

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MOTIVASI BELAJAR
MAHASISWA DI ASRAMA PUTRA KEPERAWATAN TRIBHUWANA
TUNGGADEWI MALANG**



Oleh :

ANTONIUS JANUARUIUS BALAN

2012610021

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2019**

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI ASRAMA PUTRA KEPERAWATAN TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG

Antonius Januaruis Balan¹⁾, Arie Jefry Karayeno, M.Kep., Sp.kep.MB²⁾, Ragil Catur Adi
Wibowo, S.Kep.,Ns.,MAP³⁾

Email: balan.antonius@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang memiliki tingkat kualitas tidur rendah akan mengganggu untuk meningkatkan motivasi belajar pada diri menjadi mahasiswa karena tidak bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Sehingga mengakibatkan prestasi akademik mahasiswa menurun. Kualitas tidur yang rendah dapat dilihat dengan kondisi mahasiswa yang kurang energik karena merasa kurang beristirahat yang mengakibatkan rasa kantuk.

Mahasiswa Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tunggadewi Malang akan menjadi subjek penelitian ini, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar. Desain penelitian cross sectional berbasis korelasi digunakan dalam penelitian ini. Mahasiswa di Tribhuwana Tunggadewi Asrama Putra Keperawatan Malang menjadi sampel penelitian ini, yang menggunakan non-probability sampling dengan sampling jenuh atau total sampling. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai korelasi (rhitung) lebih besar dari nilai rtabel sebesar 0,320. Mahasiswa di Tribhuwana Asrama Putra Keperawatan Tunggadewi Malang menunjukkan hubungan atau hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar berdasarkan tingkat signifikansi nilai nilai $p = 0,020 < 0,05$ yang dihasilkan melalui analisis data.

Kata kunci : Mahasiswa, Kualitas tidur, Motivasi belajar, Asrama Putra
Keperawatan Tribhuwana Tunggadewi Malang

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang teratur dan terencana dengan tujuan mengubah atau mengembangkan tingkah laku yang diinginkan. Menurut Sanjaya Wina (2009), menuntut ilmu merupakan proses dari pembentukan karakter diri manusia dalam merubah sifat dan perilaku menjadi lebih baik. Menurut Slameto (2010), menyebutkan faktor yang mempengaruhi dari hasil belajar dikelompokkan dalam 2 bagian internal dan eksternal, dari internal yang mempengaruhinya adalah keluarga dan orang sekitar, sedangkan eksternal dari diri secara langsung.

Istirahat tidur sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat dapat mensejahterakan fisik maupun pikiran, terlebih bagi siswa perlu di atur polanya.

Menurut Kobayasi N. (2010), lama tidur normal dalam sehari semalam harus diatur, yang mengatur bagian ini berada di otak terletak di nucleus. Jika

tidak ada tanda-tanda kurang tidur atau masalah tidur, kualitas tidur Anda dianggap baik. Individu untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup, tidur adalah cara yang paling baik untuk mewujudkan kebutuhan dasar tersebut. Setiap orang membutuhkan tidur yang cukup untuk berfungsi secara normal. Saat tidur, tubuh menjalani proses pemulihan untuk mendapatkan kembali staminanya sehingga dapat bekerja dengan maksimal..

Tergantung pada usia mereka, setiap orang memiliki persyaratan tidur yang berbeda, yang harus mereka penuhi agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam aktivitas. Kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter & Perry (2010), Di antara efek fisiologisnya adalah aktivitas sehari-hari yang berkurang, kelelahan, daya tahan yang berkurang, dan tanda-tanda vital yang tidak stabil.

Selain itu, sejumlah penelitian telah dilakukan untuk meneliti efek dari kurang tidur. Wicaksono (2012) mengatakan bahwa kualitas tidur seseorang juga dapat dipengaruhi oleh kelelahan. Kualitas tidur seseorang semakin buruk karena seseorang mengalami lebih banyak kelelahan. Orang dengan usia 26-35 tahun memerlukan lamanya tidur selama 7 - 9 jam dalam sehari, tetapi karena aktivitas serta kehidupan sosial, mereka hanya mendapatkan sekitar 6 jam per hari. Durasi tidur akan terpengaruh sebagai hasilnya.

