

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KESIAPAN MENGIKUTI PROSES BELAJAR MAHASISWA STIKES PONDOK PESANTREN ASSANADIYAH PALEMBANG

^{1*}Erike Septa Prautami, ²Ratna Dewi

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang

*E-mail: erikeseptaprautami@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan Kualitas tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *survei analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling adalah *Total Sampling* yaitu seluruh mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang yang berjumlah 30 orang.

Hasil: 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 6 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 2 responden diantaranya memiliki kesiapan belajar baik dan 4 responden lainnya memiliki kesiapan belajar kurang baik. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai p value = 0,038 (p value \leq 0,05), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang .

Kata Kunci: kualitas tidur, kesiapan belajar, mahasiswa

Abstract

Aim: to know relations the quality of sleep with readiness follow the learning process students High School Health Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

Method: the research is research survey analytic by using design cross sectional with the quantitative approach. Sampling technique is the sampling even all students the midwifery pondok pesantren assanadiyah palembang which consisted of 30 people.

Result: learnt depends 24 respondents having the qualities to sleep well with the result 17 respondents own readiness to learn good and 7 respondents own readiness to learn less well. In the meantime, there are 6 respondents who have the quality of sleep badly, 2 respondents studying both of them have readiness and 4 other respondents have readiness learn less well. Based on statistical tests by using a test chi square obtained p value value = 0,038 (p value $<$ 0,05), it means h_0 rejected and h_a accepted.

Conclusion: there is the relationship between the quality of sleep with readiness to follow the process of learning High School Health Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

Keywords: the quality of sleep, learn readiness, student

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia memiliki lima tingkatan yang harus terpenuhi, yaitu kebutuhan fisiologis (Oksigen, makan, minum, tidur dan seks), kebutuhan rasa aman dan nyaman, kebutuhan rasa cinta dan kasih sayang, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Dari teori A. Maslow dapat kita ketahui bahwa tidur Kebutuhan fisiologis, yang paling dasar dan memiliki prioritas tertinggi dalam kebutuhan Maslow. Kebutuhan fisiologis merupakan hal yang mutlak harus terpenuhi oleh manusia untuk bertahan hidup¹.

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.²

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.²

Di zaman era modern ini, aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat sehingga perhatian terhadap aspek tidur yang cukup (secara kuantitas) dan berkualitas ini masih sangat kurang. Dari hasil survei 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.³

Dewasa ini, muncul berbagai perubahan pola perilaku dan gaya hidup masyarakat yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, terutama pada para remaja dan dewasa muda, khususnya pada mahasiswa. Kebiasaan buruk mahasiswa seperti mengkonsumsi makanan

yang tidak sehat, merokok, keluar hingga larut malam, menonton televisi berlebihan, kebiasaan bermain game di komputer atau laptop, *browsing*, *chatting*, mendengarkan musik dan bermain telepon genggam (*handphone*). Peningkatan konsumsi *kafein*, dan pengaturan pola diet yang kurang baik juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya.⁴

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual tinggi kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak. Pemikiran yang kritis dan bertindak yang cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada mahasiswa.⁵

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%).⁴

Munurut Hidayat (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.⁶

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.⁷

Kesiapan belajar yaitu keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon/jawaban di dalam proses belajar. Faktor yang sebagian besar mempengaruhi kesiapan belajar antara lain kesiapan psikis. Kesiapan psikis tersebut yaitu kesiapan psikis untuk belajar mandiri yang meliputi senang belajar, belajar sepanjang hayat, konsep diri, pemahaman diri, toleransi ambiguitas dalam pengalaman belajar, tanggung jawab dalam belajar, inisiatif untuk mengatur kegiatan belajar dan pendekatan kreatif dalam kegiatan belajar.⁸

Dalam penelitian Hubungan kesiapan belajar siswa dengan prestasi belajar dengan sampel 79 orang, didapatkan hasil 8 responden (10,13%) dengan kategori sangat baik, 13 responden (16,49%) dengan kategori baik, 34 responden (43,04%) dengan kategori cukup baik dan 24 responden (30,38%) dengan kategori kesiapan belajar rendah.⁹

