

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN
EFEKTIFITAS BELAJAR SISWA KELAS VII DAN VIII**

(Studi Di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Luamajang)



**YULIA ANDANI
13.321.0232**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2017**

**HUBUNGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN
EFEKTIVITAS BELAJAR SISWA**

**(Studi di Mts Darul Ulum kelas VII dan VIII Ranupakis
Kec. Klakah Kab. Lumajang)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Pada
Program Studi S1 Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang

**YULIA ANDANI
13.321.0232**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : YULIA ANDANI

NIM : 133210232

Jenjang : Sarjana

Program Studi : Keperawatan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 26 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



YULIA ANDANI
NIM : 133210232

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum kelas VII dan VIII Ranupakis Klakah Lumajang

Nama Mahasiswa : Yulia Andani

NIM : 13.321.0232

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL.....

Inayatur Rosyidah.,S.Kep.Ns.,M.Kep
Pembimbing Utama

Iva Milia HR.,S.Kep.Ns.,M.kep
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKES ICME Jombang

H.Bambang Tutuko, SH., S.Kep.,Ns., MH

Ketua Program Studi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Yulia Andani

NIM : 13.321.0232

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII (studi di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang)

Telah berhasil dipertahnkan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi dewan penguji,

Ketua Dewan Penguji : H. Bambang Tutuko S.H., S.Kep., Ns., M.H



Penguji 1 : Inayatur Rosyidah., S.Kep.Ns., M.Kep



Penguji 2 : Iva Milia HR., S.Kep.Ns., M.Kep



Ditetapkan di : **JOMBANG**

Pada Tanggal : **juli 2017**

“MOTTO”

“LEBIH BAIK JADI ORANG PENTING”

AKAN TETAPI

“LEBIH PENTING JADI ORANG BAIK”

By

YuliaAndani

PERSEMBAHAN



Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya ini untuk orang-orang yang kusayangi :

1. Bapak dan Ibu tercinta Abdul Rohman Solehdan Siti Rohana motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jenuh mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup ku membalas cinta Bapak dan Ibu padaku.
2. Untuk Adikku tersayang Frengki Pradana, Aditya Fernanda, Firda yang senantiasa Memberikan dukungan dan semangat dalam mengerjakan skripsi
3. Untuk pembimbing Skripsi Ibu Inayatur Rosyidah., S.Kep.Ns., M.Kep dan Ibu Iva Milia HR., S.Kep.Ns., M.Kep terima kasih atas bimbingan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Sahabat-sahabatku seperjuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dan semua teman-temanku yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu.
5. Dan orang spesial yang mengisi hidupku Ferdy Yuliansyah S terimakasih atas semangat dukungan dan bantuannya semoga kelak ada kebaikan diantara kita.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Lumajang, 16 juli 1994, peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Abdul RohmanSolehdanIbuSitiRohana.

Pada tahun 2006 peneliti lulus dari SD NEGERI 02 KLAKAH, pada tahun 2009 peneliti lulus dari SMPN 02 KlakahLumajang, pada tahun 2012 peneliti lulus dari SMAN Klakah ,Dan pada tahun 2013 peneliti lulus seleksi masuk STIKes “Insan Cendekia Medika” Jombang melalui jalurReguler. Peneliti memilih program studi S1 Keperawatan dari tiga pilihan program studi yang ada di STIKes “ICMe” Jombang.

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar - benarnya.

Jombang, juli 2017

Yulia Andani

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII ”(studi di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang) ini dengan sebaik – baiknya.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis telah banyak mendapat bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat H.Bambang Tutuko S.H.,S.Kep.,Ns.,M.H selaku ketua STIKes ICME Jombang, Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku ketua Kaprodi S1 Keperawatan, danselaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya Skripsi ini, Ibu Iva Milia HR., S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II yang telah rela meluangkan waktu, tenaga serta pikirannya demi terselesaikannya Skripsi ini, Kepala MTs Darul Ulum RanupakisKec. KlakahKab.Lumajang yang telah memberikan ijin penelitian. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materil selama menempuh pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang hingga terselesaikannya Skripsi ini, serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan dan bantuannya dalam penyusunan Skripsi ini, dan teman – teman yang ikut serta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan Skripsi ini dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, Amin.

Jombang, juli 2017

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN EFEKTIFITAS BELAJAR SISWA KELAS VII DAN VIII (Study di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang)

Oleh :

YULIA ANDANI

Efektifitas belajar dengan kualitas yang rendah, mengakibatkan lemahnya kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar, bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar sangat tergantung pada intensitas kemampuan siswa untuk melakukan konsentrasi belajar. Dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk saat beraktivitas di siang hari, kurang antusias/perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah stress, penurunan kemampuan beraktivitas dan tentunya konsentrasi saat belajar terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, variabel independen yaitu kebutuhan istirahat tidur dan variabel dependen adalah efektifitas belajar siswa populasinya adalah siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang sejumlah 82 siswa dengan jumlah sampel 68 siswa dengan menggunakan *proporsional random sampling*. Alat ukur dengan kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulasi*. Analisa data menggunakan *uji chi square* dengan nilai alpha (0,05)

Hasil penelitian menunjukkan kebutuhan istirahat tidur yang terpenuhi (39,7%) dan tidak terpenuhi (60,3%) dan efektifitas belajar siswa kategori Sangat Baik (11,8%), Baik (17,6%), Cukup (29,4%), Kurang (26,5%), Buruk (14,7%) Hasil uji statistik dengan bantuan SPSS peringkat nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

Kata kunci : kebutuhan istirahat tidur, efektifitas belajar.

ABSTRACT

Relation of need to sleep to studying effectiveness of

student class VII and VIII

(study in MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang)

By

YULIA ANDANI

The effectiveness of learning with a low quality, resulting in a lack of ability to conduct learning activities, whether or not a quality learning activity or optimal learning outcomes depends on the intensity of the ability of students to concentrate learning. With poor sleep quality shows sleepiness during daytime activities, lack of enthusiasm / attention, sleep during the day, fatigue, depression, stress, decreased ability to move and of course concentration when learning is disrupted. This study aims to analyze the relationship needs of sleep breaks to the effectiveness of classroom learning VII and VIII in MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang

The research design used is quantitative research using cross sectional approach, the population is the students of class VII and VIII in MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang number of 82 students with the sample number of 68 students by using proportional random sampling. Measuring tool with questionnaires with data processing editing, coding, scoring, tabulasi. Variabel independent is the need for sleep rest and the dependent variable is the effectiveness of student learning. Data analysis using chi square test with alpha value (0,05).

The results showed that the required sleep rest (39,7%) and unmet (60,3%) and student's learning activity were very good (11,8%), Good (17,6%), Enough (29,4%) %, Less (26.5%), Poor (14.7%) Statistical test results with SPSS ratings $p(0,000) < \alpha(0.05)$ so H_1 received and H_0 rejected.

The conclusion of this study there is a relationship between the needs of sleep breaks with the effectiveness of studying students of class VII and VIII in MTs DaruUlumRanupakisKec. KlakahKab. Lumajang.

Keywords: need for sleep rest, learning effectiveness.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR LAMBANG	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Siswa	6
2.1.1. Definisi Siswa	6
2.1.2. Sifat-sifat dari anak didik	8
2.2 Konsep Efektifitas Belajar	9
2.2.1. Definisi Efektifitas Belajar.....	9
2.2.2. Aspek-aspek Efektifitas Belajar.....	10
2.2.3. Ciri-ciri Efektifitas Belajar.....	11
2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Belajar.....	13
2.2.5. Penyebab tidak Efektif Belajar.....	14
2.2.6. Pengukuran Efektifitas Belajar	20
2.3 Konsep Kebutuhan Istirahat dan Tidur	21
2.3.1. Definisi Kebutuhan Istirahat Tidur	21
2.3.2. Mekanisme dan Fase Tidur	23
2.3.3. Tidur dan Kesehatan	25
2.3.4. Kebutuhan Waktu Tidur Berdasarkan Usia	26
2.3.5. Menciptakan Tidur Berkualitas.....	30
2.3.6. Posisi Tidur yang Benar	34
2.3.7. Menjaga jadwal Tidur	35
2.3.8. Gangguan Tidur dan Cara Mengatasinya.....	36
2.3.9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur.....	38
2.3.10. Pengukuran Kebutuhan Istirahat Tidur	41
2.4 Konsep Hubungan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Efektifitas Belajar Siswa.....	40

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual	41
3.2 Hipotesis.....	42

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1	Desain penelitian	43
4.2	Waktu dan tempat penelitian	43
4.3	Populasi, sampel dan sampling	44
4.4	Kerangka Kerja(Jalannya Penelitian)	46
4.5	Identifikasi Variabel.....	47
4.6	Definisi Operasional.....	47
4.7	Instrumen Penelitian.....	48
4.8	Metode Pengumpulan Data.....	49
4.9	Pengolahan Data dan Analisa Data.....	50
4.10	Etika Penelitian.....	55
4.11	Keterbatasan	56

BAB 5 PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

5.1	Hasil Penelitian	57
5.1.1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	57
5.1.2.	Data Umum dan data khusus	59
5.2	Pembahasan	63
5.2.1.	Kebutuhan Istirahat Tidur.....	63
5.2.2.	Efektifitas Belajar Siswa.....	64
5.2.3.	Hubungan Kebutuhan istirahat tidur dengan Efektifitas belajar siswa	65

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1	Kesimpulan	68
6.2	Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.....	48
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usiasiswa di MTs DarulUlumRanupakisKec. KlakahKab. Lumajang.	59
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kebiasaan siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec Klakah Kab Lumajang	59
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan fasilitas di sekolah MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang	59
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan interaksi guru di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.	60
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan memperoleh informasi dari media di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.	60
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan media informasi yang di dapat siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.	60
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. KlakahKab. Lumajang.	61
Tabel 5.8	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebutuhan istirahat tidur di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.	61
Tabel5.9	Distribusi frekuensi responden berdasarkan efektifitas belajar siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.....	61
Tabel 5.10	Tabulasi silang kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa.....	62

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang 41
- Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang. 46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Jadwal kegiatan penelitian Lembar
2. Lampiran 2 : Lembar pernyataan dari perpustakaan
3. Lampiran 3 : Surat pre survey data, studi pendahuluan dan penelitian
4. Lampiran 4 : Lembar Surat balasan pengambilan data
5. Lampiran 5 : Permohonan Menjadi Responden
6. Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
7. Lampiran 7 : Kisi-kisi kuesioner
8. Lampiran 8 : Kuesioner
9. Lampiran 9 : Tabulasi data umum
10. Lampiran 10 : Tabulasi data Khusus
11. Lampiran 11 : Hasil Uji SPSS
12. Lampiran 12 : Lembar Konsultasi
13. Lampiran 13 : Lembar pernyataan bebas plagiasi

DAFTAR LAMBANG

H_1/H_a	:	Hipotesis alternatif
%	:	Prosentase
α	:	Alfa (tingkat signifikan)
d	:	Taraf signifikan
P	:	Nilai yang didapat dalam %
N	:	Jumlah Populasi
n	:	Jumlah sampel
S	:	Total Sampel
>	:	Lebih besar
<	:	Lebih kecil

DAFTAR SINGKATAN

STIKES	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
ICMe	:	Insan Cendekia Medika
Mts	:	Madrasah Tsanawiyah
SS	:	Sangat setuju
S	:	Setuju
RR	:	Ragu-ragu
TS	:	Tidak setuju
STS	:	Sangat tidak setuju

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rendahnya kualitas prestasi belajar pelajar, berakibat lemahnya kemampuan melakukan efektifitas belajar, bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar sangat tergantung pada intensitas kemampuan siswa untuk melakukan konsentrasi belajar. Penurunan konsentrasi belajar merupakan problematik aktual bagi kalangan pelajar, sering kali mengalami pikiran bercabang saat melakukan kegiatan belajar. pikiran bercabang sering muncul tanpa kita sadari. Dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk saat beraktivitas di siang hari, kurang antusias/perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah stress, penurunan kemampuan beraktivitas dan tentunya konsentrasi saat belajar terganggu. Trend kesehatan modern memperhatikan tidur sebagai salah satu pilar penopang kesehatan selain olahraga dan keseimbangan nutrisi. Kebutuhan istirahat tidur setiap individu berbeda- beda, Tidur yang lelap dan nyenyak tanpa gangguan menjadi kebutuhan manusia yang penting, sama pentingnya dengan kebutuhan makan, minum, tempat tinggal dan lain-lain. Fenomena yang terjadi saat ini pada kalangan siswa SMP banyak yang kebutuhan istirahat tidurnya kurang terpenuhi. Sehingga efektifitas belajar tidak maksimal (Hendra Surya, 2009).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2010 menunjukkan jumlah siswa yang kebutuhan istirahat tidurnya terpenuhi hanya sekitar 26,7 %. Hasil riset yang dilakukan Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2010 ini juga menyebutkan bahwa kemungkinan prestasi

belajar siswa dapat dipengaruhi oleh istirahat tidurnya (Profil Kesehatan Indonesia, 2010). Dari penelitian yang dilakukan oleh Masyeni (2010) tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta, dari 100 siswa, peneliti mendapatkan 55 siswa yang menyatakan sulit dalam konsentrasi belajar.

Dari hasil pengamatan yang saya lakukan saat studi pendahuluan MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang pada tanggal 08 April 2017 didapatkan tingkat efektifitas belajar siswa tahun ini terbilang turun dibanding dengan tahun sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil laporan nilai ujian akhir siswa kelas VII dan VIII pada tahun ini yang rata-rata 7,40 dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 7,98 untuk setiap mata pelajaran. (Data Sekolah, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidak efektifan belajar siswa yaitu tidur terlalu malam, karena ini akan mengganggu pola tidur dan performa di keesokan harinya serta untuk mendapatkan tidur yang berkualitas hendaklah siswa sebisa mungkin membuat lingkungan yang nyaman dan menghindari makanan atau minuman yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Akibat kurangnya tidur pada malam hari menyebabkan aktifitasnya belajar disiang hari terganggu. Tidak sedikit ditemukan prestasi belajar siswa yang rendah dipengaruhi oleh kualitas maupun kuantitas tidurnya yang tidak baik. Dari hasil banyak penelitian menyebutkan kurangnya tidur membawa pengaruh buruk bagi otak saat hendak memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi, yang mana hal ini sangat dibutuhkan bagi siswa saat menerima pelajaran disekolah (Hidayat, 2006)

Lingkungan yang nyaman sangat diperlukan dalam mengatasi kecukupan istirahat tidur diharapkan orang tua dapat mengawasi anaknya, karena orang tua adalah sebagai pendidik pertama saat remaja dirumah. Peran tenaga pengajar dalam hal ini guru sangat penting dalam memberikan pemahaman kepada siswanya, oleh karenanya guru harus dapat mengevaluasi tentang pentingnya tidur. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengambil kesimpulan untuk meneliti hubungan kecukupan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kebutuhan isitirahat tidur siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.
2. Mengidentifikasi efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

3. Menganalisis hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan mengenai hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan (Dosen)

Sebagai tambahan referensi dan informasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang kebutuhan istirahat tidur dan dengan dasar melakukan pengabdian masyarakat.

