

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA SEMESTER IV T.A. 2017-2018
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SAM RATULANGI**

**Maleakhi Evan D. Pua
Billy J. Kepel
Sefti Rompas**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : finallymaleakhi@gmail.com

Abstract : *Sleep is one of the most important process for human, because when someone's sleep, naturally initiating a neural function and muscle healing process that can cause a benefit to restore someone's condition when someone's exhausted. Academic achievement was a study success measuring tools of students and decided by a evaluation system report. The Purpose of this research is to knowing the correlation between sleep pattern and the academic achievement to the students of nursing science programme, medical faculty, Sam Ratulangi University Manado. The Research Methods an analytic survey with retrospective approach. The sample was taken with Purposive Sampling technique with total 36 samples. The instrument that have been used to this research wasa Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and a observation sheet of 4thsemester academic report card. The Result of this research by using the analytic statistical test Chi Square Continuity Correction with level of significance $\alpha = 0,05$ or 95%. Result of the statistical test shows P Value = 0,037. The Conclusion of this research are there is a correlation between sleep pattern and the academic achievement to the students of Nursing Science Programme, Medical Faculty, Sam Ratulangi University Manado.*

Keywords: *Sleep Pattern, Academic Achievement, Students*

Abstrak : Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena saat tidur terjadi proses pemulihan fungsi saraf dan otot secara alami yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula ketika mengalami kelelahan. Prestasi Akademik merupakan alat ukur keberhasilan studi mahasiswa, dan ditentukan melalui sistem penilaian evaluasi. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. **Metode Penelitian** ini bersifat survei analitik dengan pendekatan retrospektif. Sampel diambil dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 36 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan lembar observasi Kartu Hasil Studi (KHS) Semester IV. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Chi Square Continuity Correction* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P = 0,037$. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu ada hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado.

Kata Kunci : Pola Tidur, Prestasi Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan golongan yang dianggap memiliki kemampuan intelegensi yang baik yang nantinya diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin yang terampil dimasa depan dan dapat hadir sebagai penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi (Kartono, 2010). Dalam peran ditengah masyarakat tersebut diharapkan seoptimal mungkin dapat memenuhi kebutuhan belajar, yang meliputi standard aturan dan penilaian yang telah ditetapkan institusi pendidikan. Adapun aturan penilaian keberhasilan studi mahasiswa dalam bentuk evaluasi hasil belajar yang secara berkala diselenggarakan setiap semester, melalui ujian topik, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian skripsi dan / atau ujian akhir, ujian tesis, dan ujian disertasi (Pedoman Penyelenggaraan Akademik di Universitas Sam Ratulangi, tahun 2013).

Proses evaluasi hasil belajar dilakukan dengan memberikan bobot nilai pada setiap mata kuliah yang diuji dan dikonversi dalam bentuk angka. Rerata nilai mata kuliah tersebut selanjutnya disebut indeks prestasi akademik. Prestasi akademik merupakan suatu pencapaian tingkat keberhasilan dari usaha belajar tentang suatu tujuan, karena suatu usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Setiawan, 2009). Kebutuhan pola tidur setiap individu berbeda – beda tergantung pada usia individu tersebut. Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi gangguan penurunan aktivitas sehari – hari ; rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda – tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, dan konsentrasi menurun (Potter & Perry , 2010).

Efek terburuk dari tidur yang buruk mungkin tidak akan langsung dirasakan pada waktu malam hari, akan tetapi bagaimana hal tersebut dapat

mempengaruhi aktivitas di siang hari, baik secara fisik maupun emosional. Tidur adalah fenomena alami yang merupakan kebutuhan hidup manusia dan memiliki porsi rata – rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu normal (6-8 jam) digunakan untuk tidur. Tidur diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel – sel tubuh yang baru dan perbaikan sel - sel tubuh yang rusak (natural healing mechanism), serta memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Setiyo, 2007).

