



SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR PADA SANTRI PUTRI KELAS 3 DINIYAH ASRAMA IV
PONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM JOMBANG**

PENELITIAN CROSS SECTIONAL



Oleh :

WALIDATUSH SHOLICHA

NIM : 7319088

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM JOMBANG**

2023



SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SANTRI PUTRI KELAS 3 DINIYAH ASRAMA IV PONDOK PESANTREN DARUL ‘ULUM JOMBANG

PENELITIAN CROSS SECTIONAL

*Diajukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)
Pada program studi ilmu keperawatan
Fakultas ilmu kesehatan unipdu jombang*



Oleh :

WALIDATUSH SHOLICHA

NIM : 7319088

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM
JOMBANG
2023**



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jombang, 26 Juli 2023

Yang menyatakan,

Walidatush sholicha

Nim : 7319088



HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal oleh : Walidatush Sholicha

Judul : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada
Santri Putri Kelas 3 Diniyah Asrama IV Pondok Pesantren Darul
‘Ulum Jombang

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Mukhammad. Rajin, S.Kep.,Ns., M.Kes
NIPY : 11 010901 063

Pembimbing II

Sufendi Hariyanto, S. Kep.,Ns., M. MB
NIPY : 11 010901 066



MOTTO

**“Don’t Be Afraid of Yourself, Don’t Be Afraid of The Future, And Don’t Be
Afraid of Failure. Because All of Those Things Have Helped To Create Who
You Are“**



HALAMAN PENGESAHAN

Telah ditetapkan dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang Skripsi Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren

Tinggi Darul 'Ulum

Pada tanggal:

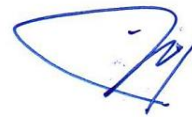
Mengesahkan:

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Zulfa Khusniyah, S.Kep, Ns., M.Kep ()

Anggota I : Sufendi Hariyanto, S.Kep., Ns., M.MB ()

Anggota II : Mukhammad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Zulfa Khusniyah, S.Kep., Ns, M.Kep., M.PdI
NIPY: 11 010901052





LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah atas segala nikmat serta karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT, sehingga kemudahan dan kelancaran selalu dapat dirasakan oleh peneliti walaupun dalam keadaan yang sangat rumit sekalipun, sehingga dapat menyelesaikan karya yang sangat jauh dari kata sempurna ini. Dengan kerendahan hati saya persembahkan karya saya ini kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, Bapak Moch. Ja'far dan Ibu Wildanil Khusnah yang tiada hentinya memberikan dukungan dan semangat kepada anak tercintanya ini baik moral, materil, serta spiritual yang tinggi yang tidak akan mampu saya balas budinya dalam bentuk apapun.
2. Teruntuk adik saya Nabilah Jauharoh Basyasya yang selalu membuat saya semangat untuk menyelesaikan dalam menempuh pendidikan ini.
3. Teruntuk keluarga besarku yang selalu membuatku tidak pernah patah semangat dalam meraih impianku ini.
4. Teruntuk teman yang selalu kebersamai saya bertukar keluh kesah semester akhir yang pada akhirnya bisa menyelesaikan berbagai rintangan masing-masing.
5. Seluruh teman-temanku angkatan 19 yang sama-sama memberi suport untuk terselesaikanya tugas akhir ini.



ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SANTRI PUTRI KELAS 3 DINIYAH ASRAMA IV PONDOK PESANTREN DARUL ‘ULUM JOMBANG

Kurang tidur dapat menyebabkan kantuk dan mempengaruhi belajar. Kualitas tidur seseorang dapat mencakup durasi tidur, berapa lama seseorang perlu tidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti kedalaman dan kedalaman tidur. Persepsi setiap orang terhadap kualitas tidur berbeda-beda, sehingga jumlah tidur setiap orang pada malam hari juga berbeda. Durasi tidur dapat mempengaruhi performa seseorang keesokan harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari kualitas tidur dengan indeks prestasi pada santri yang kelas 3 diniyah. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Variabel independen dari penelitian ini yaitu kualitas tidur dan variabel dependen pada penelitian ini yaitu prestasi belajar. Subyek penelitian adalah santri putri yang kelas 3 diniyah, populasi penelitian santri putri asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Sampel sebanyak 42 santri diambil dengan teknik purposive Sampling. Uji hipotesis menggunakan uji chi-square dengan p-value $<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden (78,6%) mempunyai kualitas tidur buruk, dan sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang cukup (71,5%). Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis diperoleh bahwa kualitas tidur berhubungan dengan indeks prestasi belajar pada santri yang kelas 3 diniyah ($P=0,000$). hasilnya adalah kualitas tidur berhubungan dengan indeks prestasi belajar terhadap santri. Hal ini disebabkan oleh kurangnya durasi tidur, terganggunya efisiensi tidur sehingga konsentrasi belajar disekolah menjadi terganggu karena sering menguap dan mengantuk, hal itu memicu prestasi belajar mengalami penurunan .