2. Bagi Guru MTs Darul Ulum

Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan atau menyempurnakan sistem pembelajaran yang diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar.

3. Bagi Siswa MTs Darul Ulum

Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat memberikan pengetahuan serta meningkatkan efektifitas belajar siswa dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi guna untuk dilakukakan penelitian selanjutnya dalam topik yang sama dengan judul yang berbeda.

BAB 2

TINJAUN PUSTAKA

2.1 Konsep Siswa

2.1.1 Definisi Siswa

Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar setrata sekolah dasar maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah keatas (SMA). Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan. Siswa atau pesetra didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Saadi, 2012).

Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadianya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. hal yang sama siswa juga dapat dikatakan sebagai sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga dapat dikatakan sebagai murid atau pelajar, ketika berbicara siswa maka fikiran kita akan tertuju kepada lingkungan sekolah, baik sekolah dasar maupun menengah (Saadi, 2012)

Menurut Naqawi Aly, (2008) menyebutkan bahwa kata murid berasal dari bahasa arab, yang artinya orang yang menginginkan (*the willer*). Menurut Nata Aly, (2008) kata murid diartikan sebagai orang yang menghendaki untuk

mendapatkan ilmu pengetahuan, ketrampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal hidupnya agar bahagia dunia dan akhirat dengan jalan belajar sungguh- sungguh. Disamping kata *murid* dijumpai istilah lain yang sering digunakan dalam bahasa arab, yaitu *tilmidz* yang berarti murid atau pelajar, jamaknya *talamidz*. Kata ini merujuk pada murid yang belajar di madrasah. Kata lain yang berkenaan dengan murid adalah *thalib*, yang artinya pencari ilmu, pelajar, mahasiswa (Aly, 2008)

Mengacu dari beberapa istilah murid, murid diartikan sebagai orang yang berada dalam taraf pendidikan, yang dalam berbagai literature murid juga disebut sebagai anak didik. Sedangkan Dalam Undang-undang Pendidikan No.2 Th. 1989, murid disebut peserta didik Muhaimin dkk (2005). Dalam hal ini siswa dilihat sebagai seseorang (subjek didik), yang mana nilai kemanusiaan sebagai individu, sebagai makhluk sosial yang mempunyai identitas moral, harus dikembangkan untuk mencapai tingkatan optimal dan kriteria kehidupan sebagai manusia warga negara yang diharapkan.

Murid yang dimaksud adalah manusia didik sebagai makhluk yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing - masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal yakni kemampuan fitrahnya. Akan tetapi dalam literatur lain ditegaskan, bahwa anak didik (murid) bukanlah hanya anak-anak yang sedang dalam pengasuhan dan pengasihan orang tua, bukan pula anak yang dalam usia sekolah saja (Arifin, 2000)

Pengertian ini berdasar atas tujuan pendidikan, yaitu manusia sempurna secara utuh, untuk mencapainya manusia berusaha terus menerus hingga akhir

hayatnya. Penulis menyimpulkan, pengertian murid sebagai orang yang memerlukan ilmu pengetahuan yang membutuhkan bimbingan dan arahan untuk mengembangkan potensi diri (*fitrahnya*) secara konsisten melalui proses pendidikan dan pembelajaran, sehingga tercapai tujuan yang optimal sebagai manusia dewasa yang bertanggung jawab dengan derajat keluhuran yang mampu menjalankan fungsinya sebagai khalifah di bumi.

2.1.2 Sifat-sifat dari anak didik (siswa) memiliki sifat umum antara lain :

1. Anak bukanlah miniatur orang dewasa, sebagaimana statement J.J. Rousseau, bahwa “anak bukan miniatur orang dewasa, tetapi anak adalah anak dengan dunianya sendiri”
2. Peserta didik (murid), memiliki fase perkembangan tertentu, seperti pembagian Ki Hadjar Dewantara (*Wiraga, Wicipta, Wirama*)
3. Murid memiliki pola perkembangan sendiri-sendiri
4. Peserta didik (murid), memiliki kebutuhan. Diantara kebutuhan tersebut adalah sebagaimana dikemukakan oleh para ahli pendidikan seperti, L.J. Cionbach, yakni afeksi, diterima orang tua, diterima kawan, independence, harga diri (Muhaimin, 2005)

Siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Dari pendapat tersebut bisa dijelaskan bahwa asiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan dunia pendidikan yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual untuk menjadi generasi penerus bangsa (Muahaimin, 2005)

Siswa dapat didefinisikan sebagai pengetahuan, pengertian, keyakinan, ekspektasi, persepsi, atau kesan mental setiap pribadi siswa terhadap dunia sekitar

di mana dia hidup beserta fenomena yang terdapat di dalamnya, sebagai hasil pengamatan, pengenalan, interaksi, interpretasi, dan respon setiap pribadi terhadap realitas, fakta, obyek, gejala atau fenomena, serta problema sosial, yang mereka temui dan alami dalam hidup kesehariannya (Farisi, 2005).

Basis konstruk konsep siswa adalah *latar atau pengalaman pribadi*, yang dibangun melalui proses penemuan dan belajar. karena itu, konstruk dasarnya bersifat personal, unik, develop-mental (Beyer, 1979; Schuncke, 1988), senantiasa berubah-ubah (Vincentini, 1993) bahkan sangat intuitif, naif dan kurang ilmiah, tidak tepat, kurang terdiferensiasi, dan sangat berbeda dari tuntutan pengetahuan ilmiah (Dreyfus, *et.al*, 1990). Konsep siswa ini tidak lebih sebagai suatu *blooming* atau *buzzing confusion*, karena dibangun melalui belajar secara informal dan atas dasar akal sehat belaka (James dalam Travers, 1982), serta persis sesuai dengan pengalaman keseharian siswa, dan karena itu bersifat kontekstual.

2.2 Konsep Efektifitas Belajar

2.2.1 Definisi Efektifitas Belajar

1. Efektifitas

Efektifitas artinya mencapai target yang ditetapkan dalam rencana. Oleh karena itu perencanaan pembelajaran yang efektif adalah yang menetapkan kriteria target dan siswa melakukan pengukuran pencapaian.

Efektifitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah barang atau jasa kegiatan yang dijalankannya.

Efektifitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan. Jika hasil kegiatan semakin mendekati sasaran, berarti makin tinggi efektifitasnya (saadi, 2012).

2. Belajar

Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu dengan berlatih, sehingga dapat terjadi suatu perubahan tingkah laku (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Belajar adalah proses dimana tingkah laku (dalam arti luas) dapat ditimbulkan atau diubah melalui praktek dan latihan secara bertahap (Dalyono, 2006).

Efektifitas belajar adalah metode belajar yang dilakukan dengan usaha yang minimal dan memanfaatkan metode-metode belajar tertentu untuk menghasilkan prestasi belajar yang maksimal.

Efektifitas belajar adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan, dan ketrampilan. Cara belajar yang efektif menurut Tu'u (2004:80) adalah berkonsentrasi sebelum dan pada saat belajar, segera mempelajari kembali bahan yang diterima, membaca dengan teliti, dan baik bahan yang sedang di pelajari dan berusaha menguasainya dengan sebaik-baiknya serta mencoba serta mencoba menyelesaikan dan mencoba melatih mengerjakan soal-soal (Slameto, 2010)

2.2.2 Aspek-Aspek Efektifitas Belajar

Aspek-aspek yang diteliti dalam efektifitas belajar :

1. Persiapan belajar siswa

Setiap pekerjaan yang akan dilakukan harus dipersiapkan terlebih dahulu, kegiatan/pekerjaan yang dipersiapkan dengan baik maka akan dapat dilaksanakan dengan baik sehingga akan memperoleh keberhasilan.

2. Cara mengikuti pelajaran

Langkah-langkah mengikuti pelajaran yang diperlu dilakukan adalah melakukan persiapan-persiapan dengan mempelajari materi-materi yang akan dibahas dan meninjau kembali materi sebelumnya.

3. Aktifitas belajar mandiri

Bentuk aktivitas belajar mandiri yang dilakukan siswa dapat berupa kegiatan-kegiatan belajar yang dilakukan sendiri ataupun kegiatan-kegiatan belajar yang dilakukan secara berkelompok.

4. Pola belajar siswa

Pola belajar adalah cara siswa melaksanakan suatu kegiatan belajar yaitu bagaimana siswa mengatur dan melaksanakan kegiatan-kegiatan belajarnya.

5. Cara siswa mengikuti ujian

Agar mendapatkan hasil ulangan baik ulangan harian maupun ulangan semester sebagai modal utama adalah penguasaan materi-materi pelajaran yang baik (Johantoro, 2013)

2.2.3 Ciri-ciri Efektif Belajar

Setiap siswa pasti mendambakan memperoleh nilai yang baik di sekolah. Nilai baik tersebut tentulah tidak diperoleh begitu saja secara cuma-cuma. Akan tetapi siswa harus menguasai materi pelajaran sehingga dengan demikian akan

membuatnya mudah ketika menjawab soal pada saat ujian berlangsung. Oleh karena itu, proses belajar yang efektif dapat membantunya memperoleh nilai yang baik di sekolah. Adapun cara belajar efektif di antaranya adalah dengan:

1. Berdoa sebelum memulai belajar di kelas. Dengan berdoa berarti siswa telah memfokuskan niat dalam hati untuk belajar di sekolah sehingga saat di sekolah perilaku siswa tidak menyimpang kepada hal-hal yang tidak baik atau bahkan hal negatif. Doa juga sangat bermanfaat bagi siswa karena dengan berdoa berarti siswa telah menyerahkan segalanya kepada Tuhan YME dan memohon akan hasil terbaik atas segala tindakan yang dilakukannya di sekolah.
2. Datang tepat waktu ke sekolah. Hal ini harus dibiasakan sedini mungkin karena tidak sedikit siswa yang memiliki kebiasaan datang terlambat ke sekolah. Datang terlambat dapat berdampak kurang baik bagi siswa dan juga teman sekelasnya. Hal ini karena ketika siswa datang terlambat maka dia sudah ketinggalan beberapa materi pelajaran yang sedang diterangkan oleh guru dan berarti ia juga sudah mengganggu kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Dan bila hal ini tetap dilakukan secara terus-menerus tidak membentuk kemungkinan prestasi belajarnya akan menurun.
3. Memperhatikan saat guru menerangkan di depan kelas. Hal ini untuk membiasakan siswa berkonsentrasi dan fokus saat belajar. Karena kata-kata seorang guru sering kali mengandung ilmu pengetahuan tersirat yang sangat berguna sebagai sumber pengetahuan siswa.
4. Aktif pada saat proses belajar mengajar di kelas. Dalam hal ini siswa selain mendengarkan guru yang sedang menerangkan, dia juga bisa ikut

aktif dalam menyampaikan pendapat atau gagasan mengenai suatu materi pelajaran. Siswa juga dapat menanyakan secara langsung kepada guru bahan pelajaran apa saja yang tidak dimengerti atau tidak diketahuinya. Dengan demikian, siswa juga dapat melatih kemampuan berkomunikasi di depan umum.

5. Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Kondisi tubuh yang sehat sangat berpengaruh terhadap segala aktifitas yang siswa lakukan. Dengan kondisi yang sehat pula siswa akan memiliki konsentrasi yang tinggi dan semangat belajar yang besar dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar di sekolah (Saadi, 2012)

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Efektifitas Belajar

Belajar dan efektifitas belajar memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Belajar sebagai proses atau aktivitas yang diisyaratkan oleh banyak sekali hal-hal atau faktor-faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam maupun luar siswa tersebut. Menurut Dalyono (2009) adapun faktor-faktor yang berpengaruh terhadap efektifitas belajar adalah :

Faktor dari dalam diri siswa meliputi :

1. Faktor psikis yaitu : “IQ, kemampuan belajar, motivasi belajar, sikap dan perasaan, minat dan kondisi akibat keadaan sosiokultural”.
2. Faktor fisiologis dibedakan menjadi 3 yaitu:”
 - a. keadaan jasmani pada umumnya, hal tersebut melatarbelakangi aktivitas belajar, keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar.
 - b. kebutuhan istirahat tidur yang cukup atau terpenuhi akan

mempengaruhi efektifitas belajar.

c. keadaan fungsi-fungsi fisiologis tertentu.

Faktor dari luar diri siswa:

1. Faktor pengatur belajar mengajar di sekolah yaitu kurikulum pengajaran, disiplin sekolah, fasilitas belajar, pengelompokan siswa.
2. Faktor-faktor sosial di sekolah yaitu sistem sekolah, status sosial siswa, interaksi guru dengan siswa.
3. Faktor situasional yaitu keadaan sosial ekonomi, keadaan waktu dan tempat serta lingkungan.

2.2.5 Penyebab Tidak Efektif Belajar

1. Gangguan Fisik. Gangguan dalam sistem saraf pusat/otak anak atau organ pendengaran atau organ penglihatan, misalnya oleh karena adanya infeksi baik langsung maupun tidak langsung pada otak, trauma pada otak, penyakit bawaan, gangguan metabolik sistemik, dll. Semua ini dapat yang menyebabkan timbulnya disfungsi otak minimal, yang mungkin bermanifestasi dalam berbagai bentuk gangguan psikiatrik, diantaranya ialah kesulitan belajar.
2. Retradasi Mental. Kondisi ini ditandai oleh tingkat kecerdasan anak yang berada di bawah rata-rata. Anak dengan retradasi mental ini biasanya akan mengalami kesulitan dalam menerima materi pelajaran di sekolah.
3. Gangguan Pemusatan Perhatian. Ciri utama dari gangguan ini adalah kesulitan anak untuk memusatkan perhatiannya yang timbul pada lebih dari satu situasi, misalnya di rumah, di sekolah dan di dalam kendaraan,

dll. Gangguan ini disebabkan oleh adanya kelainan fungsi inhibisi perilaku dan kontrol diri. Anak tidak mampu untuk berkonsentrasi pada satu pekerjaan tertentu, dan merencanakan tujuan dari pekerjaan tersebut. Ia tidak mampu menyusun langkah-langkah dalam usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian ia akan mengalami kesulitan dalam menyimak pelajaran yang diberikan gurunya, dan akhirnya ia tidak mengerti apa yang diterangkan oleh gurunya itu.

