



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR SERTA IMPLIKASINYA
TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA-SISWI
SMA NEGERI 68 JAKARTA
2013**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : Edwina Esriani

NIM : 2009-11-014

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2013**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR SERTA IMPLIKASINYA
TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA-SISWI
SMA NEGERI 68 JAKARTA
2013**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : Edwina Esriani

NIM : 2009-11-014

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA**

2013

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

PROGRAM S-1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

April 2013

Edwina Esriani

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur serta Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 68 Jakarta

xii + 100 halaman, 30 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Pola tidur adalah keadaan dimana ada perubahan status kesadaran (menurun). Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kuantitas dan kualitas tidur, serta implikasinya terhadap prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dengan desain penelitian Cross-sectional. Sampel yang diambil adalah kelas 3/ XII SMA sebanyak 73 siswa dengan cara simple random sampling, penelitian dilakukan di SMA Negeri 68 Jakarta selama bulan Maret – April 2013, pengumpulan data diperoleh menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan Chi-square dan Kendall's tau-b. Hasil penelitian yang didapat yaitu secara statistik ada hubungan bermakna antara gaya hidup dan kuantitas tidur ($p=0,000$; $<0,05$), gaya hidup dan kualitas tidur ($p=0,008$), stres dan kualitas tidur ($p=0,005$), lingkungan dan kualitas tidur ($p=0,012$). Sedangkan yang lain tidak ada hubungan bermakna antara merokok dan kuantitas tidur ($p=0,648$; $>0,05$), stres dan kuantitas tidur ($p=0,930$), kelelahan dan kuantitas tidur ($p=0,422$), asupan makanan/ diet dan kuantitas tidur ($p=0,475$), lingkungan dan kuantitas tidur ($p=0,753$), merokok dan kualitas tidur ($p=0,177$), kelelahan dan kualitas tidur ($p=0,155$), asupan makanan/ diet dan kualitas tidur ($p=0,390$), kuantitas tidur dan prestasi belajar ($p=0,993$), kualitas tidur dan prestasi belajar ($p=0,209$). Disarankan agar pihak sekolah memberikan tugas dengan model bervariasi dan waktu yang cukup, siswa dapat mengatur waktunya menggunakan jadwal harian, dan dilakukan penelitian terkait faktor yang mempengaruhi prestasi.

Kata kunci: kualitas tidur, kuantitas tidur, prestasi belajar, siswa SMA

Daftar pustaka: 15 pustaka, 27 artikel (1995-2014)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

PROGRAM S-1 KEPERAWATAN

Research Report

April 2013

Edwina Esriani

Factors Related to Quantity and Quality of Sleep and the Influence to Study Achievement of Students in SMA Negeri 68 Jakarta

xii + 100 pages, 30 tables, 9 attachments

ABSTRACT

Sleeping pattern is a condition where there is a change of awareness state (declining). The purpose of this research is to identify factors which are related to the quantity and quality of sleep, also how they influence the study achievement. This research is using a correlation descriptive approach with a cross-sectional design. Samples collected are 73 students from a population of 276 students in class 3/ XII SMA by a simple random sampling. The research was held in SMA Negeri 68 Jakarta from March to April 2013, and the data collection is using survey method with questionnaire. Statistic test is done by using *Chi-Square* and *Kendall's tau-b*. The statistical result of the research are there is no significant correlation between: lifestyle and quantity of sleep ($p=0,000$; $<0,05$), lifestyle and quality of sleep ($p=0,008$), stress and quality of sleep ($p=0,005$), environment and quality of sleep ($p=0,012$). Furthermore, there is no significant correlation between: smoking and quantity of sleep ($p=0,648$; $>0,05$), stress and quantity of sleep ($p=0,930$), fatigue and quantity of sleep ($p=0,422$), diet and quantity of sleep ($p=0,475$), environment and quantity of sleep ($p=0,753$), smoking and quality of sleep ($p=0,177$), fatigue and quality of sleep ($p=0,155$), diet and quality of sleep ($p=0,390$), quantity of sleep and study achievement ($p=0,993$), quality of sleep and study achievement ($p=0,209$). It is recommended for the school board to give assignments with enough time to do them and with varieties, while the students can manage their time better by making daily schedule, and conduct a research for factors which are influencing study achievement.

