

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA DI PONDOK PESANTREN MANBA'UL HIKAM PUTAT TANGULANGGIN SIDOARJO

(The Relationship Of Quality Sleep With The Achievement Of Young Women At Manba'ul Hikam Boarding School Putat Tangulanggin Sidoarjo)

Fikrotul Ilman Nafi'a¹, Erna Tsalatsatul F², Ika Puspita Sari²

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Stikes Bahrul 'Ulum, Jombang

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bahrul Ulum, Jombang

E-mail: fikrotulilma@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur, seperti bengkak di kelopak mata, dan area gelap di sekitar mata. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan remaja yang nantinya dapat menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar, daya ingat, daya pikir dan gangguan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja. Penelitian ini menggunakan desain analitik kolerasi dengan pendekatan cross sectional retrospektive. Sampel yang digunakan sebanyak 60 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan nilai raport. Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur baik dengan prestasi belajar baik sebanyak 11 responden (18,3%), sedangkan kualitas tidur buruk dengan prestasi belajar baik sebanyak 45 responden (75,0%). Berdasarkan uji statistik terdapat hasil nilai $rs = 0,000$ dengan $p = 1.000$ dimana $p > 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tangulanggin Sidoarjo. Diperlukan bimbingan konseling dan memotivasi siswa supaya lebih giat belajar.

Kata kunci : Kualitas tidur, prestasi belajar

ABSTRACT

Sleep is a basic need for everyone. Sleep quality is said to be good if it does not show signs of sleep deficiency, such as swelling in the eyelids, and dark areas around the eyes. Many sleep conditions are found among teenagers who can later cause many effects, such as reduced learning concentration, memory, thinking and health disorders. The purpose of this research is to know the relationship between sleep quality with adolescent learning achievements. The research uses the collation analytic design with the cross-sectional retrospective approach. Samples used as much as 60 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection using questionnaires and report value. The results of the study gained good sleep quality with good learning achievement as many as 11 respondents (18.3%), while poor sleep quality with good learning achievement as many as 45 respondents (75.0%). Based on the statistical test there is a value of $rs = 0.000$ with $P = 1,000$ where $p > 0.05$ so that H_0 rejected means there is no relationship the quality of sleep and learning performance of young women at Manba'ul Hikam Boarding School Putat Tangulanggin Sidoarjo. Counseling guidance is required and motivates students to be more active in learning.

Keywords: Sleep quality, learning achievement

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur, tetapi juga oleh kualitas tidur (Nilifda dkk, 2015). Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur, seperti bengkak di kelopak mata, area gelap di sekitar mata, dan merasa tidak enak badan saat bangun tidur (Awal, 2017). Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan remaja yang nantinya dapat menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar, suasana hati, daya ingat, daya pikir dan gangguan kesehatan. Remaja yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun (Nilifda dkk, 2016).

Pada masa remaja, prestasi menjadi persoalan yang lebih serius, dan remaja mulai merasakan bahwa hidup bukan hanya sekedar untuk bermain-main. Remaja mulai memandang keberhasilan dan kegagalan saat ini sebagai prediktor bagi keberhasilan dan kegagalan di masa depan. Salah satu bentuk prestasi siswa adalah prestasi belajar di sekolah yang merupakan indikator penting atau salah satu tolak ukur dari keberhasilan seseorang dalam dunia akademik (Anggraini dan Ridha, 2017).

Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia

18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada usia 30-64 tahun dan 5% diatas 64 tahun). Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia berkisar 25% - 40% (Lestarianto, 2014). Menurut *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) data yang dikeluarkan tahun 2014 pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan diseluruh dunia dari 115 negara. Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assesment* (PISA) menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia masih rendah, Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara (Nurjannah, 2016). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, kepada 20 remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam, hanya 9 orang yang memiliki jam tidur yang baik (7-8 jam) mempunyai prestasi belajar atau nilai raport baik (84-92), dan terdapat 11 orang sisanya mempunyai kebiasaan tidur di atas jam 12 malam dan bangun jam 04.00, mempunyai nilai raport yang cukup (75-83).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada

remaja kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat (Saifudin dan Khusnal, 2012). Lingkungan yang buruk, dan lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan dan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada pelajar.