4. Gangguan Tingkah Laku. Pada anak yang mengalami gangguan ini seringkali dikatakan sebagai anak nakal, sulit diatur, suka melawan, sering membolos dan berperilaku antisosial, dll. Anak dengan Gangguan Tingkah Laku ini seringkali mempunyai prestasi akademik di bawah taraf yang diperkirakan. Kesulitan belajar yang terjadi dikarenakan anak sering membolos, malas, motivasi belajar yang kurang, kurang disiplin, dll.
5. Gangguan Depresi. Seorang anak yang mengalami gangguan depresi akan menunjukkan gejala-gejala seperti:
 - a. Perasaan sedih yang berkepanjangan
 - b. Suka menyendiri
 - c. Sering melamun di dalam kelas/di rumah
 - d. Kurang nafsu makan atau makan berlebihan
 - e. Sulit tidur atau tidur berlebihan
 - f. Merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga
 - g. Merasa rendah diri
 - h. Sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan

- i. Gairah belajar berkurang
- j. Tidak ada inisiatif, hipo/hiperaktivitas

Anak dengan gejala-gejala depresi tersebut tentu akan menimbulkan kesulitan saat belajar sehingga membuat prestasi belajarnya menurun hari demi hari. Efektifitas merujuk pada kemampuan untuk memiliki tujuan yang tepat atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efektifitas berhubungan dengan masalah bagaimana pencapaian tujuan atau hasil yang diperoleh, tingkat daya fungsi unsur atau komponen, serta masalah tingkat kepuasan. (Andinandra, 2012).

Efektifitas tidak hanya berorientasi pada tujuan, melainkan berorientasi juga pada proses dalam mencapai tujuan. Jika definisi ini diterapkan dalam pembelajaran, efektifitas berarti kemampuan sebuah lembaga dalam melaksanakan program pembelajaran yang telah direncanakan serta kemampuan untuk mencapai hasil dan tujuan yang telah ditetapkan. Proses pelaksanaan program dalam upaya mencapai tujuan tersebut didesain dalam suasana yang kondusif dan menarik bagi peserta didik. Dalam kajian ini mengemukakan ada tiga pendekatan dalam memahami efektifitas. Pendekatan-pendekatan tersebut antara lain: pendekatan tujuan (*The goal optimization approach*), pendekatan sistem (*Sistem theory approach*), dan pendekatan kepuasan partisipasi (*Participant satisfaction model*).

1. Pendekatan tujuan.

Suatu organisasi berlangsung dalam upaya mencapai suatu tujuan. Oleh karena itu, dalam pendekatan ini efektifitas dipandang sebagai *goal attainment/goal optimization* atau pencapaian sasaran dari upaya bersama. Derajat pencapaian sasaran menunjukkan derajat aktifitas. Suatu

program dikatakan efektif jika tujuan akhir program tercapai. Dengan perkataan lain, pencapaian tujuan merupakan indikator utama dalam menilai efektifitas.

2. Pendekatan sistem.

Pendekatan ini memandang efektifitas sebagai kemampuan organisasi dalam mendayagunakan segenap potensi lingkungan serta memfungsikan unsur yang terlibat. Efektifitas diukur dengan meninjau sejauh mana berfungsinya unsur-unsur dalam system untuk mencapai tujuan.

3. Pendekatan kepuasan partisipasi.

Dalam pendekatan ini, individu partisipan ditempatkan sebagai acuan utama dalam menilai efektifitas hal ini didasarkan dalam asumsi bahwa keberadaan organisasi ditentukan oleh kualitas partisipasi kerja individu. Selain itu motif individu dalam suatu organisasi merupakan faktor yang sangat menentukan kualitas partisipasi. Sehingga, kepuasan individu menjadi hal yang penting dalam mengukur efektifitas organisasi.

Dari tiga pendekatan dalam menilai efektifitas organisasi diatas bisa ditarik kesimpulan berkenaan dengan efektifitas pembelajaran bahwa efektifitas suatu program pembelajaran berkenaan dengan masalah pencapaian tujuan pembelajaran, fungsi dari unsur-unsur pembelajaran, serta tingkat kepuasan dari individu-individu yang terlibat dalam pembelajaran (Andinandra, 2012).

1. Pendekatan dan model penilaian efektifitas

Untuk menegtahui efektifitas suatu program, perlu dilakukan penilaian terhadap manfaat atau daya guna program tersebut. Penilaian terdapat manfaat atau daya guna disebut juga dengan evaluasi (Tayibnafis,

2000). Dalam menilai efektifitas program, Tayibnafis (2000), menjelaskan berbagai pendekatan evaluasi, yakni sebagai berikut :

a. Pendekatan eksperimental

Pendekatan ini berasal dari control eksperimen yang biasanya dilakukan dalam penelitian akademik. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan yang bersifat umum tentang dampak suatu program tertentu dengan mengontrol sebanyak – banyaknya faktor dan mengisolasi pengaruh program.

b. Pendekatan yang berorientasi pada tujuan.

Pendekatan ini memakai tujuan program sebagai kriteria untuk menentukan keberhasilan. Pendekatan ini memberi petunjuk pada pengembang program, menjelaskan hubungan antara kegiatan khusus yang tawarkan dengan hasil yang akan dicapai.

c. Pendekatan yang berfokus pada keputusan.

Pendekatan ini menekankan pada peranan informasi yang sistematis untuk pengelola program dalam menjelaskan tugasnya. Oleh sebab itu, evaluasi harus direncanakan sesuai dengan kebutuhan untuk keputusan program.

d. Pendekatan yang berorientasi pada pemakai.

Pendekatan ini memfokuskan pada masalah utilisasi evaluasi dengan penekanan pada perluasan pemakaian informasi. Tujuan utamanya adalah pemakaian informasi yang potensial. Dalam pendekatan ini, tehnik analisis data atau penjelasan tentang tujuan evaluasi memang

penting, tetapi tidak sepenting usaha pemakai dan cara pemakaian informasi.

e. Pendekatan yang responsive.

Pendekatan responsive menekankan bahwa evaluasi yang berarti adalahh evaluasi yang mencari pengertian suatu isu dari berbagai sudut pandang semua orang yang terlibat, berminat, yang berkepentingan dengan program. Evaluatur menghindari satu jawaban untuk suatu evaluasi program yang diperoleh dengan memakai tes, kuesioner, atau analisis statistic, sebab setiap orang yang dipengaruhi oleh program merasakannya secara unik. Tujuan evaluasi adalah untuk memahami ihwal program melalui sudut pandang yang berbeda.

2. Indikator-indikator efektifitas belajar siswa yaitu :

a. Pembuatan jadwal dan pelaksanaannya

Jadwal adalah pembagian waktu untuk sejumlah kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang setiap hari.

b. Membaca dan membuat catatan

Belajar dengan baik maka perlulah membaca dengan baik, sesudah membaca selesai, dilanjutkan menghafal pokok-pokok yang penting-penting, terus mencatat pokok-pokok itu untuk mebuat ringkasan.

c. Mengulangi bahan pelajaran

Yaitu dengan cara membuat ringkasan, kemudian cukup mengulang belajar dari ringkasan ataupun juga dapat dari mempelajari soal jawaban yang tepat.

d. Konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampaikan suatu hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap mata pelajaran dengan menyampingkan hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

e. Mengerjakan tugas

Mengerjakan tugas dapat berupa pengerjaan ulangan/tes atau ujian yang diberikan guru, tetapi juga termasuk mengerjakan latihan-latihan yang ada dalam buku-buku ataupun soal-soal buatan sendiri (Slameto, 2010)

2.2.6 Pengukuran Efektifitas Belajar

Pengukuran menggunakan “Skala Likert” yang dapat memperlihatkan item yang dinyatakan dalam beberapa respons alternatif (SS=sangat setuju, S=setuju, R=ragu-ragu, TS=tidak setuju, STS=sangat tidak setuju). Dengan menggunakan kriteria bobot 1,2,3,4, dan 5, kemudian diolah dengan cara mengkalikan setiap point jawaban dengan bobot yang sudah ditentukan. Maka Hasil Perhitungan jawaban responden sebagai berikut:

- 1) Responden yang menjawab sangat setuju x 5
- 2) Responden yang menjawab setuju x 4
- 3) Responden yang menjawab ragu-ragu x 3
- 4) Responden yang menjawab tidak setuju x 2
- 5) Responden yang menjawab tidak sangat setuju x 1

$$\text{Total Skor} = SS + S + RR + TS + STS$$

Untuk mendapatkan hasil interpretasi, harus diketahui dulu skor tertinggi (X) dan angka terendah (Y) untuk item penilaian dengan rumus sebagai berikut :

$Y = \text{Skor tertinggi likert} \times \text{jumlah responden (Angka Tertinggi 5)}$ "Perhatikan Bobot Nilai"

$X = \text{Skor terendah likert} \times \text{jumlah responden (Angka Terendah 1)}$ "Perhatikan Bobot Nilai"

Kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan rumus :

Rumus Index % = Total Skor / Y x 100

Hasil = % (Kategori)

	STS	TS	RR	S	SS
	0-19.99%	20-39.99%	40-59.99%	60-79.99%	80-100%
BURUK	KURANG	CUKUP	BAIK	SANGAT BAIK	

(Sugiyono, 2010)

2.3 Konsep Kebutuhan Istirahat dan Tidur

2.3.1 Definisi Kebutuhan Istirahat Tidur

1. Kebutuhan

Kebutuhan adalah suatu keinginan terhadap suatu benda atau jasa yang pemuasannya dapat dilakukan baik bersifat jasmani maupun rohani. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan kehidupan bagi tiap manusia (Kartikasari, 2012)

2. Istirahat

Istirahat adalah Suatu kondisi yang tenang, rilek tanpa ada stres emosional, bebas dari kecemasan. Namun tidak berarti tidak melakukan aktivitas apa pun, duduk santai di kursi empuk atau berbaring di atas tempat tidur juga merupakan bentuk istirahat. Sebagai pembandingan, klien/orang sakit meskipun tidak beraktifitas tapi mereka sulit mendapatkan istirahat hal ini berbeda dengan mahasiswa yang selesai ujian mereka merasa telah melakukan istirahat walaupun dengan aktifitas jalan-jalan.

Menurut Narrow (2008) terdapat enam kondisi seseorang dapat beristirahat: Merasa segala sesuatu berjalan normal, Merasa diterima, Merasa diri mengerti apa yang sedang berlangsung, Bebas dari perlukaan dan ketidak nyamanan, Merasa puas telah melakukan aktifitas-aktifitas yang berguna, Mengetahui bahwa mereka akan mendapat pertolongan bila membutuhkannya.

3. Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan perilaku individu yang relatif tenang disertai peningkatan ambang rangsangan yang tinggi terhadap stimulus dari luar. Keadaan ini bersifat teratur, silih berganti dengan keadaan terjaga (bangun), dan mudah dibangunkan (Purnama, 2009)

Pendapat lain juga menyebutkan bahwa tidur merupakan suatu keadaan istirahat yang terjadi dalam suatu waktu tertentu, berkurangnya kesadaran membantu memperbaiki sistem tubuh/memulihkan energi. Juga

tidur sebagai fenomena di mana terdapat periode tidak sadar yang disertai perilaku fisik, psikis yang berbeda dengan keadaan terjaga.

Kebutuhan istirahat tidur adalah suatu keinginan individu untuk rilek atau tenang di mana terdapat periode tidak sadar yang disertai perilaku fisik, psikis yang berbeda dengan keadaan terjaga (Purnama, 2009)

2.3.2 Mekanisme dan Fase Tidur

Seperti siklus lain dalam tubuh, proses tidur juga diatur oleh sebuah mekanisme khusus yang disebut irama sirkadian. Dalam bahasa latin *circa* berarti sekitar dan *dian* berarti satu hari atau 24 jam. Secara harfiah irama sirkadian diartikan sebagai sebuah siklus yang berlangsung sekitar 24 jam. Irama sirkadian terletak di *Supra Chiasmatic Nucleus* (SCN) yang berfungsi sebagai pengatur irama sirkadian dalam tubuh. Ia merupakan bagian kecil dari otak yang terletak tepat diatas persilangan saraf mata. Itu sebabnya irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya.

Pada waktu sore hari, saat cahaya mulai meredup, tubuh kita secara otomatis mulai mempersiapkan diri untuk tidur. Tubuh akan meningkatkan hormon melatonin dalam darah. Selain itu, tubuh juga mengatur agar kadar hormon melatonin tersebut tetap tinggi sepanjang malam. Hormon melatonin sangat berperan dalam proses tidur dan menentukan kualitas tidur seseorang (Prasadja, 2009).

Tidur merupakan suatu sistem tersendiri yang diatur oleh tubuh secara sistematis. Oleh karena itu tidur memiliki pola tersendiri pula. Normal-nya tidur terbagi menjadi 2 yaitu: *Non Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)*. Tidur NREM seseorang terbagi menjadi 4 tahapan dan

memerlukan kira-kira 90 menit selama siklus tidur. Sedangkan tahapan REM adalah tahapan terakhir dalam tidur kira-kira 90 menit sebelum tidur berakhir.

1. Tahapan Tidur NREM

a. NREM tahap 1

- 1) Tingkat transisi
- 2) Merespon cahaya
- 3) Mudah terbangun dengan rangsangan
- 4) Aktivitas fisik menurun, tanda vital dan metabolisme menurun

b. NREM tahap 2

- 1) Periode suara tidur
- 2) Mulai relaksasi otot
- 3) Berlangsung 10-20 menit
- 4) Fungsi tubuh berlangsung lambat
- 5) Dapat dibangunkan dengan mudah

c. NREM tahap 3

- 1) Awal tahap dari keadaan tidur nyenyak
- 2) Sulit dibangunkan
- 3) Relaksasi otot menyeluruh
- 4) Tekanan darah menurun
- 5) Berlangsung 15-30 menit

d. NREM tahap 4

- 1) Tidur nyenyak
- 2) Sulit untuk dibangunkan, butuh stimulus intensif
- 3) Untuk restorasi dan istirahat, tonus otot menurun

2. Tahapan Tidur REM

- a. Lebih sulit untuk dibangunkan dibandingkan dengan tidur NREM
- b. Jika individu terbangun pada tidur REM maka biasanya terjadi mimpi
- c. Tidur REM penting untuk keseimbangan mental, emosi juga berperan dalam belajar, memory dan adaptasi.