Keywords: quality of sleep, quantity of sleep, study achievement, students in SMA.

Bibliography: 15 literatures, 26 articles (1995-2013)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edwina Esriani

NIM : 2009-11-014

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 1 Mei 2013

METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGHASILAN LANGKA
TGL. 20
C9229ACF380586748
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP



(Edwina Esriani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUANTITAS DAN
KUALITAS TIDUR SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP PRESTASI
BELAJAR SISWA-SISWI SMA NEGERI 68 JAKARTA

2013

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian
Program S1 Keperawatan **Sint Carolus**


Jakarta, 1 Mei 2013

Pembimbing Metodologi



(DR. Sudibyo Supardi, Apt., M. Kes.)

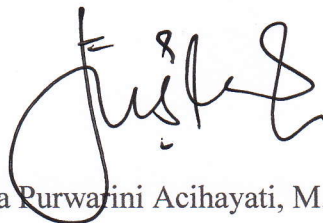
Pembimbing Materi



(Ns. Sr. Lucilla CB, M. Kep., Sp. KMB)

Mengetahui,

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



(Ns. Justina Purwarini Acihayati, M. Kep., Sp. Mat.)

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 A KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

Jakarta, 1 Mei 2013

Penguji I



(Ns. Ni Luh Widani, M. Kep., Sp. KMB)

Penguji II



(Ns. Sr. Lucilla CB, M. Kep., Sp. KMB)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan perlindungan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa-siswi SMA Negeri 68 Jakarta, Salemba, Jakarta Pusat” yang merupakan salah satu syarat untuk dapat meraih gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan STIK Sint Carolus.

Penelitian ini dapat terselesaikan tentunya karena adanya bantuan moril dan materiil dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Asnet Leo Bunga, S. Kep., M. Kes. selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Ns. Justina Purwarini Acihayati, M. Kep., Sp. Mat. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus.
3. Suster Ns. Sr. Lucilla CB, M. Kep., Sp. KMB selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak DR. Sudibyso Supardi, Apt, M. Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya untuk memberikan saran dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Ibu Ns. Anastasia Hardyati, M. Kep., Sp. KMB selaku Penguji Ujian Proposal Penelitian dan Ns. Ni Luh Widani, M. Kep., Sp. KMB selaku Penguji Ujian Sidang Penelitian.
5. Ibu Dewi Prabawati, MAN selaku Pembimbing Akademik yang selalu mengusahakan dan mendukung penulis dalam merealisasikan rencana pendidikan, termasuk dalam menyelesaikan penelitian ini.

6. Para dosen STIK Sint Carolus yang telah berusaha untuk mengupayakan kelangsungan dan kelancaran pendidikan yang ditempuh oleh penulis.
7. Secara khusus penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada orangtua, Bapak Ir. Bernard Sitorus, MM dan Ibu N. br. Silaen atas doa, kasih sayang, dan dukungan baik moril dan materiil yang selalu diberikan kepada penulis. Dan juga terima kasih untuk kakak-kakak dan adik yang juga telah memberikan saran dan bantuannya, yang semuanya itu demi keberhasilan penulis.
8. Rina Anggraini, Sella Dwi Astia Ningrum, Martha Dian Hapsari, Ayu Sinaga, Sicilia El Litha, Lidya Sulisthyawati, Frika Dona, Regina Situmorang, Berliana Situmorang, Inkai Eka Saputri, Kristina Diaz, dan teman-teman seangkatan lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, atas bantuan pemikiran, dukungan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat selesai.
9. Raymond Valentino selaku staf Laboratorium Komputer yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Ibu Yuli, Bpk. Markus, dan Mbak Tari selaku staf Perpustakaan yang sangat membantu penulis dalam mendapatkan pustaka selama penelitian.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna maka saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan akan kekurangan yang ada. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, penulis dan pembaca.

