas tidur baik, 2 = kualitas tidur buruk, 3 = kualitas tidur sangat buruk. Skor dari 9 pertanyaan dijumlahkan menjadi satu skor global dengan kisaran nilai 0-21. Nilai yang lebih tinggi mengindikasikan kualitas tidur yang lebih rendah atau sangat buruk. Sedangkan nilai yang lebih rendah mengindikasikan kualitas tidur yang lebih tinggi atau sangat baik. Jumlah skor tersebut di sesuaikan dengan kriteria penilaian, yaitu :
Baik jika ≤ 5
Buruk jika > 5

Tabel 4.2 Kisi-kisi Kualitas Tidur

No.	Indikator	Pertanyaan	Jumlah
1	Kualitas tidur secara subjektif	9	1
2	Latensi Tidur	2, 5a	2
3	Durasi Tidur	4	1
4	Efisiensi Tidur	1, 3	2
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	9
6	Penggunaan obat-obatan yang berhubungan	6	1

	dengan tidur		
7	Disfungsi di siang hari	7, 8	2
	Jumlah Total		18

2) Instrument Kesiapan Mengikuti Proses Belajar

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data ini adalah kuesioner dari penelitian Mardasiwi (2016) dan dimodifikasi oleh peneliti yang dikembangkan berdasarkan komponen kesiapan belajar menurut Slameto (2013). Kuesioner Kesiapan Belajar berisi 30 pernyataan dari 3 komponen yang terdiri dari 5 indikator yaitu kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosional (3 indikator), kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan (1 indikator) serta keterampilan dan pengetahuan (1 indikator). Dari 30 pernyataan, terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Setiap item mempunyai 4 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda-beda. Pilihan jawaban dari skala yang telah disusun adalah selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Pernyataan positif, skor “selalu” adalah 4, skor “sering” adalah 3, skor “jarang” adalah 2, skor “tidak pernah” adalah 1. Sedangkan Pernyataan negatif skor “selalu” adalah 1, skor “sering” adalah 2, skor “jarang” adalah 3, skor “tidak pernah” adalah 4. Dengan kriteria yang dikelompokkan sebagai berikut :

- Baik jika skor ≥ 80 (Nilai Mean)
- Kurang baik jika skor < 80 (Nilai Mean)

Tabel 4.3 Kisi-kisi Kesiapan Mengikuti Proses Belajar

No.	Indikator	Bentuk Pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Kondisi Fisik, mental dan emosional		
	Kondisi Fisik	1, 2, 3	4, 5, 6

	Kondisi Mental	7, 8, 9	10, 11, 12
	Kondisi Emosional	13, 14, 15	16, 17, 18
2	kebutuhan-kebutuhan, Motif dan Tujuan	19, 20, 21	22, 23, 24
3	Keterampilan dan pengetahuan	25, 26, 27	28, 29, 30
	Jumlah Pernyataan	15	15

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

a) Waktu

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 21 Maret 2018

b) Tempat

STIKes Muhammadiyah Palembang.

1.1. Tehnik dan Rancangan Penelitian

III. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di STIKes Muhammadiyah Palembang pada tanggal 19 - 21 Maret 2018, data yang didapatkan berjumlah 91 responden. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel, yaitu sebagai berikut :

A. Analisa Karakteristik Responden

1) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang 2018

Karakteristik		Frekuensi	Persentase %
Jenis Kelamin	Laki - laki	24	26.4
	Perempuan	67	73.6
Total		91	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 analisis distribusi frekuensi dari 91 responden menunjukkan bahwa responden terbanyak terdapat pada jenis kelamin perempuan, yaitu berjumlah 67 responden (73.6%), sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki hanya 24 responden (26.4%).

2) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang 2018

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Umur	18	9
	19	45
	20	31
	21	6
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 analisis distribusi frekuensi dari 91 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori umur 19 tahun yaitu sebanyak 45 responden (49.5%) dan sebagian kecil responden berada pada kategori umur 21 tahun (6.6%).

B. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel baik variabel independen (kualitas tidur) maupun variabel dependen (kesiapan mengikuti proses belajar). Adapun analisis tersebut disajikan data sebagai berikut :

1) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 5.4 Disribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang 2018

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Kualitas Tidur	Baik	24
	Buruk	67
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 analisis distribusi frekuensi dari 91 responden menunjukkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 24 responden (26.4%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berjumlah 67 responden (73.6%).

2) Disribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang 2018

Karakteristik	Frekuensi	%
Kesiapan	Baik	46
	Kurang Baik	45
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 analisis distribusi frekuensi dari 91 responden menunjukkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki kesiapan mengikuti proses belajar baik berjumlah 46 responden (50.5%) dan mahasiswa/i yang memiliki kesiapan mengikuti proses belajar kurang baik berjumlah 45 responden (49.5%).

C. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan hubungan dikatakan bermakna jika $p \text{ value} \leq 0,05$ dan hubungan dikatakan tidak bermakna jika $p \text{ value} > 0,05$. Uji *Chi Square* dilakukan dengan bantuan program komputersasi aplikasi spss for windows. Pada penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* dengan tabel 2x2 karena *Expected Count* bernilai 0 cells, maka digunakan uji alternatif yaitu *Continuity Correction*, dikarenakan hasil analisis menunjukkan nilai *expacted* (harapan) < 5 0% artinya semua sel nilai *expectednya* > 5 sehingga uji yang digunakan *continuity correction*, jika *cells expectednya* $> 20\%$ yang mempunyai nilai < 5 maka uji yang pilih *fishers exact test* (Sandjaka, 2015).

1) Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Pada Mahasiwa/i Program Studi S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang

Tabel 5.6 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang 2018

Kualitas Tidur	Kesiapan Mengikuti Proses Belajar				Jumlah		P Value	OR
	Baik		Kurang Baik					
	N	%	N	%	N	%		
Baik	17	70.8	7	29.2	24	100	0.038	3.182
Buruk	29	43.3	38	56.7	67	100.		
Jumlah	46	50.5	45	49.5	91	100		

Berdasarkan tabel 5.6 diatas dari total 91 responden, terdapat 17 responden (70.8%) memiliki kualitas tidur baik dengan kesiapan mengikuti belajar baik dan 29 responden (43.3%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kesiapan mengikuti proses belajar baik. Sedangkan 7 responden (29.2%) memiliki kualitas tidur baik dengan kesiapan mengikuti proses belajar kurang baik dan 38 responden (56.7%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kesiapan mengikuti proses belajar kurang baik. Sementara itu, 24 responden (26.4%) memiliki kualitas tidur baik dan 67 responden (73.6%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p value = 0,038 (p value $\leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa/i S1 Keperawatan semester IV. Berdasarkan analisis didapatkan juga nilai OR=3.182 artinya mahasiswa/i yang kualitas tidurnya baik berpeluang 3.182 kali memiliki kesiapan mengikuti proses belajar baik.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk mencari hubungan kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar menunjukkan bahwa dari total 91 responden terdapat 17 responden (70.8%) memiliki kualitas tidur baik dengan kesiapan mengikuti belajar baik dan 29 responden (43.3%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kesiapan mengikuti proses belajar baik. Sedangkan 7 responden (29.2%)

memiliki kualitas tidur baik dengan kesiapan mengikuti proses belajar kurang baik dan 38 responden (56.7%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kesiapan mengikuti proses belajar kurang baik. Sementara itu, 24 responden (26.4%) memiliki kualitas tidur baik dan 67 responden (73.6%) memiliki kualitas tidur buruk..

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p value = 0,038 (p value $\leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa/i S1 Keperawatan semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan juga nilai OR = 3.182 artinya mahasiswa/i yang kualitas tidurnya baik berpeluang 3.182 kali memiliki kesiapan mengikuti proses belajar baik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Roizen (2012), Tidur membantu otak untuk memberikan kode bahwa pikiran akan digunakan diwaktu mendatang. Tidur memberi otak peluang untuk menyatukan ingatan sehingga dapat menyimpan informasi dan pengalaman yang siap digunakan ketika diperlukan.

Adapun berbagai dampak yang dapat ditimbulkan oleh akibat kurangnya tidur pada seseorang. Dari berbagai dampak yang ditimbulkan tersebut, aspek utama yang paling dipengaruhi oleh akibat kurangnya tidur pada seseorang yaitu aspek memori dan konsentrasi. Kondisi ini banyak dijumpai pada anak sekolahan, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi, dimana kelompok yang paling tinggi

risikonya untuk terkena gangguan tidur adalah mahasiswa (Fenny & Supriatmo, 2016).