3. Karakteristik tidur REM

- a. Mata: Cepat tertutup dan terbuka
- b. Otot-otot: Kejang otot kecil, otot besar imobilisasi
- c. Penapasan: Tidak teratur, kadang dengan apnea
- d. Nadi: Cepat
- e. Tekanan darah: Meningkatkan
- f. Sekresi gaster: Meningkatkan
- g. Metabolisme: Meningkatkan, temperatur tubuh baik

2.3.3 Tidur dan Kesehatan

Melambatnya kerja tubuh saat tidur sebenarnya memberikan kesempatan kepada sel-sel penyembuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak. Aktifitas fisik seperti mengangkat beban, berolahraga atau kegiatan lain yang menghabiskan energy berdampak pada kerusakan sel. Kerusakan sel juga bias terjadi pada saat pikiran kacau atau stress. Jadi, tidak hanya pada saat tubuh sakit atau terluka saja sel mengalami kerusakan. Tubuh secara otomatis akan memperbaiki sel-sel rusak tersebut pada saat kita tidur.

Para peneliti telah lama mengakui pentingnya tidur untuk perbaikan sel-sel tubuh yang rusak. Proses perbaikan ini didorong oleh *Growth Hormone* (GH). GH atau hormone pertumbuhan ini dihasilkan pada tahap tidur dalam (REM). Pada

anak-anak, hormone pertumbuhan ini mempunyai peran utama dalam proses tumbuh dan berkembang. Selain itu, pada orang dewasa GH juga berperan untuk memperkuat tulang, menambah masa otot, mengurangi lemak tubuh, merangsang pertumbuhan badan (termasuk otak), dan juga merangsang system daya tahan tubuh kita (Prasadja, 2009).

2.3.4 Kebutuhan Waktu Tidur Berdasarkan Usia

1. Tidur Balita (Bayi)

Manusia mengenal tidur sejak ia dilahirkan. Bahkan saat masih di dalam kandungan pun bayi telah mengalami peristiwa tidur. Setelah lahir, bayi berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90 % tidur. Bagi bayi, tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi dengan lingkungan barunya. Udara yang dihirup didalam rahim tentu sedikit berbeda dengan udara yang berada dilingkungan bebas. Begitu pula dengan cahaya, suhu dan kelembapan disekitarnya. Selama tidur organ-organ dalam seperti jantung dan paru-paru akan beradaptasi meskipun dalam waktu yang lama. Hal ini disebabkan organ-organ tersebut belum berfungsi secara normal.

Namun selama proses tidur tersebut, pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh bayi akan meningkat secara pesat. Bagi bayi tidur merupakan saat yang tepat untuk mengumpulkan energy agar proses adaptasi dan metabolisme didalam tubuhnya berjalan lancar. Sesaat setelah bayi lahir, ia biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Pola tidur bayi masih belum teratur karena jam biologis yang belum matang. Namun, perlahan-lahan dengan bertambahnya usia, pola tidur tersebut akan

bergeser. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang.

Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kita 3 kali dan terus berkurang. Pada masa ini tidur bayi sering kali amat aktif, mereka bisa tersenyum, menghisap dan tampak gelisah. Bayi usia 1-2 bulan juga menunjukkan kebutuhan tidur dengan caranya sendiri. Ada yang menjadi rewel, menangis, atau mengusap-usap mata. Pada usia 6-12 bulan, bayi hanya tidur siang 2 kali. Menjelang usia 1 tahun biasanya ia hanya perlu tidur siang satu kali saja, sisanya akan dihabiskan pada malam hari. Total waktu tidur berkisar antara 12-14 jam/hari (Prasadja, 2009).

2. Tidur Anak

Pada masa anak-anak, tidur merupakan hal yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya selain asupan makanan bergizi dan vitamin. Hal ini disebabkan tidur berperan penting bagi anak untuk:

- a. Memberikan daya tahan tubuh yang kuat. Asupan makanan bergizi dan berbagai suplemen multivitamin akan sia-sia tanpa tidur yang cukup.
- b. Pada tahap tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dihasilkan Growth Hormone yang amat penting bagi perkembangan mental serta pertumbuhan fisiknya.
- c. Tidur menjaga kemampuan kognitif, mental dan emosionalnya. Anak dengan tidur yang cukup mempunyai prestasi lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang tidur atau mengalami gangguan tidur. Secara emosional mereka juga lebih stabil.

Oleh karena itu, orang tua harus mulai menanamkan kebiasaan pola tidur yang baik pada anak sejak dini. Pahami pola tidur sibuah hati sehingga anak mendapatkan seluruh manfaat tidur bagi proses tumbuh kembangnya. Memasuki usia 2 tahun, anak tidur selama 12-13 jam sehari dengan pembagian 1-2 jam tidur siang dan 11 jam tidur malam. Pada anak-anak irama sirkadian dan dorongan homeostatis untuk tidur sudah berkembang lebih baik, tapi pada usia tersebut dorongan untuk tidur ataupun bangun tetap kuat. Ketika bangun mereka benar-benar segar, tetapi kalau sudah mengantuk tidak ada yang bisa mencegahnya tertidur.

Sejak usia 6 tahun umumnya seorang anak memerlukan waktu tidur sebanyak 11 jam, tanpa tidur siang. Di usia 10 tahun biasanya anak tidur selama 10 jam. Biasanya anak-anak di usia ini menolak untuk tidur karena godaan acara televisi, ajakan bermain dari teman atau pekerjaan rumah (PR) dari sekolah yang belum selesai. Namun, jika lelah dan ngantuk menghinggapi mereka langsung tidur. Memasuki usia sekolah atau usia 6-12 tahun adalah masa yang rentan terkena gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh padatnya aktifitas anak-anak mulai dari kegiatan sekolah hingga ekstrakurikuler, seperti mengikuti les, club-club olahraga dan lain sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut menyita waktu dari pagi hingga sore. Itulah sebabnya, mereka kurang mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur. Padahal tidur yang cukup sangat penting bagi perkembangan otak seorang anak.

Untuk memperoleh prestasi akademis yang maksimal, seorang siswa harus memperhatikan jam biologisnya dengan baik. Pada jam-jam tertentu,

mereka cenderung aktif dan penuh vitalitas, sedangkan pada jam-jam lain mereka menjadi lamban tidak bersemangat. Itu sebabnya, sekolah-sekolah di Amerika saat ini justru memundurkan jam masuk sekolah menjadi pukul 08.30. Cara ini dilakukan untuk menyesuaikan aktifitas dengan jam biologis siswa sehingga kesehatan, kecerdasan dan kebahagiaan mereka lebih terjamin (Purnama, 2009).

3. Tidur Remaja dan Dewasa

Pola tidur pada usia remaja dan dewasa tentu berbeda dengan anak-anak. Pada usia 13-28 tahun terjadi perubahan-perubahan hormonal yang terjadi di masa pubertas. Pada masa ini mereka mengalami pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun menjadi bergeser.

Secara umum kebutuhan tidur seorang remaja dan dewasa berkisar 8,5-9,25 jam/hari. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut seorang remaja memiliki cara tersendiri dalam mengatur pola tidurnya. Namun, biasanya pola tidur remaja mudah berubah-ubah alias tidak menentu. Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00, seorang remaja justru bersemangat untuk bekerja, belajar atau menyelesaikan tugas-tugasnya. Rasa ngantuk baru menyerang sekitar tengah malam, yaitu pada pukul 00.00-01.00. Bahkan ada yang tidak tidur hingga pagi hari.

Diusia dewasa, kebanyakan orang telah membentuk pola tidurnya sendiri. Pola tidur tersebut sangat terkait dengan aktifitas kerja, baik di kantor atau di lapangan. Pola tidur orang kantoran yang harus bekerja pagi, bagi orang kantoran, mereka harus terjaga pagi hari, jarang atau bahkan tidak pernah tidur siang karena beban kerja, dan tidur malam rata-rata pada

pukul 22.00. Bagi orang kantoran atau anak sekolah, mereka harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan diri ke sekolah, kuliah, atau bekerja. Itulah sebabnya orang dewasa atau remaja mengalami banyak kekurangan tidur. Tak heran jika banyak diantara mereka yang tertidur di kelas atau terkantuk-kantuk di kantor (Purnama, 2009).

4. Tidur Lanjut Usia

Pola tidur seseorang pasti mengalami perubahan seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambah usia, efisiensi tidur semakin berkurang. Kebutuhan tidurpun semakin menurun karena dorongan homeostatik untuk tidurpun berkurang. Kebutuhan tidur lanjut usia hanya berkisar \pm 6 jam/hari. Pada usia lanjut, wanita lebih banyak mengalami insomnia, di bandingkan pria yang lebih banyak menderita sleep apnea atau kondisi medis lain yang dapat mengganggu tidur.

Perubahan pola tidur pada usia lanjut banyak disebabkan oleh kemampuan fisik usia lanjut yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun terkait oleh kemampuan organ dalam tubuh yang menurun juga seperti: jantung, paru-paru dan ginjal. Tidak perlu merasa khawatir karena semuanya berjalan dengan wajar dan manusiawi (Purnama, 2009).

2.3.5 Menciptakan Tidur Berkualitas

1. Tidur Secara Higienis

Kita tahu bahwa tidur adalah sebuah reflek yang sangat rumit yang mensyaratkan releksasi dan sejumlah kondisi lain. Pada orang dewasa biasanya setelah seharian bekerja, pulang kerumah tanpa mandi, tanpa mengganti baju, tanpa melepas sepatu, langsung tertidur pulas diatas kasur.

Jelas, hal tersebut sangat tidak higienis. Kuman dan bakteri yang dihasilkan waktu bekerja dibawa langsung ketempat tidur. Sehingga tanpa disadari berbagai kuman dan bakteri menempel dikulit. Akibatnya, metabolisme atau aktivitas kelenjar keringat terganggu. Patut disadari bahwa tidur berkualitas, bukan hanya sekedar masalah bisa langsung tidur dimanapun atau dalam keadaan apapun. Tetapi keadaan fisik tubuh yang sehat sangatlah menunjang kesehatan seseorang. Tidak ada yang lebih membuat frustrasi selain tidak mendapatkan tidur yang higienis.

2. Menghindari Alkohol, Kafein dan Rokok

Alkohol, kafein dan rokok, semuanya itu dapat merugikan kesehatan. Walaupun secara medis alkohol mempunyai fungsi sedatif (pengurang rasa nyeri), namun ia benar-benar bisa mengganggu tidur nyenyak anda. Efek yang sering ditimbulkan akibat mengkonsumsi minuman beralkohol adalah efek yang lebih banyak merugikan kesehatan tubuh. Sebab gelombang otak peminum alkohol menunjukkan pola yang berbeda dengan pola gelombang otak orang yang bukan peminum alkohol. Ketika alkohol terus digunakan maka akan timbul efek negatif pada kesehatan secara umum. Memang, alkohol bagi sebagian orang seolah-olah bisa menenangkan. Akan tetapi, yang terjadi sebenarnya alkohol hanya membius. Dan yang pasti akan merusak kesehatan tubuh.

Banyak juga orang yang lupa bahwa kopi bukanlah satu-satunya minuman yang mengandung kafein. Teh hitam (bukan herbal), cokelat dan minuman kola (lebih dikenal dengan sebutan *soft drink*) juga mengandung kafein yang dapat mengganggu tidur seseorang. Merokok juga sama, yang

terbaik adalah menghindari semuanya demi memperoleh tidur yang berkualitas serta kesehatan tubuh yang tetap terjaga.

3. Olahraga Harian

Secara umum, meluangkan waktu untuk berolahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Banyak orang yang bekerja dibelakang meja merasa tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Atau terlalu lelah untuk berolahraga disore hari. Olahraga bukan hanya meningkatkan stamina fisik. Ia juga meningkatkan harapan dan rasa percaya diri.

Dengan berolahraga dihasilkan hormon endorfin, suatu hormon yang menyebabkan suasana hati menjadi positif. Olahraga membangun jaringan otot dan membuat anda merasa lebih kuat secara mental dan emosional. Karenanya kekuatan fisik juga meningkat. Dan yang paling penting adalah bahwa olahraga secara teratur dapat memperbaiki mutu tidur .

4. Hindari Kebisingan

Kebisingan semakin meningkat dalam kehidupan kita. Baik kebisingan yang berasal dari tetangga, mesin, hewan peliharaan, suara lalu-lalang kendaraan di jalan, kereta api maupun suara pesawat terbang. Meskipun begitu, kita berhak mendapatkan tidur yang nyenyak. Memang, kadang kita sulit bersantai sebelum tidur gara-gara kebisingan. Namun ada langkah yang dapat ditempuh untuk menuntaskan masalah tersebut. Jika anda tinggal dipinggir jalan yang ramai atau tinggal dibawah jalur penerbangan, maka pilihlah kamar yang terjauh sebagai kamar tidur. Ada pula sebuah solusi yaitu menggunakan peredam suara, hal ini dapat

membantu meredam suara bising yang ada. Caranya adalah dengan memasang dinding tambahan atau lapisan akustik (seperti yang digunakan pada studio kedap suara).

Dengan cara ini memang membutuhkan biaya yang lumayan mahal. Tetapi jika kita mempunyai uang lebih, alangkah baiknya bisa diterapkan. Karena terus-menerus kurang tidur dalam jangka panjang, pasti akan lebih mahal biayanya, jika dihitung dari hilangnya energi dan kualitas hidup kita.

5. Tidur Dalam Ruangan Berventilasi Baik

Udara yang segar dan ruangan bersuhu normal memberi kontribusi pada perolehan tidur yang baik. Jika udara panas atau gerah, kita akan merasa gelisah dan tidur menjadi tidak nyaman. Buka ventilasi lebar-lebar dipagi hari agar sinar matahari dapat masuk kedalam kamar. Siraman sinar matahari yang berlimpah kedalam kamar tidur sangat bagus untuk menghangatkan dan membunuh bakteri dalam ruangan. Sirkulasi udara yang baik juga akan memberikan pengaruh kesehatan yang baik. Alangkah baiknya jika ada banyak tanaman disekitar rumah. Karena dengan banyaknya pepohonan, akan membantu sirkulasi udara yang sehat masuk kedalam ruangan kamar tidur kita.

Pepohonan yang meneduhkan di sekitar rumah membantu penyerapan panas matahari disiang hari. Adanya ventilasi yang baik akan menerangi ruangan dan meniadakan lampu disepanjang pagi hingga sore hari (Purnama, 2009)

2.3.6 Posisi Tidur yang Benar

1. Telentang

Selain menghindari sakit di area leher dan punggung, posisi ini juga dapat meredam masalah di perut. Gunakan bantal dengan ketebalan sedang untuk menyangga kepala agar kerongkongan lebih tinggi dari posisi perut. Ini efektif dalam mencegah asam lambung. Tak adanya gesekan tubuh bagian depan ke bantal atau kasur juga membantu mencegah keriput di wajah dan payudara.

Namun, posisi ini tidak baik untuk mereka yang memiliki kebiasaan mendengkur. Tidur dengan punggung menempel sempurna di kasur memudahkan kepala, leher dan tulang belakang untuk mempertahankan posisi netral. Posisi ini menjaga bentuk tulang punggung agar tak melengkung.