Perubahan pada pola aktivitas akan berdampak pada pola istirahat. Pada mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 yang berjumlah 85 orang, memiliki jadwal perkuliahan dimulai pukul 13.00 WITA hingga pukul 18.30 WITA. Sehingga mahasiswa biasanya pulang kampus pada sore atau malam hari dan dilanjutkan mengerjakan tugas akademik atau kegiatan lainnya dapat membuat mahasiswa tidur larut di malam hari. Dari hasil observasi awal ditemukan kurang lebih sekitar 50 % mahasiswa yang memiliki prestasi akademik kurang baik. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan studi *case control*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, ruang kelas mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 pada bulan Agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester IV TA. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu *simple random sampling*; teknik pengambilan

sampel secara acak sederhana dari anggota populasi. Total sampel dalam penelitian ini yaitu 36 sampel, dengan pembagian 18 sampel untuk kelompok kasus dan 18 sampel untuk kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, Kuesioner PSQI terdiri dari 9 pertanyaan. Skala pengukuran menggunakan *rating scale* yaitu skor 0-3. Hasil dalam pengukuran keseluruhan adalah 0-21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian. Dan juga lembar observasi kartu hasil studi mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi untuk menilai pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Untuk mendapatkan data yang benar dan mempermudah proses pengolahan data, dilakukan tahapan *editing, coding, tabulating, cleaning*. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel independen dan variabel dependennya untuk mengetahui karakteristik penelitian dilakukan dengan menganalisis variabel – variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya kemaknaan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk membuktikan hipotesis penelitian, peneliti menggunakan uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* atau koreksi Yates. Dengan nilai $\alpha = 0,05$. Bila nilai $P \leq$ nilai α , maka keputusannya adalah H_0 ditolak. Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah – masalah etika penelitian yang meliputi ; menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), menghormati keadilan dan inklusivitas

(*respect for justice and inclusiveness*), peneliti memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik data pada responden yakni meliputi umur, jenis kelamin, pola tidur dan pencapaian prestasi akademik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Umur	N	%
18 Tahun	6	16,7
19 Tahun	21	58,3
20 Tahun	9	25,0
Total	36	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	12	33,3
Perempuan	24	66,7
Total	36	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Tidur Responden

Pola Tidur	n	%
Baik	13	36,1
Kurang Baik	23	63,9
Total	36	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prestasi Akademik Responden

Prestasi Akademik	n	%
Baik	18	50
Kurang Baik	18	50
Total	36	100

Sumber : Data Primer, 2018.

Karakteristik Responden

Umur :

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dari 36 sampel yang menjadi responden diperoleh data mahasiswa berumur antara 18-20 tahun. Pada umur ini mahasiswa sebagai dewasa muda, membutuhkan keseimbangan akan pola aktivitas dan pola istirahat yang wajib dipenuhi dengan durasi waktu tidur 7-8 jam. Pada usia ini 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 terpengaruh secara tindakan sebagai bentuk respon yang diterima (Russel, 2011).

Jenis Kelamin :

Pada tabel distribusi frekuensi, jenis kelamin dalam penelitian ini responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 24 responden (66,7%), sedangkan responden laki – laki berjumlah 12 responden (33,3%). Hal ini karena pada total populasi memang jumlah mahasiswa perempuan yang lebih banyak dibanding mahasiswa laki – laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan 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).

Pola Tidur :

Menurut data tabel distribusi frekuensi, responden yang memiliki pola tidur baik berjumlah 13 mahasiswa dan responden yang memiliki pola tidur yang kurang baik berjumlah 23 mahasiswa. Dari segi fisiologi, siklus tidur dan bangun di atur oleh ritme circadian dan homeostat tidur. Ritme *circadian* merupakan jam internal yang menentukan kapan seseorang merasa ingin tidur dan kapan seseorang merasa ingin bangun. Homeostat tidur adalah sebuah mekanisme yang

dikendalikan oleh zat – zat kimia otak seperti melatonin, yang bertugas memastikan apakah tubuh mendapatkan jumlah tidur yang cukup untuk menjalankan fungsinya. Produksi melatonin dipacu oleh suasana gelap dan dihambat oleh hadirnya cahaya (Green, 2012).

