



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kurang tidur akan menyebabkan berkurangnya stamina. Prevalensi gangguan tidur yang tinggi pada remaja dan pengaruhnya terhadap prestasi sekolah memerlukan deteksi dini gangguan tidur dan penanganan yang optimal. Kurang tidur ini menyebabkan aritmia tidur pada remaja yang sering tidak diketahui dan akhirnya tidak diobati. Beberapa penelitian juga telah dilakukan untuk mengevaluasi konsekuensi dari kurang tidur dan menemukan bahwa kurang tidur di malam hari mengganggu pemikiran kreatif, pengambilan keputusan yang fleksibel, dan beberapa fungsi kognitif lainnya. (Lima dkk, 2009).

Karena perubahan hormonal dan pergeseran ritme sirkadian yang mempengaruhi kualitas tidur, pola tidur remaja berbeda dengan tahap usia lainnya. Remaja mulai berangkat pada tengah hari, namun harus menunggu hingga keesokan harinya untuk berangkat ke sekolah. 3120 siswa kelas 13 hingga 19 di Amerika diwawancarai tentang pengalaman tidur-bangun mereka, dan mereka mengetahui bahwa rata-rata lama tidur pagi adalah 7,3 jam. Waktu tidur pagi adalah pukul 22:35, sedangkan waktu tidur pagi adalah pukul 06:05. Pada hari libur, jam bangun dimulai pukul 00:25 dan berakhir pada pukul 09:32, berlangsung selama 9 jam 7 menit. Tidur memiliki hubungan yang kuat dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan perhatian selain rasa sakit fisik dan emosional serta gejala emosi. (Wolfson dan Carskadon, 1998).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang dapat mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif. Aspek kualitatif dan kuantitatif yang terlibat dapat berupa 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. Kurang tidur dapat menyebabkan kantuk dan mempengaruhi belajar (Arnis, 2018).

Beberapa dekade terakhir, penelitian epidemiologi mengungkapkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat. Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur sebanyak 21,2% anak di dunia. Penelitian ini menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur siswa SLTP dan SMU bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2% (Awwal 2005). Di Indonesia, belum banyak penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui prevalensi gangguan kualitas tidur rendah pada malam hari, namun menurut temuan yang telah dilakukan di SMAN 10 Padang, Prevalensi dari 153 orang siswa di Padang terdapat 106 (69,3%) kualitas tidur buruk (Mohd Luthfi dkk, 2017). Menurut penelitian berbeda, dari 31 orang usia ke atas di Malang, Jawa Timur, 28 orang (90,3%) memiliki kualitas tidurnya buruk. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, 17 dari 20 santri mengalami kualitas yang buruk karena mereka beraktivitas sampai tidur larut malam (Rinda dkk, 2017).

Beberapa penelitian juga telah dilakukan untuk mengevaluasi konsekuensi dari kurang tidur dan menemukan bahwa kurang tidur di malam



hari mengganggu pemikiran kreatif, pengambilan keputusan yang fleksibel, bersama dengan beberapa fungsi kognisi lainnya (Lima et al, 2009). Kelelahan juga merupakan satu-satunya faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tingkat kelelahan seseorang semakin meningkat, begitu pula kualitas pekerjaannya. Pada dini hari, kebutuhan tidur berkisar antara 7 hingga 9 jam, namun rata-rata hanya sekitar 6 jam setiap harinya karena faktor sosial dan aktif. Hal ini akan menjadi lebih buruk pada larut malam. (Wicaksono, 2012).

Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kemampuan kognitif dan psikomotor, dan ketidakstabilan emosi membuat mereka tidak dapat mengintegrasikan dan menyimpan informasi dan menarik kesimpulan dengan benar, kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat keberhasilan yang rendah (Dewald et al., 2010). Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 177 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 99 orang mempunyai kualitas tidur yang buruk, sedangkan 78 orang mempunyai kualitas tidur yang baik sehingga memperburuk IPKnya. Semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin baik kemampuan pemecahan masalah mereka (Nilifda dkk, 2016).

Kebiasaan sehari-hari setiap orang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur individu tidak bergantung pada seberapa sering atau berapa lama mereka tidur, melainkan pada kebutuhan tidurnya. Tanpa tidur dan istirahat yang cukup, kita akan lebih sulit mempertahankan konsentrasi, mengelola stres, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Iritabilitas juga akan meningkat. Baik secara fisik maupun psikis, rasa lelah yang



berkepanjangan bermanfaat bagi tubuh. Dari segi ilmu pengetahuan, orang yang kurang istirahat lebih rentan terkena infeksi virus, bahkan mungkin virus kambuh. Menurut psikologi, terlalu banyak tidur menyebabkan emosi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, dan sulit mengendalikan emosi. Kemampuan otak untuk mengingat hal-hal, seperti mengingat pelajaran, mungkin tetap optimal, namun orang yang kurang tidur akan kesulitan menggunakan informasi yang mereka miliki secara kreatif. Selain menurunkan kapasitas, terlalu minim tidur menyebabkan orang menjadi lalai, lesu, dan pusing, mengalami ketidakmampuan belajar, dan bahkan dapat menurunkan prestasi akademik. (Potter dan Perry, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 20 orang, santri kelas 3 diniyah dengan sedikit wawancara mengenai tidurnya. Didapatkan hasil 17 orang memiliki kebiasaan tidur larut malam pada jam 11.00 atau lebih dan sisanya memiliki waktu tidur yang cukup dan rata-rata kebiasaan para santri tidur larut malam beragam, kebanyakan dari mereka memiliki aktivitas yang padat, kemudian belajar mandiri atau menghafal sebelum tidur. Keseluruhan dari mereka tidur larut malam karena belajar untuk ujian diniyah, belajar untuk baca kitab, belajar untuk sorogan, praktek dan juga hafalan nadhom. Padahal di pagi harinya mereka harus terbangun pada jam 03.00 untuk mandi, persiapan sholat subuh berjamaah, mengaji kemudian sarapan pagi dan berangkat sekolah. Apalagi santri kelas 3 harus mengambil kegiatan tambahan di luar sekolah untuk mempersiapkan ujian. Namun tak sedikit siswa yang terlihat merajuk saat pembelajaran dimulai. Keluhan-keluhan



tersebut di atas berpotensi memperburuk sikap siswa yang kemungkinan besar akan berdampak pada prestasi belajar santri menurun.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan untuk kualitas tidur, belum pernah ada penelitian untuk memahami hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Putri Kelas 3 Diniyah Asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah kualitas tidur yang baik berhubungan dengan tingginya prestasi belajar pada santri putri kelas 3 diniyah asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi pada santri putri kelas 3 diniyah asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada santri putri kelas 3 diniyah asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.
- b. Mengidentifikasi prestasi belajar pada santri putri kelas 3 diniyah asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.



- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada santri putri kelas 3 diniyah asrama IV Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan wawasan serta pengembangan untuk menerapkan ilmu yang telah di dapatkan selama kuliah.

##### **1.4.2 Bagi Responden**

Hasil penelitian dapat diaplikasikan pada santri yang mengalami kualitas tidur yang buruk untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