2. Miring

Posisi ini juga efektif menghindari sakit leher dan punggung, mencegah produksi asam lambung, sekaligus meredam dengkuran. Posisi ini juga sangat baik untuk wanita yang tengah mengandung karena akan memperlancar aliran darah.

Namun, posisi ini tidak bersahabat bagi elastisitas kulit wajah dan payudara. "Gesekan salah satu sisi wajah ke bantal bisa memicu keriput, juga tekanan payudara yang tak seimbang mengganggu elastisitasnya", kata Dee Anna Glaser MD, seorang profesor dermatologi di Saint Louis University. "Gunakan bantal yang bisa mengisi celah antara pundak dan

kepala sehingga kepala dan leher bisa tersangga pada posisi yang netral", tambahnya.

3. Setengah Duduk

Posisi ini sangat baik untuk wanita hamil dan mereka yang memiliki gangguan mendengkur parah. Posisi ini akan memperlancar saluran pernapasan. Meski bukan posisi tidur yang disarankan, tidur dengan ganjalan bantal hingga punggung juga menghindari sakit leher dan punggung, mencegah keriput, dan menjaga elastisitas payudara. "Posisi ini melengkung sehingga membatasi pernapasan diafragma," kata Dody Chang, seorang ahli akupunktur berlisensi dari Center for Integrative Medicine di Greenwich Hospital, Connecticut.

4. Tengkurap

Ini dikatakan sebagai posisi tidur paling buruk. "Tidur dengan perut menempel di kasur membuat tulang belakang sulit mempertahankan posisi netral," kata Shannon.

Posisi tersebut juga akan memicu sakit leher karena kepala otomatis akan menghadap ke salah satu sisi dalam waktu cukup lama. "Tapi posisi ini sangat baik untuk mereka yang punya masalah mendengkur parah," kata Eric Olson MD, direktur Mayo Clinic Center yang fokus menangani masalah tidur, di Rochester, Minnesota (Purnama, 2009)

2.3.7 Menjaga Jadwal Tidur Tetap Teratur

Suka atau tidak, tubuh kita akan berkondisi dengan rutinitas yang tetap. Tubuh mengetahui bahwa ia akan bangun pada waktu yang sama atau tetap setiap hari. Dan tubuh juga tahu bahwa ia akan tidur pada waktu yang tetap pula. Tidak

terlalu mengasyikkan mungkin, tetapi bila dilakukan secara teratur akan memberikan rasa nyaman bagi tubuh kita.

2.3.8 Ganggun Tidur dan Cara Mengatasinya

1. Insomnia

Insomnia merupakan suatu keadaan di mana seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan keadaan tidurnya. Insomnia bisa terjadi karena stres, pengaruh obat-obatan, rasa sakit dan lingkungan yang berisik.

Insomnia jangka pendek atau disebut insomnia akut bisa berlangsung sampai 3 minggu. Hal ini disebabkan oleh kegelisahan serta ketegangan fisik dan mental. Insomnia jangka panjang atau insomnia kronis lebih sulit disembuhkan dan tidak bisa hilang dengan sendirinya. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan seperti mengonsumsi alkohol secara berlebihan dan pemakaian zat-zat adiktif. Menurut Dr. Gary Zammit, jika dalam waktu 16 hari dalam sebulan anda mengalami sulit tidur pada malam hari, maka anda sudah dikategorikan sebagai penderita insomnia kronis. Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan penderita insomnia guna mendapatkan tidur yang nyaman dan sehat atau tidur yang berkualitas.

Adapun bagi penderita insomnia akut biasanya penanganannya cukup dengan mengkondisikan lingkungan tempat tidur nyaman mungkin serta dengan pengaturan waktu tidur yang baik. Namun berbeda halnya bila insomnia telah menjadi kronis. Penyembuhan tidak cukup dengan mengkondisikan tempat tidur yang nyaman atau pengaturan waktu tidur, namun perlu juga diberikan obat untuk merangsang agar penderita mendapatkan tidur yang berkualitas (Purnama,2009)

2. Sleep Apnea

Sleep apnea merupakan kondisi dimana terjadi penyempitan atau penghentian jalan nafas disaat seseorang sedang tidur. Penyempitan jalan nafas bisa disebabkan oleh faktor anatomis jalan nafas, struktur rahang yang kecil dan neuromotor yang melemah.

Seperti penanganan medis lainnya, perawatan sleep apnea juga dimulai dengan cara konservatif. Jika dinilai kurang memadai, baru dilanjutkan dengan tindakan invasif (pembedahan). Cara konservatif dimulai dengan usaha untuk menurunkan berat badan, tidak tidur dengan posisi miring serta menghindari alkohol dan obat-obatan hipnotik. Sedangkan dengan teknik operasi untuk menanggulangi *sleep apnea* juga telah lama dikembangkan. Perlu dipahami bahwa *sleep apnea* merupakan gangguan pada struktur anatomis sehingga wajar jika pembedahan menjadi alternatif penanganan (Purnama,2009)

3. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan suatu keadaan tidur di mana seseorang sulit mempertahankan keadaan terjaga, bangun atau sadar. Penderita akan sering mengantuk hingga dapat tertidur secara tiba-tiba. Hampir sepanjang waktu penderita narkolepsi mengantuk. Rasa kantuk dapat dipuaskan setelah tidur selama 15 menit, tetapi dalam waktu singkat kantuk sudah menyerang kembali.

Sehingga dimalam hari, banyak penderita narkolepsi yang mengeluh tidak dapat tidur. Karena belum ada obat yang bisa menyembuhkan narkolepsi secara pasti, maka pilihan penanganan yang tersedia hanya

berfungsi untuk membantu mengurangi berbagai gejala yang timbul (Purnama,2009)

2.3.9 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur

1. Penyakit

Seseorang yang sedang sakit dapat menjadikan orang itu kurang tidur atau bahkan tidak bias tidur karena penyakitnya.

2. Stres Psikologi

Seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

3. Obat – obatan

Obat golongan diuretik dapat mempengaruhi proses tidur (insomnia), antidepresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan tidur.

4. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Sebaliknya kebutuhan nutrisi yang kurang akan menyebabkan sulit tidur.

5. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak dan sebaliknya.

6. Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan menahan tidak tidur sehingga dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

7. Aktifitas

Kurang beraktifitas dan atau melakukan aktifitas yang berlebihan justru akan menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur (Purnama,2009)

2.3.10 Pengukuran Kebutuhan Istirahat tidur

Dari setiap jawaban “Ya” diberi skor 1 dan “Tidak” diberi skor 0. Kemudian data ditabulasi dan dikelompokkan sesuai subvariabel yang diteliti (Aziz, 2009). Hasil jawaban diberi nilai kemudian dijumlahkan dan dibandingkan dengan skor tertinggi 100%.

Rumus yang digunakan yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Nilai yang didapat dalam %

f : Skor yang didapat

N : Skor yang tertinggi

(Aziz, 2009)

Setelah diprosentasikan hasil data ditafsirkan secara komulatif dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) > 50% (8,5-9,25 jam/hari): Terpenuhi
- 2) ≤ 50% (< 8 jam/hari) : Tidak Terpenuhi. (Aziz, 2009).

2.4 Konsep Hubungan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Efektivitas Belajar Siswa

Dari penelitian masyeni (2010) seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik maka konsentrasi belajar juga baik, dan ini sejalan dengan fungsi tidur itu sendiri yaitu dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan kardiovaskular, endokrin, dan lain sebagainya. Energy di simpan selama tidur sehingga dapat di arahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur. Pertama, efek dari system saraf yang di perkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh, karena selama tidur terjadi penurunan.

Tersedianya saran dan prasarana yang mendukung untuk memudahkan para siswa bias mudah untuk berkonsentrasi seperti pembelajaran audio visual. Kelas yang representative dengan susasana yang cukup, jauh dari kebisingan dan sangat mendukung untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat membantu perkembangan pendidikan siswa dan para siswa dapat belajar dengan efektif.

Seseorang dengan kebutuhan tidur yang kurang mnunjukkan keadaan yang mengantuk saat beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah stress, penurunan kemampuan beraktivitas. Hal tersebut mempengaruhi kemampuan sistem saraf dan kondisi sistem saraf mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian (berkonsentrasi).

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

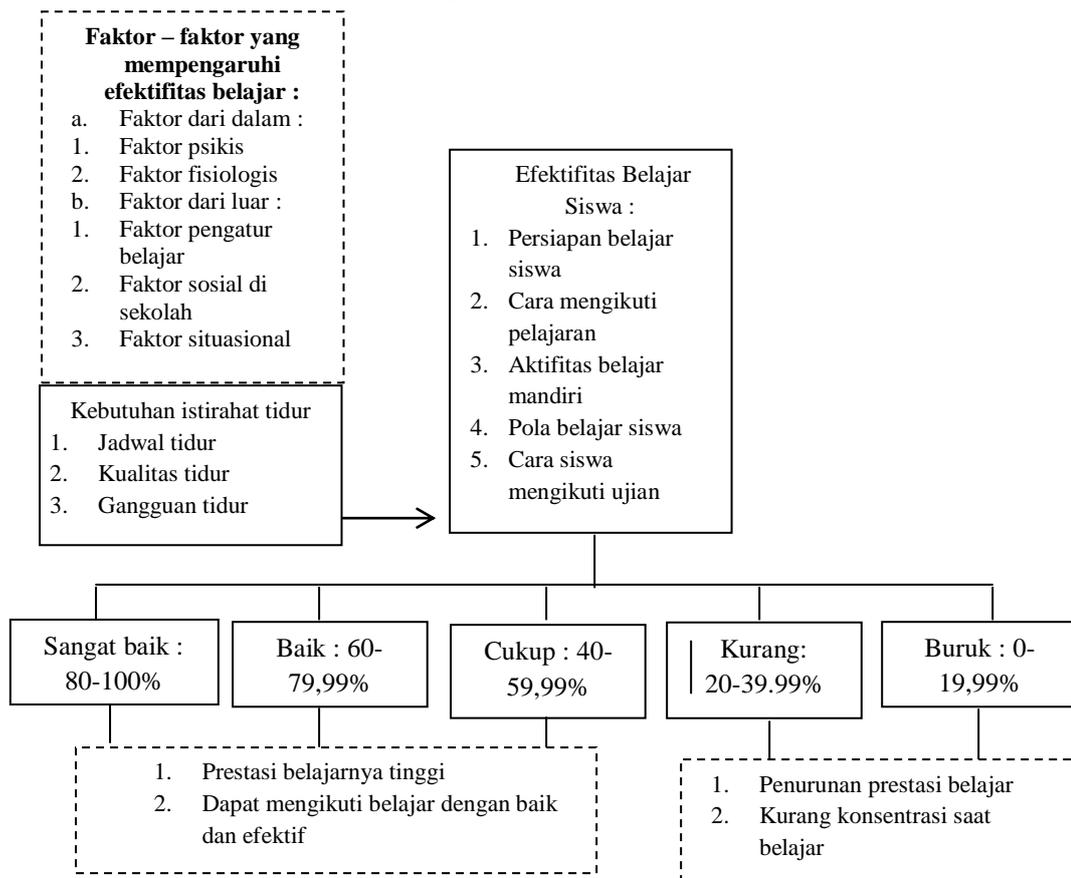
Kerangka konseptual penelitian menurut Notoatmodjo (2010), merupakan formulasi kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel satu dengan yang lain. Adapun kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar 3.1

Keterangan:

----- : tidak diteliti

————— : diteliti

—————> : Arah hubungan / pengaruh



Gambar 3.1: Kerangka konsep hubungan kebutuhan istirahat tidur terhadap efektifitas belajar siswa.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itu peneliti dituntut untuk dapat merumuskan hipotesis dengan benar. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Ada hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah ilmu yang mempelajari cara-cara melakukan pengamatan dengan pemikiran yang tepat secara terpadumelalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah untuk mencari, menyusun serta menganalisis dan menyimpulkan data-data, sehingga dapat dipergunakan untuk menentukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan berdasarkan fakta-fakta atau gejala-gejala secara ilmiah. (Narbuko, 2012)

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan digunakan untuk mendefinisikan struktur dimana penelitian dilaksanakan (Nursalam, 2016). Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain korelasi. Rancangan ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yaitu kebutuhan istirahat tidur variabel bebas dan efektifitas belajar siswa sebagai variabel terikat. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Cross sectional*, dimana pengumpulan data dilakukan sebanyak satu kali dalam waktu bersamaan.

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

4.2.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal sampai laporan skripsi dilaksanakan pada bulan februari sampai juni 2017.

4.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Darul Ulum Ranupakis kec. Klakah kab. Lumajang

4.3 Populasi/Sampel/Sampling

4.3.1 Populasi

Definisi populasi menurut Riyanto (2011) dalam bukunya Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan sebagai berikut :

Populasi merupakan subjek (manusia, binatang percobaan, data lanatorium, dll) yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII dan VIII di MTS Darul Ulum Ranupakis kecamatan Klakah kabupaten Lumajang dengan sejumlah 82 siswa.