Teori kognitif menekankan pada proses belajar dari pada hasil belajar itu sendiri. Menurut teori ini belajar tidak hanya melibatkan hubungan antara stimulus dan respons. Belajar melibatkan proses berpikir yang kompleks. Menurut teori ini ilmu pengetahuan dibangun dalam diri seseorang individu dengan proses interaksi yang berkesinambungan dalam lingkungan.¹⁰

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, kepada 15 orang mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah 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. Masalah tidur (*insomnia*) merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa karena padatnya jadwal kuliah ditambah adanya praktik klinik dan tugas mata kuliah yang meningkat serta rutinitas sehari-hari yang dilakukan mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa yang berdampak pada kurangnya kesiapan belajar pada mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa bangun kesiangan, datang terlambat, dan tidak sarapan serta mengantuk di kelas hingga kurang konsentrasi dalam mengikuti proses belajar.

Kualitas tidur dan kesiapan belajar merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar. Sehingga, apabila belajar tanpa kesiapan akan mempengaruhi hasil. Sedangkan, belajar tanpa tidur yang cukup akan mempengaruhi kesiapan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti meminta surat keterangan laik etik dari tempat penelitian dengan nomor surat 004/LPPM-STIKES/X/2021.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *survei analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif dimana pengukuran kedua variabel dilakukan dalam waktu yang sama.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang di ambil dengan teknik *Accidental Sampling* dimana sampel yang di ambil yaitu responden yang ada pada saat

penelitian. Dengan kriteria inklusi; mahasiswa aktif di STIKES PP Assanadiyah Palembang, bersedia mengikuti seluruh proses penelitian. Kriteria eksklusi; mahasiswa tingkat III, mahasiswa dalam keadaan sakit.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Karakteristik		f	%
Kualitas Tidur	Baik	24	80
	Buruk	6	20
Total		30	100

Berdasarkan tabel analisis distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 24 responden (80%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar

Karakteristik		f	%
Kesiapan	Baik	19	63,3
	Kurang Baik	11	36,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel analisis distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesiapan mengikuti proses belajar baik berjumlah 19 responden (63%).

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar

Kualitas Tidur	Kesiapan Mengikuti Proses Belajar				Jumlah		P Value
	Baik		Kurang Baik		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	17	56.6	7	23.3	24	100	0.038
Buruk	2	6.7	4	13.4	6	100	
Jumlah	19	63.3	11	36,7	30	100	

Berdasarkan tabel diatas 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 6 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 2 responden diantaranya memiliki kesiapan belajar baik dan 4 responden lainnya memiliki kesiapan belajar kurang baik.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square 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.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square 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.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Roizen, 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.³

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.

Hal ini didukung juga dalam penelitian Nilifda, dkk. (2016), menyatakan bahwa mahasiswa yang kekurangan waktu tidur biasanya mengantuk saat kuliah atau tidak hadir pada perkuliahan pagi, mereka juga sulit untuk berkonsentrasi ketika kuliah dan hal tersebut akan berdampak pada prestasi akademik.⁷

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.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik berjumlah 24 responden (80%).

2. Sebagian responden memiliki kesiapan mengikuti proses belajar baik berjumlah 19 responden (63%).
3. Ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar.

Saran

1. 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.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan serta informasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang pengaruh kualitas tidur terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda.

REFERENSI

1. Kasiati & Ni Wayan. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
2. Putri, A. D., Kebidanan, A., Padang, A., & Akademik, N. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan alifah padang, 1*, 22–26.
3. Fenny & Supriatmo. (2016). *Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, 5*(3).
4. 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.
5. Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah*.
6. Hidayat, A. Aziz Alimul & Musrifatul Uliyah. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya : Health Books.
7. Nilifda, et al. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*.
8. Widyaningtyas, dkk. (2013). *Peran Lingkungan Belajar dan Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas X SMA N 1 Pati*.
9. Mulyani, D. (2013). *Hubungan kesiapan belajar siswa dengan prestasi belajar*. Diakses 24 Desember 2017.
10. Nursalam & Efendi. (2008). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.