Banyak siswa yang sering tidur larut malam atau bahkan tidak tidur karena bergaul dan berkumpul bersama teman-temannya bahkan sampai lupa waktu. Dan perlu menghindari minum-minuman yang mengandung kafein disiang hari, seperti kopi, minuman bersoda, dan juga teh, karena kafein terbukti dapat membuat orang terjaga di malam hari. Diperlukan kerja sama dari pengurus pondok, guru, orang-orang sekitar dan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan atau informasi tentang pentingnya kualitas tidur yang baik, sehingga membuat seseorang akan merasa segar kembali ketika bangun.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional retrospective*. *Cross sectional retrospective* adalah desain pengukuran variabel dependen dan independen dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu saja (pengukuran dilakukan satu kali saja)

dan data yang diambil adalah data yang telah lalu (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo sebanyak 70 siswa. Teknik Sampling *Purposive Sampling*. Sampel 60 remaja putri yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan nilai UAS semester genap.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Kualitas Tidur Remaja Putri

No	Kualitas tidur	(%)
1	Baik	18,3
2	Buruk	81,7
Total		100

Tabel 2 Prestasi Belajar Remaja Putri

No	Prestasi belajar	(%)
1	Sangat baik (93-100)	3,3
2	Baik (84-92)	93,3
3	Cukup (75-83)	3,3
Total		100

Tabel 3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar

Prestasi belajar	Kualitas tidur					
	Frekuensi			%		
	Baik ≤ 5	Buruk >5	Total	Baik ≤ 5	Buruk >5	Total
Sangat baik (93-100)	0	2	2	0	3,3	3,3
Baik (84-92)	11	45	56	18,3	75,0	93,3
Cukup (75-83)	0	2	2	0	3,3	3,3
Total	11	49	100	18,3	81,7	100

Tabel 4 Hasil Uji Statistik

Spearman's rho	Prestasi belajar	Correlation Coefficient	Prestasi belajar	Kualitas tidur
			1.000	.000
		Sig. (2-tailed)	.	1.000
		N	60	60
	Kualitas tidur	Correlation Coefficient	.000	1.000
		Sig. (2-tailed)	1.000	.
		N	60	60

PEMBAHASAN

Prestasi Belajar Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam

Dari hasil tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar baik sebanyak 56 responden (93,3%), yang memiliki prestasi belajar sangat baik 2 responden (3,3%), dan yang memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 2 responden (3,3%).

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara

keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang (Setiawan, 2017).

Unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, dan penyesuaian diri juga berpengaruh terhadap prestasi belajar (Kartono dalam Sari, 2011).

Dari uraian di atas bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang baik. Sebagai remaja mereka telah berhasil mendapatkan prestasi belajar yang baik. Nilai raport mereka tidak ada yang dibawah nilai standar nilai minimal (KKM). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu daya ingat tinggi, daya konsentrasi tinggi, faktor keluarga dan sekolah (Setiawati, 2015).

Ditinjau dari tabulasi silang antara prestasi belajar dengan daya ingat tinggi, sebagian besar responden yang tidak mempunyai daya ingat tinggi mendapatkan nilai prestasi belajar yang baik sebanyak 38 responden (63,3%).

Individu memiliki daya ingat yang berbeda-beda. Daya ingat terbagi menjadi dua yaitu memori jangka panjang dan memori jangka pendek. Kapasitas memori jangka pendek menyimpan informasi dalam suatu area penyimpanan sementara bersifat sangat terbatas dan rentan terhadap mudarnya informasi dengan cepat. Sedangkan memori jangka panjang tempat menyimpan memori-memori yang terus tinggal

dalam pikiran selama periode yang panjang.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki daya ingat tinggi mendapatkan prestasi belajar baik, yang seharusnya daya ingat akan berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Prestasi belajar remaja di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam hampir semuanya baik, hal ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diterapkannya sistem penilaian dengan menggunakan standar nilai minimal (KKM). Pondok Pesantren Manba'ul Hikam menerapkan standar nilai minimal (KKM) tujuh puluh lima dalam sistem penilaiannya. Santri yang mendapat nilai dibawah tujuh puluh lima, harus melalui proses remidi atau perbaikan nilai. Ulangan harian juga diterapkan sebagai latihan soal sebelum melaksanakan UAS. Nilai UAS juga sudah diakumulasi dengan nilai UTS, sehingga nilai dari para santri bisa memenuhi standar nilai minimal (KKM) tujuh puluh lima.

Kualitas Tidur Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam.

Dari hasil tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidurnya buruk sebanyak 49 responden (81,7%), dan responden yang kualitas tidurnya baik sebanyak 11 responden (18,3%).