4.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili atau representatif populasi. Sampel sebaiknya memenuhi kriteria yang dikehendakai, sampel yang dikehendaki merupakan bagian dari populasi terget yang akan diteliti secara langsung, kelompok ini meliputi subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. (Riyanto, 2011 : 90)

Penentuan besar sampel pada penelitian ini sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

d = Tingkat Signifikan ($p = 0,05$) (Santjaka, 2011)

$$n = \frac{82}{1 + 82(0,05)^2}$$

$$n = \frac{82}{1 + 82(0,05)^2}$$

$$= 82/1,205$$

$$= 68$$

$$\text{Kelas VII A sebanyak 27 siswa } n = \frac{27}{82} \times 68 = 22,39 = 22$$

$$\text{Kelas VII B sebanyak 27 siswa } n = \frac{27}{82} \times 68 = 22,39 = 22$$

$$\text{Kelas VIII sebanyak 28 siswa } n = \frac{28}{82} \times 68 = 23,21 = 24$$

Jadi jumlah sampel penelitian ini adalah $22 + 22 + 24 = 68$ responden

(Notoatmodjo, 2012)

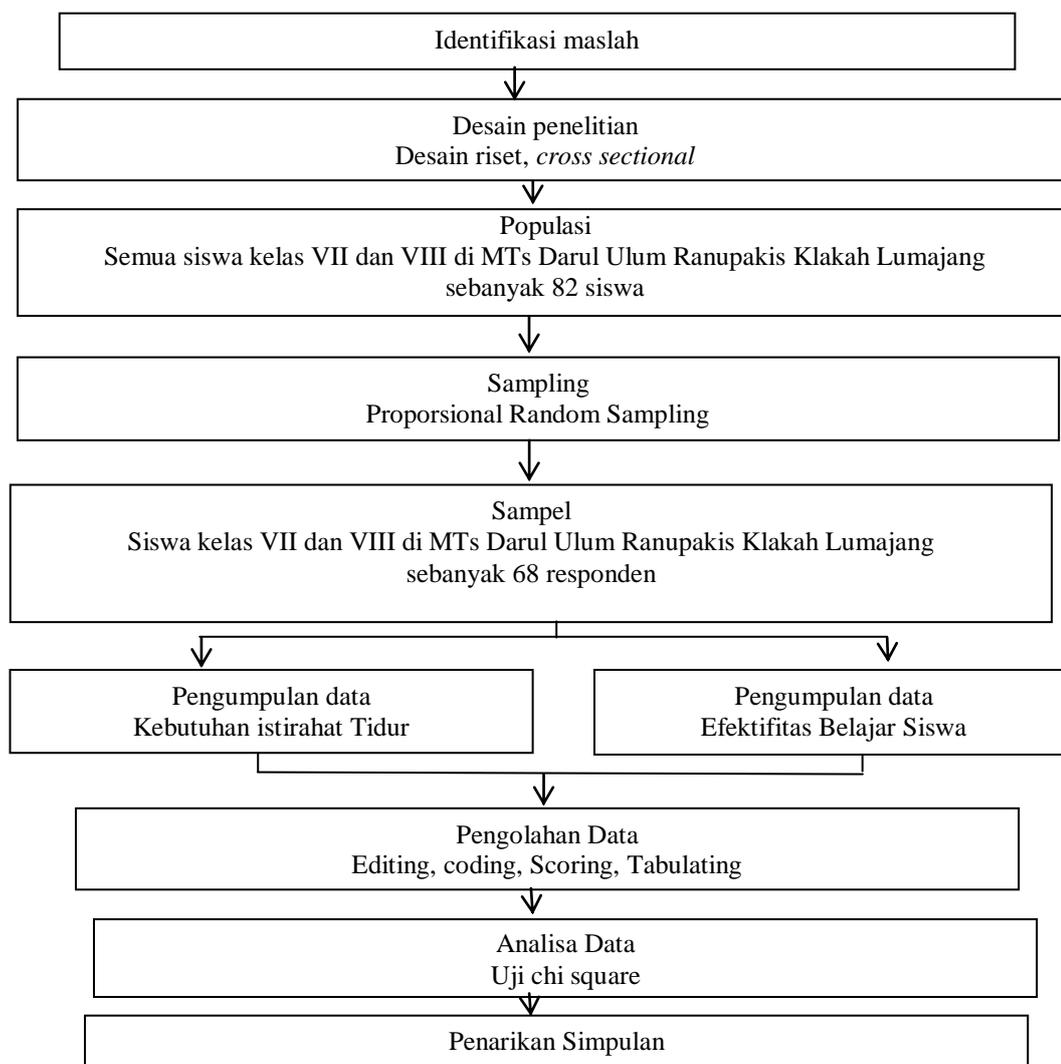
4.3.3 Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dalam penelitian. (Riyanto, 2011 : 92)

Dalam penelitian ini menggunakan pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing – masing strata atau wilayah (Arikunto, 2006)

4.4 Jalannya Penelitian (kerangka kerja)

Kerangka kerja adalah pentahapan atau langkah – langkah dalam aktivitas ilmiah yang dilakukan dalam melakukan penelitian (kegiatan sejak awal – akhir penelitian) (Nursalam, 2013)



Gambar 4.4 Kerangka Kerja Penelitian hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang

4.5 Identifikasi variabel

Disini akan dijelaskan pengertian dari variabel, yaitu sebagai berikut :

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2012 : 103)

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat) dimana variabel tersebut adalah :

1. Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain, artinya apabila variabel independen berubah maka akan mengakibatkan perubahan variabel lain. Nama lain variabel ini adalah variabel *bebas, risiko, predictor, kausa* (Riyanto, 2011). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebutuhan istirahat tidur.
2. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, artinya variabel dependen berubah akibat perubahan pada variabel bebas. Nama lain variabel dependen adalah variabel *terikat, efek, hasil, outcome, respon, atau event* (Riyanto, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah efektifitas belajar siswa.

4.6 Definisi operasional

Definisi operasional merupakan devinisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Definisi operasional bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran dan pengamatan terhadap variabel yang diteliti serta untuk pengembangan instrumen. (Riyanto, 2011)

Dari pengertian definisi operasional tersebut peneliti membuat sebuah tabel definisi operasional dari penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel independen: Kebutuhan istirahat tidur	suatu keinginan individu untuk rilek atau tenang di mana terdapat periode tidak sadar yang disertai perilaku fisik, psikis yang berbeda dengan keadaan terjaga.	1. Jadwal tidur 2. Kualitas tidur 3. Gangguan tidur	K	N	Dari setiap jawaban diberi skor : Ya : 1 Tidak : 0 kriteria : 1) > 50% Terpenuhi 2) ≤ 50% : Tidak Terpenuhi. (Aziz, 2009)
			U	O	
			E	M	
			S	I	
			I	N	
			O	A	
			N	L	
Variabel dependen: Efektifitas belajar siswa	metode belajar yang dilakukan dengan usaha yang minimal dan memanfaatkan metode-metode belajar tertentu untuk menghasilkan prestasi belajar yang maksimal.	1. Persiapan belajar siswa 2. Cara mengikuti pelajaran 3. Aktifitas belajar mandiri 4. Pola belajar siswa 5. Cara siswa mengikuti ujian	K	O	SS : 5 S : 4 RR : 3 TS : 2 STS : 1 Dengan kriteria : Sangat baik : 80-100% Baik : 60-79,99% Cukup : 40-59,99% Kurang : 20-39,99% Buruk : 0-19,99% (Sugiyono, 2010)
			U	R	
			E	D	
			S	I	
			I	N	
			O	A	
			N	L	
			E		

4.7 Instrumen Penelitian

4.6.1 Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini, variabel independen menggunakan metode/instrumen alat pengumpulan data dengan kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti yang terdiri dari berbagai pernyataan dengan bentuk check list, yaitu sebuah daftar

dimana responden tinggal membubuhkan tanda check (✓) pada kolom yang tersedia.

Kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) tinggal memberikan jawaban dengan memberikan tanda-tanda tertentu. (Notoadmodjo, 2012 : 152).

1. Instrument yang digunakan pada variabel kebutuhan istirahat tidur adalah kuesioner dengan memperlihatkan dua buah item pilihan, “ya” dan “tidak” dengan skor jawaban ya = 1, dan tidak = 0.
2. Instrument yang di gunakan pada variabel efektifitas belajar siswa adalah kuesioner dengan memperlihatkan item yang dinyatakan beberapa respon alternatif (SS=Sangat Setuju, S=Setuju, RR=Ragu-ragu, TS=Tidak Setuju, dan STS=Sangat Tidak Setuju). Dengan menggunakan kriteria bobot 1,2,3,4,5, kemudian diolah dengan cara mengalihkan setiap poin jawaban dengan bobot yang sudah ditentukan.

4.8 Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data terdapat tahap – tahap pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. Mengurus surat ijin untuk melakukan penelitian yang ditanda tangani oleh kepala prodi S1 Keperawatan
 - b. Memberikan surat dari kepala kaprodi S1 Keperawatan ke Kepala Sekolah MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang
 - c. Memberikan surat tembusan dari kepala Sekolah Mts Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang

- d. Melakukan studi pendahuluan di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang
 - e. Menentukan sasaran atau populasi
 - f. Menentukan jumlah sampel
 - g. Menyusun item-item dalam bentuk pertanyaan (kuesioner)
2. Pelaksanaan penelitian
 - a. Menjelaskan tujuan penelitian kepada responden
 - b. Melakukan informed consent kepada responden
 - c. Membagi kuesioner, setelah lembar kuesioner diisi oleh responden, kemudian dikumpulkan dan diteliti oleh peneliti. Apabila terdapat ketidaklengkapan data maka saat itu pula ditanyakan kembali pada responden
 - d. Pengolahan data atau analisis data
 - e. Penyusunan laporan

4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Penyuntingan data (*editing*)

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (edit) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*droup out*) (Notoatmodjo, 2012 : 174)

2. Pemberian kode (*coding*)

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk

kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

a. Data umum

1) Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2, dst

2) Kode umur

≤ 13 tahun : 1

14 tahun : 2

15 tahun : 3

≥ 16 tahun : 4

3) Kode kebiasaan

Terbiasa : 1

Tidak terbiasa : 2

4) Kode fasilitas

Perpustakaan : 1

Internet : 2

5) Kode interaksi guru

Aktif : 1

Tidak aktif : 2

6) Apakah memperoleh informasi dari media ?

Ya : 1

Tidak : 2

7) Media informasi

Internet / TV : 1

Majalah / Koran	: 2
Tenaga Kesehatan	: 3
8) Kode Jenis Kelamin	
Laki – laki	: 1
Perempuan	: 2

b. Data khusus

1) Kode variabel kebutuhan istirahat tidur	
Terpenuhi	: 1
Tidak terpenuhi	: 2
2) Kode variabel efektifitas belajar siswa	
Sangat baik	: 1
Baik	: 2
Cukup	: 3
Kurang	: 4
Buruk	: 5

3. *Scoring*

Scoring yaitu memberikan nilai berupa angka pada jawaban pertanyaan tiap kuesioner :

- a. Untuk variabel independen jawaban soal dari akan diberikan skor yaitu
 - 1) ya = 1
 - 2) tidak = 0
- b. Untuk variabel dependen diberikan skor berdasarkan kriteria bobot 1,2,3,4, dan 5, kemudian diolah dengan cara mengkalikan setiap point

jawaban dengan bobot yang sudah ditentukan. Maka Hasil Perhitungan jawaban responden sebagai berikut:

- 1) Responden yang menjawab sangat setuju x 5
- 2) Responden yang menjawab setuju x 4
- 3) Responden yang menjawab ragu-ragu x 3
- 4) Responden yang menjawab tidak setuju x 2
- 5) Responden yang menjawab tidak sangat setuju x 1

4. *Tabulating*

Tabulasi yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012 : 176). Kemudian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi. Pada kebutuhan istirahat tidur, masing – masing jawaban responden dimasukkan dalam table tabulasi untuk mengetahui kebutuhan istirahat tidur siswa terpenuhi dan tidak terpenuhi. Sedangkan efektifitas belajar siswa untuk mengetahui sangat baik, baik, cukup, kurang, dan buruk.

5. Analisa data

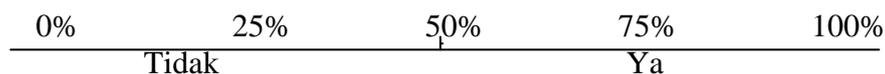
a. *Analisa univariate*

Univariate adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012 : 182)

Penilaian untuk hasil dari kebutuhan istirahat tidur peneliti menggunakan skor $> 50\%$ terpenuhi dan $\leq 50\%$ tidak terpenuhi. Lembar kuesioner dengan 4 indikator kebutuhan istirahat tidur dengan

model pertanyaan yang diberi skor 1 jika dijawab ya dan skor 0 jika dijawab tidak kemudian dianalisis menggunakan klasifikasi prosentase (Aziz, 2009).

Cara interpretasi dapat dilakukan berdasarkan prosentase sebagaimana berikut ini :

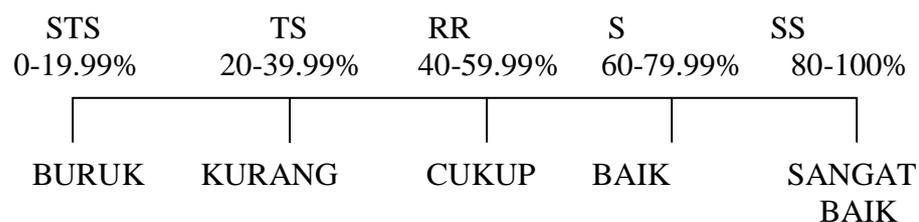


Berdasarkan bagan diatas maka criteria kejadian sibling dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Terpenuhi = $> 50\%$
- 2) Tidak terpenuhi = $\leq 50\%$ (Aziz, 2009)

Sedangkan penilaian untuk hasil efektifitas belajar siswa peneliti memberikan kuesioner kepada responden, kemudian hasil dari kuesioner tersebut akan diberi bobot dan dihitung sehingga akan diketahui kategori efektifitas belajar siswa. Perhitungan hasil kuesioner efektifitas belajar peneliti menggunakan skor prosentase sesuai dengan hasil jawaban yang sudah diisi oleh responden. Kemudian dilakukan perhitungan dan diinterpretasikan menggunakan rumus indeks (%) sehingga diketahui kategori efektifitas belajar siswa.

Dengan kategori efektifitas belajar siswa sebagai berikut :



(Sugiyono, 2010)

Hasil presentase dari pengolahan di atas kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan skala sebagai berikut :

- 1) 100% : Seluruhnya
- 2) 76% - 99% : Hampir seluruhnya
- 3) 51% - 75% : Sebagian besar
- 4) 50% : Setengahnya
- 5) 26% - 49% : Hampir setengahnya
- 6) 1% - 25% : Sebagian kecil
- 7) 0% : Tidak satupun

b. Analisa *bivariate*

Apabila telah dilakukan analisis univariate tersebut di atas, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel.. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji *chi square*. Data yang terkumpul akan diolah untuk mengetahui kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa menggunakan program SPSS versi 16.0, dimana $p < 0,05$ maka h_0 ditolak dan h_1 diterima artinya, ada hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

4.10 Etika Penelitian

4.10.2 Lembar Perstujuan (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan

dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang bertujuan agar subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian, serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia diteliti, maka harus menandatangani lembar persetujuan, jika subjek menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak boleh memaksa dan tetap menghormati.

4.10.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar penelitian hanya diberi nomor tertentu.

4.10.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subjek dijamin oleh peneliti, hanya data yang dipaparkan untuk kepentingan analisa data. (Hidayat, 2011)

4.11 Keterbatasan Penelitian

4.11.1 Responden

1. Keterbatasan waktu

Keterbatasan waktu saat penelitian rasakan mulai dari pelaksanaan penelitian, pengolahan data, sampai dengan penyusunan skripsi sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Waktu penelitian lebih lama tentu akan memperoleh hasil yang lebih baik.

2. Responden kurang kooperatif

Waktu membagikan kuesioner ada beberapa responden yang kurang kooperatif. Hal ini membuat hasil peneliti kurang maksimal.