Jakarta, 1 Mei 2013

Edwina Esriani

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam	i
Abstrak	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Lampiran	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Tidur.....	9
1. Definisi Tidur.....	9
2. Fungsi atau Manfaat Tidur	10
3. Pola Tidur	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur.....	15
5. Dampak Kuantitas dan Kualitas Tidur yang Buruk Terhadap Kesehatan.....	25
B. Konsep Belajar	25
1. Definisi Prestasi Belajar.....	25
2. Prestasi Belajar	27
3. Fungsi dan Tujuan Penilaian Prestasi Belajar.....	29
4. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	30
C. Konsep Remaja	37
D. Hubungan Pola Tidur dengan Remaja.....	37
E. Penelitian terkait.....	38
BAB III : KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis.....	44
C. Definisi Operasional.....	46
BAB IV : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	51
B. Populasi, Sampel	51
C. Tempat Penelitian.....	52
D. Waktu Penelitian.....	52
E. Etika Penelitian.....	52
F. Alat Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian.....	59

	1. Analisa Univariat.....	59
	2. Analisa Bivariat.....	72
BAB VI	: SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	94
	B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....		97
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel V.1	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok	60
Tabel V.2	Distribusi Frekuensi Gaya Hidup	61
Tabel V.3	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup	61
Tabel V.4	Distribusi Frekuensi Stres	62
Tabel V.5	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Stres	62
Tabel V.6	Distribusi Frekuensi Kelelahan	64
Tabel V.7	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Kelelahan	64
Tabel V.8	Distribusi Frekuensi Asupan Makanan/ Diet	66
Tabel V.9	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Asupan Makanan/ Diet	66
Tabel V.10	Distribusi Frekuensi Lingkungan	68
Tabel V.11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kuesioner Lingkungan	68
Tabel V.12	Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur	69
Tabel V.13	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Kuantitas Tidur	69
Tabel V.14	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	70
Tabel V.15	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kuesioner Kualitas Tidur	70
Tabel V.16	Distribusi Frekuensi Prestasi	71
Tabel V.17	Distribusi Kebiasaan Merokok dengan Kuantitas Tidur	72
Tabel V.18	Distribusi Gaya Hidup dengan Kuantitas Tidur	74
Tabel V.19	Distribusi Stres dengan Kuantitas Tidur	75
Tabel V.20	Distribusi Kelelahan dengan Kuantitas Tidur	77
Tabel V.21	Distribusi Asupan Makanan/ Diet dengan Kuantitas Tidur	78
Tabel V.22	Distribusi Lingkungan dengan Kuantitas Tidur	79
Tabel V.23	Distribusi Merokok dengan Kualitas Tidur	81
Tabel V.24	Distribusi Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur	82
Tabel V.25	Distribusi Stres dengan Kualitas Tidur	83
Tabel V.26	Distribusi Kelelahan dengan Kualitas Tidur	85
Tabel V.27	Distribusi Asupan Makanan/ Diet dengan Kualitas Tidur	87
Tabel V.28	Distribusi Lingkungan dengan Kualitas Tidur	88
Tabel V.29	Distribusi Kuantitas Tidur dengan Prestasi	90
Tabel V.30	Distribusi Kualitas Tidur dengan Prestasi	91

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat izin mengadakan uji kuesioner
- Lampiran 2** Surat izin pelaksanaan penelitian
- Lampiran 3** Laporan konsultasi penelitian
- Lampiran 4** Kuesioner penelitian
- Lampiran 5** Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 6** Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7** Data Hasil Uji Kuesioner
- Lampiran 8** Data Hasil Penelitian
- Lampiran 9** Data Pendukung