Prestasi Akademik :

Diketahui total sampel sebanyak 36 responden. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dari 36 responden didapat hasil yang sama yaitu prestasi akademik baik ($IP \geq 3.00$) dan prestasi akademik kurang baik ($IP < 3.00$), masing – masing berjumlah 18 responden. Perguruan tinggi yang merupakan suatu lembaga pendidikan untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kemampuan akademis yang baik, menuntut mahasiswa untuk aktif dalam proses belajar mengajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet. Setiap tugas yang diberikan, mahasiswa wajib untuk mencari literatur dan mengembangkan pola pikir guna menjawab setiap tantangan didalam aktivitas perkuliahan.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik

Pola Tidur	Prestasi Akademik				Total	P - Value
	Baik		Kurang baik			
	n	%	N	%	n	%
Baik	10	55,6	3	16,7	13	36,1
Kurang baik	8	44,4	15	83,3	23	63,9
Jumlah	18	100	18	100	36	100

Sumber : Data Primer, 2018

Analisis bivariat penelitian ini menemukan adanya hubungan antara pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Hasil ini didapatkan melalui Uji

Chi Square Continuity Correction dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Diperoleh nilai *p value* = 0,037. Dari responden yang ada, terdapat fenomena menarik yaitu 8 diantara responden memiliki pola tidur kurang baik namun tetap memiliki prestasi akademik baik, dan 3 responden lainnya memiliki pola tidur baik namun memiliki prestasi akademik kurang baik di akhir semester. Menurut peneliti hal ini sangat bisa dimaklumi karena pola tidur bukan merupakan satu – satunya variabel yang menjadi penentu prestasi akademik. Hal lainnya yang dapat menentukan prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti adanya motivasi belajar, aktualisasi diri yang positif, panca indera yang dapat berfungsi dengan normal, kesehatan tubuh optimal, Status pernikahan, dimana ketika mahasiswa memutuskan untuk menikah saat kuliah, dapat membagi fokus antara keluarga dan studi, dan status pekerjaan, karena mahasiswa yang sudah bekerja memiliki tekanan atau stress yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang belum bekerja. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu dukungan sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan kebudayaan masyarakat sekitar, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 mengalami gangguan pola tidur kurang baik.
2. Pencapaian prestasi akademik kurang baik setengah dari jumlah responden yaitu sebanyak 18 responden yang memiliki nilai indeks prestasi <3.00
3. Terdapat hubungan antara hubungan pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa, bahwa pola tidur yang

kurang baik dapat mempengaruhi prestasi akademik menjadi kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin D. (2012). *Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon, Skripsi Fakultas Ilmu*

Airlangga.

<http://journal.unair.ac.id/id/filerPDF/Jurnal.rtf>

Fenny, Supriatmo. (2015). *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsumut.*

<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka>

Indriana D. Widowati A.I., Surjawati. (2016). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik : Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Akutansi Universitas Semarang.*

<http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb/article/download/557/368>

Karundeng R. (2015). *Hubungan Kecerdasan Intelektual Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA N 9 Binsus Manado.*

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8158>

Keperawatan

Universitas Indonesia.

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313608S43780-Faktor faktor%20yang.pdf>

Marpaung P. Supit S. Nancy J. (2013). *Gambaran Lama Tidur Terhadap*

- Prestasi Belajar Siswa SMA Binsus Manado.*
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/4596/4124>
- Notoatmodjo S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Orzech, Kathryn M. (2013). *Sleep patterns are associated with common illness in adolescents. Journal of sleep research Volume 23, Issue 2, pages 133–142.*
<http://onlinelibrary.wiley.com/advanced/doi/10.1111/jsr.12096>
- Peraturan Menteri Ristek dan Dikti no. 44 tahun 2015. *Keterkaitan Standar Nasional Dikti Dengan Sistem Penjaminan Mutu.*
<http://kopertis3.or.id/v2/wp-content/uploads/Bu-Iliah-SN-DIKTI-44-2015-SOSIALISASI-APTISI.pdf>
- Peraturan Rektor Unsrat No. 1 UN/12/PP/2013. *Tentang Pedoman Penyelenggaraan Akademik Di Universitas Sam Ratulangi.*
- Program Studi Ilmu Keperawatan. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado.
- Potter dan Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Sarfriyanda J. Karim D. Dewi, A P. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa PSIK Unriau.*
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JO MPSIK/article/view/8282/7952>
- Saryono dan Anggraeni M. D. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulistyanto W. (2014). *Ini Manfaat Tidur Cukup di Malam Hari.*
<http://www.tabloidnova.com/Kesehatan/Kebugaran>
- Wicaksono D.W. (2012). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas*
- Wulandari A. (2015). *Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Semester V PSIK FK Unsrat Manado.*
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6685>
- Wulandari, Resti P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Disalah Satu Fakultas Umpun Science-technology UI.*
<http://lib.ui.ac.id/id/file=digital/20313206-643681-Hubungan%20tingkat.pdf>