3. Keterbatasan data

Pengumpulan data menggunakan kuesioner mempunyai dampak yang sangat subjektif sehingga kebenaran data tergantung dari kejujuran responden. Selain itu juga terjadi kesalahfahaman responden tentang pernyataan pada kuesioner. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti memberikan kesempatan bagi responden untuk bertanya jika kurang faham.

4.11.2 Peneliti

1. Keterbatasan biaya

2. Tempat penelitian yang jauh dari tempat tinggal dan puskesmas mengakibatkan resiko yang semakin besar untuk sampai ke tempat penelitian.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan tentang hasil penelitian yang dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari : usia siswa, kebiasaan siswa, fasilitas di sekolah, interaksi guru, memperoleh informasi, media informasi, jenis kelamin siswa. Sedangkan data khusus terdiri dari : hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang Hubungan Kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang Tahun 2017 yang telah dilaksanakan pada 17 april 2017 sampai 17 Mei 2017 dengan jumlah responden 68 siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

Untuk memperoleh gambaran umum mengenai wilayah penelitian maka penulis disamping mengadakan penelitian, juga melakukan kegiatan dokumentasi. Adapun data-data yang diperoleh yang menunjang kegiatan penelitian, diantaranya yaitu:

Gambaran luas lokasi MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang adalah luas tanah : 2621 m², luas bangunan 1292 m². MTs Darul Ulum Ranupakis memiliki tenaga kerjanya sebanyak 10 guru, dan 2 satpam. MTs Darul Ulum Ranupakis masuk setiap hari senin sampai minggu, kecuali hari jum'at libur. Mulai jam 07.00-14.00 WIB. MTs Darul

Ulum Ranupakis memiliki fasilitas yang terdapat beberapa ruangan, kelas VII: 1, kelas VIII: 2, kelas IX: 1, perpustakaan: 1, ruang guru: 2, ruang kepala sekolah: 1, ruang tamu: 1, ruang BK: 1, kamar mandi: 3, parikiran: 1, masjid: 1.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia siswa

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa di Mts Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Usia Siswa	Frekuensi	Prosentase (%)
1	≤ 13 tahun	3	4,4
2	14 tahun	42	61,8
3	15 tahun	21	30,9
4	≥ 16 tahun	2	2,9
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 14 tahun sejumlah 42 siswa (61,8%).

2. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan siswa

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Kebiasaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Terbiasa	50	73,5
2	Tidak Terbiasa	18	26,5
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang terbiasa sejumlah 50 siswa (73,5%).

3. Karakteristik responden berdasarkan fasilitas di sekolah

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan fasilitas di sekolah MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Fasilitas	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Perpustakaan	47	69,1
2	Internet	21	30,9
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar fasilitas di sekolah dengan perpustakaan sejumlah 47 siswa (69,1%).

4. Karakteristik responden berdasarkan interaksi guru

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan interaksi guru di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Interaksi Guru	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Aktif	56	82,4
2	Tidak Aktif	12	17,6
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya siswa interaksi dengan guru aktif sejumlah 56 siswa (82,4%).

5. Karakteristik responden berdasarkan memperoleh informasi dari media

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan memperoleh informasi dari media di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Memperoleh informasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ya	18	26,5
2	Tidak	50	73,5
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memperoleh informasi sejumlah 50 siswa (73,5%).

6. Karakteristik responden berdasarkan Media Informasi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan media informasi yang di dapat siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Media	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Internet / TV	18	26,5
2	Tidak ada	50	73,5
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak ada media sejumlah 50 siswa (73,5%).

7. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Jenis kelamin anak	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	22	32,4
2	Perempuan	46	67,6
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sejumlah 46 siswa (67,6%).

5.1.3 Data khusus

1. Kebutuhan istirahat tidur

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebutuhan istirahat tidur di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Istirahat tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Terpenuhi	27	39,7
2	Tidak terpenuhi	41	60,3
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi yang sejumlah 41 siswa (60,3%).

2. Efektifitas Belajar Siswa

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan efektifitas belajar siswa di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

No	Efektifitas belajar	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Sangat Baik	8	11,8
2	Baik	12	17,6
3	Cukup	20	29,4
4	Kurang	18	26,5
5	Buruk	10	14,7
Jumlah		68	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Pada tabel 5.9 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya efektifitas belajar siswa cukup sejumlah 20 siswa (29,4%).

3. Tabulasi silang kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa

		Efektifitas Belajar					Total
		Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Buruk	
Kebutuhan istirahat tidur	Terpenuhi	7	9	11	0	0	27
	% total	10,3%	13,2%	16,2%	0,0%	0,0%	39,7
	Tidak terpenuhi	1	3	9	18	10	41
	% total	1,5%	4,4%	13,2%	26,5%	14,7	60,3%
Total		8	12	20	18	10	68
% total		11,8%	17,6%	29,4%	26,5	14,7%	100,0%

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.10 di atas bahwa siswa di MTs Darul Ulum yang kebutuhan istirahat tidurnya terpenuhi dengan efektifitas belajar cukup menunjukkan sebagian kecil 11 siswa (16,2%), dan kebutuhan

istirahat tidurnya tidak terpenuhi dengan efektifitas belajar kurang menunjukkan hampir setengahnya 18 siswa (26,5%). Berdasarkan *uji chi square p value* $0,000 < \alpha: 0,05$ menunjukkan h_1 diterima h_0 ditolak, ada hubungan antara kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kebutuhan Istirahat Tidur

Pada tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi yang sejumlah 41 siswa (60,3%).

Menurut peneliti, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak menjadwalkan tidurnya dengan baik, seperti tidur diatas jam 9 malam dan sering melakukan aktifitas hingga larut malam. Dengan jadwal tidur yang kurang teratur siswa akan mudah kelelahan dan tidak bersemangat di keesokan harinya. Gangguan tidur sering dialami di malam hari, seperti kesulitan untuk bernafas, dan sulit sekali untuk langsung istirahat tidur sangatlah penting bagi kehidupan, tubuh perlu kondisi yang tenang, rilex tanpa ada stress, dan bebas dari kecemasan.

Tidur merupakan suatu keadaan perilaku individu yang relatif tenang disertai peningkatan ambang rangsangan yang tinggi terhadap stimulus dari luar. Keadaan ini bersifat teratur, silih berganti dengan keadaan terjaga (bangun), dan mudah dibangunkan. Kebutuhan istirahat tidur adalah suatu keinginan individu untuk rilek atau tenang di mana terdapat

periode tidak sadar yang disertai perilaku fisik, psikis yang berbeda dengan keadaan terjaga. (Purnama, 2009)

Pada tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang terbiasa sejumlah 50 siswa (73,5%). Menurut peneliti kebiasaan tertidur dikelas dikarenakan pada malam hari siswa mengalami insomnia, insomnia tersebut merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan keadaan tidurnya, insomnia tersebut bias terjadi karena stress, lingkungan yang berisik.

Pada tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sejumlah 46 siswa (67,6%). Kebanyakan siswa berjenis kelamin perempuan di MTs Darul Ulum Ranupakis kebutuhan istirahat tidurnya kurang, dikarenakan aktifitas siswa di lingkungan atau di pondok sangat aktif, sehingga siklusnya istirahatnya tidak normal.

5.2.2 Efektifitas Belajar Siswa

Pada tabel 5.9 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya efektifitas belajar siswa cukup sejumlah 20 siswa (29,4%).

Menurut peneliti aktifitas pola belajar siswa MTs Darul Ulum cukup baik, karena siswa melaksanakan suatu kegiatan belajar dengan cara mengatur dan melaksanakan kegiatan-kegiatan di sekolah dan di pondok dengan cukup baik, dan bisa menguasai materi yang sudah diajarkan oleh guru di sekolah.

Berdasarkan kuesioner yang telah dijawab oleh responden yang terdiri dari tujuh item pernyataan. Berdasarkan kuesioner nomor enam

menjelaskan tentang pola belajar siswa, responden menyatakan bahwa sebagian besar siswa setuju dengan menjadwalkan kegiatan belajarnya saat diluar sekolah, berdasarkan kuesioner nomor satu sampai dua menjelaskan tentang persiapan belajar siswa, responden menyatakan bahwa sebagian kecil siswa, menyatakan setuju setiap memulai kegiatan belajar harus dipersiapkan terlebih dahulu dan setiap memulai kegiatan belajar diawali dengan berdoa.

Efektifitas belajar adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan, dan ketrampilan. Cara belajar yang efektif menurut Tu'u (2004:80) adalah berkonsentrasi sebelum dan pada saat belajar, segera mempelajari kembali bahan yang diterima, membaca dengan teliti, dan baik bahan yang sedang di pelajari dan berusaha menguasainya dengan sebaik-baiknya serta mencoba serta mencoba menyelesaikan dan mencoba melatih mengerjakan soal-soal (Slameto, 2010)

5.2.3 Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa

Berdasarkan tabel 5.10 di atas bahwa siswa di MTs Darul Ulum yang kebutuhan istirahat tidurnya terpenuhi dengan efektifitas belajar cukup menunjukkan sebagian kecil 11 siswa (16,2%), dan kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi dengan efektifitas belajar kurang menunjukkan hampir setengahnya 18 siswa (26,5%). Berdasarkan *uji chi square p value* $0,000 < \alpha: 0,05$ menunjukkan h_1 diterima h_0 ditolak, ada hubungan antara kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa

kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang.

Menurut peneliti siswa yang kebutuhan istirahat tidurnya kurang terpenuhi akan mengakibatkan efektifitas belajarnya tidak maksimal. Dikarenakan siswa di MTs Darul Ulum, kebanyakan tidak tau pentingnya tidur di malam hari untuk kegiatan di keesokan harinya. Minimnya informasi yang siswa dapatkan menyebabkan kurangnya pemahaman tentang kebutuhan tidur di malam hari yang mengakibatkan efektifitas belajar atau kegiatan siswa di sekolah kurang maksimal.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Slameto (2010) Efektifitas belajar adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan, dan ketrampilan. Cara belajar yang efektif menurut Tu'u (2004:80) adalah berkonsentrasi sebelum dan pada saat belajar, segera mempelajari kembali bahan yang diterima, membaca dengan teliti, dan baik bahan yang sedang di pelajari dan berusaha menguasainya dengan sebaik-baiknya serta mencoba serta mencoba menyelesaikan dan mencoba melatih mengerjakan soal-soal.

Kebutuhan istirahat tidur adalah suatu keinginan individu untuk rilek atau tenang di mana terdapat periode tidak sadar yang disertai perilaku fisik, psikis yang berbeda dengan keadaan terjaga. Purnama (2009)

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kab. Lumajang dapat di simpulkan sebagai berikut :

5. Kebutuhan isitirahat tidur siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang sebagian besar tidak terpenuhi.
6. Efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang sebagian besar cukup.
7. Ada hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang.

6.2 Saran

1. Bagi Guru MTs Darul Ulum
Diharapkan bagi guru untuk dapat menambah pemahaman siswa dengan melakukan penyuluhan bahwa informasi kebutuhan istirahat tidur di malam hari sangat penting.
2. Bagi Siswa MTs Darul Ulum
Diharapkan siswa dapat memahami atau mengerti pentingnya tidur di malam hari agar kebutuhan istirahat tidur terpenuhi terutama waktu tidur di malam hari yang perlu di tingkatkan dan efektifitas belajar di sekolah baik.

3. Bagi Institusi Pendidikan (Dosen)

Diharapkan bagi dosen agar dapat menyarankan untuk kedepannya hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran serta dijadikan sebagai pengabdian masyarakat oleh para dosen dan mahasiswa.

8. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang bertambah dengan kebutuhan istirahat tidur dan efektifitas belajar siswa dengan desain dan metode yang berbeda, serta melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R., *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. (Jakarta : EGC. 2011).
- Al-Farisi. (2005). *Strategi Pembelajaran*. (Jakarta : Rajawali Pres.2005)
- Alimul, Aziz., *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. (Data.Jakarta : Salemba Medika. 2009).
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006)
- Dalyono. M., *Psikologi pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2009)
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. (Surabaya. 2012)
- Johantoro. (2013). “*Pengaruh Efektivitas Belajar siswa dan Kondusifitas Lingkungan Keluarga terhadap Prestasi Belajar Akuntansi siswa kelas X jurusan akuntansi di SMK PGRI Batang tahun ajaran 2012-2013*”, (diakses pada tanggal 08 april 2017), pukul 10.00 WIB
- Hidayat. A. Aziz Alimul., *Kebutuhan Dasar Manusia Buku Saku Prakyikum*.(jakarta : EGC. 2006)
- Hidayat., *Menyusun Skripsi dan Tesis Edisi Revisi*. (Bandung: Informatika. 2011)
- Kartikasari, AN, 2012 “*Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*”. JurnalSemarang FK-Undip
- Masyeni, 2010 *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3*. Jurnal keperawatan STIKes ‘Asyiyah Yogyakarta
- Muhaimin, dkk., *Strategi Belajar Mengajar (Penerapan dalam pembelajaran pendidikan agama)*.(Surabaya : 2005).
- Notoatmodjo, S., *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta : PT Rineka Cipta. 2012)
- Nursalam., *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Jakarta : Salemba Medika. 2013)
- Prasadja, A., *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang benar*. (Jakarta : hikmah. 2009)
- Purnama. Pande Putu. *Hubungan Tingkatan Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur pada Pasien Pertama Kali Dirawat Inap di Ruang Perawatan Umum Rumah Sakit PUSAT Angkatan Darat Gatot Subroto Jakarta*. (Jakarta 2009).
- Riyanto, Agus., *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Yogyakarta : Nuha Medika. 2011)
- Saadi, Fransiska., *Peningkatan efektivitas belajar peserta didik dalam pembelajaran ilmu pengetahuan sosial menggunakan media tepat guna di kelas IV SDN02 Toha*. Skripsi. (Pontianak : Universitas Tanjung Pura. 2012)

- Slameto., *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. (Rev. Jakarta: PT Rineka Cita. 2010)
- Sugiyono., *Statistika Untuk Penelitian*. (Jakarta : Alfabeta. 2010)
- Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta. 2013)
- Surya, H, (2009), "*Cara Konsentrasi Belajar*", diakses dalam"
<http://hendrasurya.com/2009/02/cara-konsentrasi-belajar.html>. (Diakses tgl 8 April 2017), pukul 19.00. WIB
- Slameto., *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. (Rev. Jakarta: PT Rineka Cinta. 2010)
- Saadi., *Peningkatan efektivitas belajari peserta didikdalam pembelajaran ilmu pengetahuan sosial menggunakan media tepat guna di kelas IV SDN02 Toha*. (Pontianak: Universitas Tanjung Pura. 2012)
- Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. (Bandung : Alfabet. 2013)
- Andinandra, (2012), "*Konsep Efektivitas Pembelajaran*". Diakses dalam"
[http://sambasalim.com/pendidikan/konsep-efektivitas -pembelajaran.html](http://sambasalim.com/pendidikan/konsep-efektivitas-pembelajaran.html)
(diakses pada tanggal 8 April 2017), pukul 19.00 WIB.