Penelitian Deshinta (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa dan pelajar sangat berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Membantu 220 dari 287 siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa yang kurang tidur. Hanafi Nilifda (2015) menemukan bahwa dari 177 mahasiswa FK Universitas Andalas, 78 memiliki kualitas tidur yang baik selebihnya dengan kualitas buruk, keduanya

berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa. Menurut penelitian Listiani tahun 2005, orang yang kesulitan tidur di waktu malam akan mengalami kelelahan di siang harinya, menyebabkan mereka sulit dalam melakukan aktifitas kesehariannya terlebih siswa akan sulit untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang dipelajari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diikuti oleh 36 siswa laki-laki dari asrama tribhuwana 2000 angkatan 2018/2019, termasuk beberapa wawancara tentang tidur mereka. Ditemukan 25 orang memiliki pola tidur setelah pukul 12 siang, sedangkan 11 sisanya cukup tidur. Rata-rata, pola tidur larut malam siswa bervariasi, mayoritas dari mereka sering bermain smartphone dan laptop sebelum tidur. Bahkan, mereka harus bangun setiap pagi untuk berangkat ke kampus. Kurangnya motivasi siswa untuk belajar terganggu oleh pola tidur mereka yang tidak teratur, padahal banyak yang kuliah dan sering belajar.

Latar belakang masalah tersebut menarik minat penulis untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa di Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tunggadewi Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti bertanya, “Apakah ada hubungan antara motivasi belajar siswa di asrama putra Tribhuwana Tunggadewi Malang? Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar siswa??”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar siswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menentukan frekuensi dan distribusi kualitas tidur santri di Asrama Putra Tribhuwana Tunggadewi Malang.
2. Menentukan seberapa sering siswa Asrama Keperawatan Tribhuwana Tunggadewi Malang termotivasi untuk belajar.
3. Menganalisis hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kualitas tidur di Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tunggadewi Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Dapat meningkatkan rencana kesehatan untuk mendidik, menerapkan, dan berinteraksi dengan masyarakat umum tentang keuntungan cukup tidur.

2. Bagi Akademis

Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dan bahan pembelajaran, serta referensi penelitian tentang hubungan motivasi belajar dengan kualitas tidur..

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat Diharapkan masyarakat, khususnya Fakultas Kesehatan dapat meningkatkan kualitas tidurnya untuk meningkatkan motivasi belajar dan kualitas pendidikannya.

Daftar Pustaka

- Alimul Hidayat, A. Azis. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Catherine.2011. Dysfunctional Beliefs, Stress, And Sleep Disturbance In Fibromyalgia. *Sleep Med.* 9(4) 376-381.
- Colten, H., Altevogt, B.B.M. & Colten, H. 2006. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*, Fauzan, R., 2015. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014. Fakultas Kedokteran USU.
- Dalyono, M. 2008. *Psikologi Pendidikan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Deshinta. 2009. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.
- Ganong, W. F., 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 22. EGC. Jakarta.
- Guyton, A.C. Hall, J. E. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC. Jakarta.
- Khasanah, K. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies* 1 (1).
- Kobayashi N, Orisaka M, and Cao M. *Growth Disease*. Nature Immunology. 2010. *Differentiation Factor-9 Mediates Follicle-Stimulating Hormone-Thyroid Hormone Interacion in the Regulation of Rat Preantral Follicular Development*. *Modified Haizao Yuhu Decoction in Experimental Journal of Endocrinology* 150(12): 5566-5574.
- Kozier, Barbara. 2004. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Berman Audrey. New Jersey.
- Lima, P.F et al. 2009. *Changes of Sleep Habits of Medical Students According to Class Starting Time: A Longitudinal Study*. Available online: <http://www.icb.usp.br/~flass/hypnos/vol001/HYP2-2002.pdf>
- Listiani, P. 2005. *Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Iklim Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMK Negeri 5 Semarang*, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. Loriz, L.M. Excessive daytime sleepiness : How to help your patient manage. *Clinical Excelelence for Nurse Practitioners*. 2004. 8 (4)
- Potter, Perry. 2010. *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC Rekam Medik. (2010-2011) RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Tidak dipublikasikan.
- Pratiaksa, A. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kapasitas Memori Kerja pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. (Skripsi Program Sarjana tidak dipublikasikan): Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Stretegi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* Prenada. Jakarta
- Sherwood, LZ. 2011. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. EGC. Jakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta. Jakarta.

Wavy, W. W. Y. 2008. The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students. *Tesis* (tidak diterbitkan). Hong Kong Baptist University.