Kata kunci: Kualitas Tidur, Gangguan Tidur, Indeks Prestasi, Prestasi Belajar, Remaja



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING ACHIEVEMENT IN CLASS 3 DARUL 'ULUM STUDENTS' PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL JOMBANG

Lack of sleep can cause drowsiness and affect learning. A person's sleep quality can include sleep duration, how long a person needs to sleep, the frequency of awakenings, as well as subjective aspects such as sleep depth and depth. Everyone's perception of sleep quality is different, so the amount of sleep everyone gets at night is also different. Sleep duration can affect a person's performance the next day. This study aims to determine the relationship between sleep quality and achievement index in students who are in class 3 of the diniyah. This study used a cross sectional design. The independent variable in this study is sleep quality and the dependent variable in this study is learning achievement. The research subjects were female students who were in class 3 of the diniyah, the research population was female students of dormitory IV at the Darul Ulum Islamic Boarding School, Jombang. A sample of 42 students was taken by purposive sampling technique. Hypothesis testing using the chi-square test with a p-value <0.05 . The results showed that almost all of the respondents (78.6%) had poor sleep quality, and most of the respondents had sufficient academic achievement (71.5%). Furthermore, based on the hypothesis test, it was found that the quality of sleep is related to the learning achievement index in students who are in class 3 diniyah ($P = 0.000$). the result is that the quality of sleep is related to the learning achievement index of students. This is caused by the lack of sleep duration, disruption of sleep efficiency so that the concentration of learning at school becomes disrupted due to frequent yawning and drowsiness, this triggers a decrease in learning achievement.

Keywords: Sleep Quality, Sleep Disorders, Grade Point, Learning Achievement, Teenager



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, nikmat dan ridhlo- Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Putri Kelas 3 Diniyah Asrama IV Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang” sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat proposal ini tidak dapat lepas dari beberapa pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Dr. Zulfikar As’ad, M.MR selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
2. Dr. Masruroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
3. Zulfa Khusniyah, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
4. Mukhammad Rajin, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I dan Sufendi Haryanto, S.Kep.,Ns., M.MB selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan proposal ini
5. Seluruh responden yang bersedia memberikan partisipasi yang sangat berharga dalam penelitian ini
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang telah memotivasi dan membantu baik materil maupun spiritual
7. Teman angkatan 2019 S1 Keperawatan yang telah membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan proposal

Jombang, april 2023

Penyusun



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Responden	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Tidur	7
2.1.1 Definisi Tidur	7
2.1.2 Fisiologi Tidur	7
2.1.3 Tahapan dan Siklus Tidur	11
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur	14
2.1.5 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	17
2.1.6 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur	18
2.1.7 Kualitas Tidur	21
2.1.8 Dampak Kualitas Tidur	23



2.1.9	Pengukuran Kualitas Tidur	23
2.2	Konsep Indeks Prestasi Belajar	27
2.2.1	Pengertian Prestasi Belajar.....	27
2.2.2	Indeks Prestasi.....	27
2.2.3	Aspek-Aspek Indeks Prestasi.....	28
2.2.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	29
2.2.5	Cara mengukur indeks prestasi	33
2.3	Parameter pengukuran kualitas tidur	34
2.4	Hubungan antara kualitas Tidur dan Prestasi Belajar.....	35
2.5	Kerangka Teori Penelitian	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		37
3.1	Kerangka Konsep	37
3.2	Hipotesis	37
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		39
4.1	Desain penelitian	39
4.2	Kerangka kerja.....	40
4.3	Populasi dan sample	40
4.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Sample.....	41
4.3.3	Teknik Sampling	42
4.3.4	Kriteria Sampel	42
4.4	Identifikasi variabel	43
4.5	Definisi operasional.....	43
4.6	Instrumen	44
4.6.1	Instrumen Penelitian Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
4.6.2	Instrumen Penelitian Indeks Prestasi Belajar.....	46
4.7	Lokasi dan waktu penelitian	46
4.7.1	Lokasi penelitian	46
4.7.2	Waktu penelitian	46
4.8	Prosedur pengambilan data.....	46
4.9	Pengumpulan data.....	48
4.10	Pengolahan Data dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.10.1	Pengolahan data	48
4.10.2	Analisis data	50
4.11	Etika penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.12	Keterbatasan	54
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		55
5.1	Deskripsi Umum.....	55

5.2	Hasil Penelitian.....	55
-----	-----------------------	----





5.2.1	Data Umum	56
5.2.2	Data khusus	56
5.3	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
5.3.1	Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.2	Indeks Prestasi.....	61
5.3.3	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar	63
BAB 6 PENUTUP		66
6.1	Kesimpulan.....	66
6.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Tahapan Tidur
Tabel 2.2	: Kriteria Ketuntasan Minimal
Tabel 2.3	: Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI).
Tabel 4.1	: Definisi Operasional
Tabel 4.2	: Komponen dan Nomor Pertanyaan Kuesioner PSQI
Tabel 5.1	: Karakteristik Data Responden
Tabel 5.2	: Distribusi Gambaran Kualitas Tidur
Tabel 5.3	: Distribusi Gambaran Indeks Prestasi Belajar
Tabel 5.4	: Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Santri Kelas 3 diniyah di asrama putri IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.
- Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Santri Kelas 3 diniyah di asrama putri IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.
- Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Santri Kelas 3 diniyah di asrama putri IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Sertifikat Uji Etik
- Lampiran 4 Persetujuan
- Lampiran 5 Surat Inform Consent
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Skoring Kuesioner
- Lampiran 8 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 9 Data Mentah
- Lampiran 10 Hasil Chi Square
- Lampiran 11 Hasil Konsultasi
- Lampiran 12 dokumentasi



DAFTAR SINGKATAN

SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
SAR	: <i>Sistem Aktivasi Retikular</i>
NREM	: <i>Nonrapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activity System</i>
BF	: <i>Basal Forebrain</i>
ARAS	: <i>Pedunculo pontine Tegmental Atau Lateral Dorsal Tegmental</i>
LC	: <i>Locus Coeruleus</i>
PAG	: <i>Periaqueductal Grey matter</i>
PAG	: <i>Tuberomammillary Nucleus</i>
MCH	: <i>Melanin concentrating Hormone</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>
VLPO	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
EEG	: <i>Electro Encephalography</i>
STQ	: <i>The Sleep Timing Questionnaire</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>