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur

merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Feni, 2016).

Tidur yang lelap akan memberi efek penting dalam kehidupan manusia. Kalau hal ini tercapai, maka tidurnya berpotensi untuk berkualitas. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, stres psikologis, nutrisi, obat dan motivasi (Hidayat, 2013).

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam masih mempunyai kualitas tidur yang buruk. Kebutuhan tidur mereka masih sangat kurang dari kebutuhan tidur normal pada remaja. Mereka sebagai remaja belum menyadari pentingnya tidur yang berkualitas.

Ditinjau dari tabulasi silang antara kualitas tidur dengan usia, sebagian besar responden yang usianya 17 tahun memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 36 remaja (73,5%).

Menurut Sari (2011) kebutuhan tidur seseorang bervariasi, antara 4-6 jam sehari. Kebutuhan ini sangat relatif tergantung pada umur, status mental, status fisik, dan status sosial individu. Makin muda usia, makin banyak kebutuhan akan tidur. Pada bayi membutuhkan tidur sekitar 12-14 jam. Sedangkan pada remaja berkisar antara 8,5 jam sehari (Hidayat, 2013).

Dari uraian di atas menunjukkan remaja usia 17 tahun mempunyai kualitas tidur buruk, yang seharusnya

remaja memiliki kebutuhan tidur berkisar 8,5 jam tetapi tidak terpenuhi.

Santri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam mempunyai waktu untuk istirahat tidur antara tiga sampai lima jam. Hal ini mengharuskan santri untuk dapat segera beradaptasi dengan jadwal tidur yang singkat. Kualitas tidur yang kurang pada santri dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari.

Ditinjau dari tabulasi silang antara kualitas tidur dengan kelelahan, sebagian besar remaja yang merasa lelah sebanyak 33 remaja (55,0%) memiliki kualitas tidur buruk.

Keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Seseorang yang kelelahan akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Hidayat, 2013).

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa lelah. Jadwal kegiatan pada aktivitas belajar di pondok pesantren Manba'ul diketahui bahwa aktivitas belajar berlangsung dari subuh sekitar jam 03.00-22.00. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya terjadi peningkatan kebutuhan tidur pada santri karena peningkatan aktivitas fisik dan mental, akan tetapi mereka sudah terbiasa dengan jadwal aktivitas yang padat.

Santri Pondok Pesantren Manba'ul Hikam memiliki jadwal

kegiatan dan jadwal tidur yang sama. Kemungkinan hal ini menyebabkan kuesioner kualitas tidur PSQI mempunyai hasil yang keseluruhan mendekati atau hampir sama.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Remaja

Berdasarkan tabulasi silang antara kualitas tidur dengan prestasi belajar diketahui bahwa jumlah remaja yang mempunyai prestasi belajar sangat baik (93-100) sebanyak 2 responden (3,3%), dan keduanya mengalami kualitas tidur buruk. Remaja yang mempunyai prestasi belajar baik sebanyak 56 responden (93,3%), yang sebagian besar mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 45 responden (75,0%), dan sebagian kecil mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (18,3%). Remaja yang mempunyai prestasi belajar cukup sebanyak 2 responden (3,3%), yang keduanya mempunyai kualitas tidur buruk.

Ditinjau hasil uji *spearman rank* yang menunjukkan nilai $rs = 0,000$ dengan $p = 1.000$ dimana $p > 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul hikam Putat Tangulangin Sidoarjo.

Menurut Nilifda (2016) kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, 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. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini yang tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan, diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Winara (2016) dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Ada juga beberapa penelitian yang hasilnya sama dengan penelitian ini, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Karim (2015) dengan judul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa", hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa.

Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2011) yaitu tidak ada Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar siswa SMA Dharma Pancasila Medan. Sari (2011) juga mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

Dari uraian di atas, maka kualitas tidur yang buruk bukan termasuk faktor dominan yang mempengaruhi prestasi belajar pada remaja. Hal ini

bisa dipengaruhi oleh motivasi belajar dan berprestasi pada remaja di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo, sehingga hasrat untuk mengerjakan sesuatu yang sulit itu dikerjakan dengan secepat dan sebaik mungkin. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan penggerak siswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan meskipun dirasa sulit untuk mencapai prestasi yang telah ditetapkan. Pekerjaan yang sulit akan membuat siswa meningkatkan usahanya agar mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan hasil yang maksimal. Diperlukan bimbingan konseling dan memotivasi siswa supaya lebih giat belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo sebanyak 49 responden (81,7%) dengan kualitas tidur buruk, dan sebanyak 56 responden (93,3%) dengan nilai prestasi belajar baik, sehingga dapat disimpulkan tidak ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo.