Hal ini sejalan 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. Hal ini merupakan fungsi yang rumit, termasuk diantaranya memperbaharui kerja ingatan, merencanakan, memperhatikan, menentukan waktu, menghadapi situasi yang tidak terduga, dan kemampuan verbal (Rafknowledge, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan studi literatur, maka peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan kesiapan mengikuti proses belajar. Hal ini dikarenakan tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang dapat mempengaruhi kinerja otak sehingga dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik, mental dan emosional seseorang. Sehingga orang yang kurang tidur akan merasa lelah dan mengantuk dan mudah emosi yang dapat mengganggu kesiapan seseorang dalam beraktivitas terutama dalam proses belajar. Namun, ada responden dengan kualitas tidur buruk tapi memiliki kesiapan belajar baik. Hal ini, dapat disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhinya seperti kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan serta keterampilan dan pengetahuan dari setiap individu itu sendiri.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa S1 Keperawatan semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p Value =0.038 atau <0.05.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh institusi pendidikan sebagai acuan atau tambahan materi dalam silabus mata kuliah pendidikan keperawatan dasar guna memberikan informasi tentang pentingnya kualitas tidur dalam meningkatkan aktivitas terutama dalam proses belajar mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden agar dapat meningkatkan kepedulian akan kualitas tidur agar tidak mengalami gangguan kesehatan serta mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari terutama dalam proses kuliah dengan keadaan tidak mengantuk dan lelah.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu, pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan serta informasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang tentang pengaruh kualitas tidur terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode pengambilan data dengan cara wawancara dan observasi atau pengamatan agar data yang didapatkan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati Fitri R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : Dua Satria Offset.
- Dorlan, W. A. Newman. (2012). *Kamus Saku Kedokteran Dorland Edisi 28*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Fenny & Supriatmo. (2016). *Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, 5(3)*. Diakses 27 desember 2017.

- Fitriana, E. (2013). *Hubungan kesiapan belajar dengan hasil belajar warga belajar kelas IX kelompok belajar paket C SKB Bondowoso*. Diakses 12 Januari 2018.
- Hakiim, L. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah*. (<http://digilib.uinsby.ac.id/pdf>). Diakses tanggal 13 Pebruari 2018.
- Hidayat, A. Aziz Alimul & Musrifatul Uliyah. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya : Health Books.
- Huda. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Indrawati, N. & Nurmiati. (2016). *tentang Hubungan kecerdasan emosi dan kesiapan belajar dengan prestasi belajar pada mata kuliah Microteaching Mahasiswa Pendidikan matematika Universitas Sulawesi barat*. Diakses 12 Januari 2018.
- Kasiati & Ni Wayan. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Karwono & Mularsih. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Depok : Rajawali Pers
- Lestari, M. (2017). *Hubungan Kualitas tidur dengan konsentrasi belajar Mahasiswa S1 Keperawatan semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang*.
- Mardisiwi, R. M. (2016). *Pengaruh kecerdasan emosional dan kesiapan belajar terhadap hasil belajar fisika siswa kelas X MIA SMA N1 Prambanan Sleman*. Diakses 17 pebruari 2018.
- Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*. Diakses 21 Desember 2017.
- Mirghani et al., . (2015). *Good sleep quality is associated with better academic performance among Sudanese medical students*. Diakses 29 Januari 2017.
- Mubarok, W.I., & Chayatin, N., (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Mulyani, D. (2013). *Hubungan kesiapan belajar siswa dengan prestasi belajar*. Diakses 24 Desember 2017.
- Nilifda, et al. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. Diakses 2 januari 2018.
- Notoadmodjo S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Edisi 2. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam & Efendi. (2008). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.Ed. 3. Jakarta : Salemba Medika
- Pitaloka, R. D., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. *Jom*, 2(2), 1435–1443.
- Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Available from : (<Http://www.goodmedicine.org.uk/file/assessment/%20pittsburgh%20psqi.pdf>). Diakses pada Tanggal 5 januari 2018.
- Putri, A. D., Kebidanan, A., Padang, A., & Akademik, N. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan alifah padang*, 1, 22–26. Diakses pada Tanggal 24 Desember 2017.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Reality. (2008). *Kamus terbaru bahasa Indonesia*. Surabaya : Reality Publisher.

- Sandjaka, A. (2015). Aplikasi SPSS untuk analisis data penelitian kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178–1185. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>. Diakses pada tanggal 28 Desember 2017
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Jogyakarta : Rapha Publishing.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-faktor Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Slameto. (2013). *Belajar & Faktor-faktor Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2017). *Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 6(8), 1–8.
- Syamsoedin, W. K. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Scholarly article*.
- Taiwo & Ruth . (2014). *Sleep As A Determint Of Academic Performance Of University Student In Ogun State, South West, Nigeria*.
- Tarwoto & Wartonah. (2011). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Vaughans Bennita W. (2013). *Keperawatan Dasar*. Jogyakarta : Rapha Publishing.
- Widyaningtyas, dkk. (2013). *Peran Lingkungan Belajar dan Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas X SMA N 1 Pati*. Diakses 3 Maret 2018
- Yusuf, Syamsu. L.N. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.