SARAN

Melihat hasil penelitian yang didapat oleh peneliti, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut. Bagi responden diharapkan remaja

mengerti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidurnya dan termotivasi untuk tidur tidak larut malam, sehingga remaja dapat mengubah pola tidur yang lebih baik lagi, bagi institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang kualitas tidur khususnya pada remaja, sehingga dapat menjadi sumber pustaka, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengetahui pasti tentang kualitas tidur dan faktor-faktor dominan yang mempengaruhi prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Ayu Wulan. (2011). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar siswa SMA Dharma Pancasila Medan . (Online).
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/31006&ved=2ahUKEwigh7um56zkAhXKZSsKHREoCW8QFjAAegQIBxAC&usg=AOvVaw1n8xfjPO4SGPvooyPRZfN> W. Diakses tanggal 4 Agustus 2019, 18:25.
- Anggraini, Zirlia & Ridha, Usfur. (2017). Authoritative Parenting Practices Dan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri Di Banda Aceh. (Online).
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/13483&ved=2ahUKEwiPuKH1p6zhAhVP7XMBHZ5jCgMQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw2n9koJmtw7QD3K>
- IBwV8LIr. Diakses tanggal 13 Desember 2018, 15:30.
- Awal, Husnul Qiro'ah. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makasar. (Online).
http://repository.uinalauddin.ac.id/4164/1/HUSNUL%2520QIRA%2527AH%2520AWAL%252001.pdf&ved=2ahUKEwjgIY7egZLhAhWi7nMBHaJSB8kQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw2woCo96GO b_V8VFgf-qRZC. Diakses tanggal 12 September 2018, 22:22.
- Feni. (2016). Hubungan Kualitas Tisur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. (Online).
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpki/article/download/25373/16243&ved=2ahUKEwjovvL7qLfAhW68HMBHagIDUMQFjAAegQIBRAB&usg=AOvVaw1JCKG6EnKq6S9bNjCoPaZ0>. Diakses tanggal 4 Agustus 2019, 15:00.
- Karim, Darwin. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. (Online).
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282/7952>. Diakses tanggal 10 Agustus 2019, 22:00.
- Lestarianto, Juli Andri. (2014). Hubungan Antara Internet

- Addiction Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. (Online).
<http://repository.ump.ac.id/id/eprint/5503>. Diakses tanggal 15 Maret 2019, 20:20.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nilifda, Hanafi dkk. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. (Online).
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477&ved=2ahUKEwiAxxrvxjZLhAhXB6nMBHQCPB9sQFjAAegQIBxAB&usg=AOvVaw08j4ZPUxQecIfKhNq5CdKn>. Diakses tanggal 15 November 2018, 20:20.
- Nurjannah. (2016). Penerapan Pembelajaran Matematika Dengan Model Student Teams Achievement Division Dan Jigsaw Terhadap Prestasi Belajar Semester Genap SMP Muhammadiyah 4 Surakarta. (Online).
<http://eprints.ums.ac.id/43007/4/BAB%20I.pdf>. Diakses tanggal 28 September 2019, 18.00.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Saifudin, Umar & Khusnal, Ery. (2012). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. (Online).
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477&ved=2ahUKEwiAxxrvxjZLhAhXB6nMBHQCPB9sQFjAAegQIBxAB&usg=AOvVaw08j4ZPUxQecIfKhNq5CdKn>. Diakses tanggal 15 November 2018, 20:20.
- Sari. (2016). Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. (Online).
http://eprints.ums.ac.id/18633/2/2/Naskah_Publikasi.pdf&ved=2ahUKEwjf8Pa35azkAhVVVisKHZqnAkAQFjABegQIBxAH&usg=AOvVaw2xRM_n1-drGZrkcNPDm_h. Diakses tanggal 18 Agustus 2019, 11:45.
- Setiawan, M Andi. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Winara. (2016). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewah Yogyakarta. (Online).
http://repository.unjaya.ac.id/587/&ved=2ahUKEj7w46f_6DIAHW

ZbisKHWhvBXIQFjAAegQIARA
B&usg=AOvVaw3jXkZDWoMbV
DXMNYycsBnn. Diakses
tanggal 10 Oktober 2019, 12:06.