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini Perpustakaan STIKes Insan Cendekia Medika Jombang menerangkan bahwa Mahasiswa dengan Identitas sebagai berikut :

Nama : Yulia Andani⁰
NIM : 13.321.0225
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan Efektifitas Belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs. Darul Ulum.

Telah diperiksa dan diteliti bahwa pengajuan judul KTI /Skripsi di atas cukup variatif, tidak ada dalam Software SLiMS dan Data Inventaris di Perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan referensi kepada Dosen pembimbing dalam mengerjakan LTA /Skripsi.

Jombang, 2017

Mengetahui,

Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, S.Kom., M. Hum

Lampiran 3

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



Website : www.stikesicme-jbg.ac.id

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 171/KTI-S1KEP/K31/073127/IV/2017
 Lamp. : -
 Perihal : Pre survey data, Studi Pendahuluan dan Penelitian

Jombang, 04 April 2017

Kepada :

Yth. Kepala MTS Darul Ulum Kec. Klakah Kab. Lumajang
 di
 Kab. Lumajang

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **YULIA ANDANI**
 NIM : 13 321 0225
 Semester : VIII
 Judul Penelitian : *Hubungan Istirahat Tidur dengan Efektifitas Belajar Siswa di MTs Darul Ulum*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua,

H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep. Ns., MH
NIK: 01.06.054

Lampiran 4



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
MADRASAH TSANAWIYAH MA'ARIF NU DARUL ULUM KEC. KLAKAH
 Jl. Ranupakis Telp. (0334) 441532 Ranupakis Klakah Kab. Lumajang 67356

SURAT KETERANGAN

No. MTs.DU/32/A.2/VI/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SULFI, S.Pd
 Jabatan : Kepala Madrasah
 Unit Kerja : MTs. Darul Ulum Ranupakis

Menerangkan, bahwa :

Nama : YULIA ANDANI
 NIM : 13 321 0225
 Semester : VIII
 Prodi : S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jombang,

Telah mengadakan Riset/Penelitian di MTs. Darul Ulum Ranupakis selama 1 bulan terhitung tanggal 17 April 2017 sampai 17 Mei 2017 dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "*Hubungan kebutuhan Istirahat Tidur dengan Efektifitas Belajar Siswa Kelas VII dan VIII di MTs. Darul Ulum Ranupakis Kec. Klakah Kabupaten Lumajang*".

Demikian surat keterangan ini, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klakah, 17 Mei 2017

Kepala Madrasah



SULFI, S.Pd

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth : Calon responden

Di MTs Darul Ulum Ranupakis

Yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program S1 Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika:

Nama : Yulia Andani

NIM : 13.321.0225

Prodi : S1 Keperawatan

Institusi : STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Adapun tujuan dari peneliti ini adalah untuk mempelajari hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektivitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang. Sedangkan manfaat dari peneliti ini adalah sebagai masukan atau informasi bagi tenaga kesehatan umumnya.

Sebagai bukti ketersediaan menjadi responden dalam penelitian, saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah kami siapkan. Mohon partisipasi anda dalam bersedia untuk mengisi lembar kuisioner dan sebelumnya saya ucapkan terima kasih.

Lumajang, Juni 2017

Peneliti

Yulia Andani

NIM : 13.321.0225

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang yang berjudul “Hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan efektifitas belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Darul Ulum Ranupakis Klakah Lumajang”.

No. Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan sukarela menyetujui diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Atas partisipasinya, kami ucapkan terima kasih.

Lumajang, Juni 2017

Responden

KISI - KISI KUESIONER**KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR**

No	Indikator Kebutuhan Istirahat Tidur	No Soal	Jumlah Soal
1.	Jadwal Tidur	1,2	2
2.	Kualitas Tidur	3,4,5,6,7	5
3.	Gangguan Tidur	8,9	2

KISI – KISI KUESIONER**EFEKTIFITAS BELAJAR SISWA**

No	Indikator Efektifitas Belajar Siswa	No Soal	Jumlah Soal
1.	Persiapan belajar siswa	1,2	2
2.	Cara mengikuti pelajaran	3	1
3.	Aktifitas belajar mandiri	4,5	2
4.	Pola belajar siswa	6	1
5.	Cara siswa mengikuti ujian	7	1

LEMBAR KUESIONER**HUBUNGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN
EFEKTIFITAS BELAJAR SISWA KELAS VII DAN VIII DI MTs DARUL
ULUM RANUPAKIS KEC. KLAKAH KAB. LUMAJANG****TAHUN 2017****A. Data Umum****No. Res :****1. Usia Siswa** < 13 tahun 14 tahun 15 tahun > 16 tahun**2. Apakah anda terbiasa tertidur dikelas ?** Terbiasa Tidak terbiasa**3. Apakah saja Fasilitas Belajar anda ?** Perpustakaan Internet**4. Bagaimana interaksi guru dengan anda ?** Aktif Tidak aktif**5. Apakah anda mendapatkan informasi kebutuhan istirahat tidur ?** Ya Tidak**6. Sumber Informasi** Media elektronik (tv / internet)

Media massa

Tenaga kesehatan

7. Jenis Kelamin

laki - laki

perempuan

LEMBAR KUESIONER KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR

No	Indikator Kebutuhan Istirahat tidur	Ya	Tidak
1.	<p>Jadwal Tidur</p> <p>1. Apakah anda tidur di atas jam 9 malam ?</p> <p>2. Apakah anda sering melakukan aktifitas hingga larut malam ?</p>		
2.	<p>Kualitas Tidur</p> <p>3. Apakah tidur anda di malam hari secara higienis (mengganti baju, cuci muka dan gosok gigi, melepas alas kaki, tempat tidur yang bersih dan nyaman) ?</p> <p>4. Apakah anda sering menggunakan rokok, alkohol, kafein untuk menenangkan diri sebelum tidur ?</p> <p>5. Apakah anda meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari ?</p> <p>6. Apakah tempat tinggal anda jauh dari keramaian (dekat jalan raya, pasar, dan tempat hiburan) ?</p> <p>7. Apakah di kamar tidur anda terdapat ventilasi yang, dan membukanya di pagi hari ?</p>		
3.	<p>Gangguan Tidur</p> <p>8. Apakah anda sering kesulitan tidur?</p> <p>9. Apakah diwaktu tidur anda mengalami kesulitan bernafas ?</p>		

LEMBAR KUESIONER EFEKTIFITAS BELAJAR SISWA

Petunjuk

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda ceklist/centang (√) pada kolom jawaban. (SS=Sangat Setuju, S=Setuju, RR=Ragu-ragu, TS=Tidak setuju, STS=Sangat tidak setuju)

No	Efektifitas Belajar Siswa	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	1. Setiap memulai kegiatan belajar harus di persiapkan terlebih dahulu 2. Setiap memulai kegiatan belajar diawali dengan berdo'a					
2.	3. Sebelum mengikuti kegiatan belajar harus mempelajari terlebih dahulu materi – materi yang akan dipelajari					
3.	4. Setelah materi dipelajari di sekolah dipelajari kembali dirumah 5. Saya sering melakukan kegiatan belajar kelompok					
4.	6. Saya harus menjadwalkan kegiatan belajar saya saat di luar sekolah					
5.	7. Saya harus menguasai materi yang sudah diajarkan oleh guru di sekolah					

DATA UMUM

No. Resp	Umur	Jenis Kelamin	Kebiasaan	Fasilitas	Interaksi Guru	Informasi	Sumber Informasi
1	2	2	1	1	1	2	
2	2	2	1	2	1	1	1
3	3	2	1	1	1	2	
4	2	2	1	1	1	2	
5	3	1	2	1	1	2	
6	3	2	1	2	1	1	1
7	2	1	1	1	2	2	
8	3	2	2	1	1	2	
9	2	2	2	1	1	2	
10	3	2	1	2	1	1	1
11	2	1	1	1	1	2	
12	3	1	1	1	1	2	
13	2	2	1	1	2	2	
14	2	1	1	1	1	2	
15	2	1	1	2	1	2	
16	3	2	2	1	1	2	
17	3	2	2	2	1	2	
18	3	2	1	1	1	1	1
19	2	2	2	2	1	1	1
20	2	2	1	1	1	2	
21	2	2	1	1	1	2	
22	2	2	1	2	1	1	1
23	3	1	2	1	1	2	
24	2	2	1	1	1	2	
25	2	1	1	1	2	2	
26	3	2	2	1	1	2	
27	2	2	1	2	1	1	1
28	3	1	1	1	1	2	
29	2	2	1	1	1	2	
30	4	1	1	1	1	2	
31	2	1	1	2	2	2	
32	2	2	1	1	2	2	
33	3	2	2	1	1	2	
34	2	1	1	1	1	2	
35	2	2	1	1	1	2	
36	2	1	1	1	2	2	
37	3	2	2	1	1	2	
38	2	2	1	2	1	1	1
39	3	1	1	2	1	1	1
40	1	2	1	1	1	2	
41	3	2	2	1	1	2	
42	2	1	1	1	2	2	

43	4	2	1	2	1	1	1
44	2	2	2	2	1	1	1
45	2	2	1	1	1	2	
46	2	2	1	1	1	2	
47	3	2	2	1	1	2	
48	2	2	2	2	1	1	1
49	2	2	1	2	1	1	1
50	1	1	1	1	2	2	
51	2	1	1	2	1	2	
52	3	1	1	1	1	2	
53	2	2	2	1	1	2	
54	2	1	1	1	2	2	
55	3	2	1	1	1	2	
56	1	2	2	1	1	2	
57	2	2	2	2	1	1	1
58	2	2	1	2	1	1	1
59	2	1	1	1	2	2	
60	2	2	1	1	1	2	
61	3	2	2	2	1	1	1
62	2	1	1	1	2	2	
63	3	2	1	2	1	1	1
64	2	1	1	1	1	2	
65	2	2	1	1	1	2	
66	2	2	1	1	1	2	
67	2	2	1	2	2	1	1
68	2	2	1	1	1	2	

KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR SISWA KELAS VII dan VIII																
No	Jadwal			Kualitas						Gangguan			SKOR	%	Kriteria	Kode
	1	2	Jml	3	4	5	6	7	Jml	8	9	Jml				
1	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
2	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
3	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
4	1	0	1	0	1	0	1	0	2	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
5	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
6	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
7	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
8	1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
9	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
10	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
11	1	1	2	0	0	1	1	0	2	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
12	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
13	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
14	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
15	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
16	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
17	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
18	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
19	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
20	1	0	1	1	0	1	0	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
21	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
22	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1

23	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
24	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
25	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
26	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
27	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
28	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
29	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
30	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
31	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
32	0	0	0	0	1	1	0	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
33	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
34	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
35	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
36	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
37	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
38	1	0	1	1	0	1	0	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
39	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
40	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
41	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
42	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
43	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
44	1	0	1	0	0	1	1	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
45	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	2	6	66.67	Terpenuhi	1
46	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
47	1	0	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
48	1	1	2	1	0	1	0	0	2	1	1	2	6	66.67	Terpenuhi	1

49	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	2	6	66.67	Terpenuhi	1
50	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
51	1	0	1	1	0	1	0	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
52	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
53	1	1	2	1	0	1	0	0	2	1	1	2	6	66.67	Terpenuhi	1
54	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
55	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	2	6	66.67	Terpenuhi	1
56	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
57	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
58	1	1	2	0	0	1	1	0	2	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
59	1	0	1	1	0	1	0	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
60	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
61	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
62	1	0	1	1	0	1	0	1	3	0	0	0	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
63	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
64	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
65	1	1	2	0	1	0	1	1	3	1	0	1	6	66.67	Terpenuhi	1
66	1	0	1	0	0	1	1	0	2	0	0	0	3	33.33	Tdk Terpenuhi	2
67	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	44.44	Tdk Terpenuhi	2
68	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	5	55.56	Terpenuhi	1
Jml Skor	61	46	107	17	17	18	46	42	140	42	5	47	294			
Rata2 skor	0.90	0.68	1.57	0.25	0.25	0.26	0.68	0.62	2.06	0.62	0.07	0.69	4.32			
Rata2 parameter	0.79			0.41						0.35						

EKTIFITAS BELAJAR SISWA KELAS VII dan VIII											
No	SKOR KUESIONER							SKOR	%	Kriteria	Kode
	1	2	3	4	5	6	7				
1	3	2	2	1	2	2	1	13	37.14	Kurang	4
2	2	2	2	4	2	5	2	19	54.29	Cukup	3
3	2	2	3	3	3	4	4	21	60.00	Cukup	3
4	2	3	2	3	2	3	3	18	51.43	Kurang	4
5	1	1	1	2	1	2	1	9	25.71	Buruk	5
6	4	3	3	3	2	2	2	19	54.29	Cukup	3
7	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5
8	5	4	2	2	3	2	2	20	57.14	Cukup	3
9	3	3	2	2	1	2	2	15	42.86	Kurang	4
10	5	4	5	4	4	5	5	32	91.43	Sgt Baik	1
11	3	3	2	1	2	4	4	19	54.29	Cukup	3
12	3	3	3	3	3	3	2	20	57.14	Cukup	3
13	2	2	1	2	2	3	1	13	37.14	Kurang	4
14	1	1	2	1	1	2	2	10	28.57	Buruk	5
15	3	2	2	1	2	1	2	13	37.14	Kurang	4
16	5	4	4	5	5	4	5	32	91.43	Sgt Baik	1
17	1	3	1	4	4	3	1	17	48.57	Kurang	4
18	4	3	4	2	3	2	3	21	60.00	Cukup	3
19	3	3	2	3	3	3	2	19	54.29	Cukup	3
20	2	3	2	3	3	2	4	19	54.29	Cukup	3
21	5	5	4	4	5	5	5	33	94.29	Sgt Baik	1
22	3	4	4	5	4	5	4	29	82.86	Baik	2
23	3	3	2	1	1	2	2	14	40.00	Kurang	4
24	4	4	4	3	5	4	5	29	82.86	Baik	2
25	2	2	2	1	3	1	1	12	34.29	Buruk	5
26	5	4	4	4	4	4	3	28	80.00	Baik	2
27	3	3	2	2	3	3	4	20	57.14	Cukup	3
28	2	3	2	3	2	1	1	14	40.00	Kurang	4
29	5	5	4	3	3	2	3	25	71.43	Baik	2
30	3	3	3	3	3	3	2	20	57.14	Cukup	3
31	1	1	3	2	3	3	1	14	40.00	Kurang	4
32	3	1	2	3	1	2	1	13	37.14	Kurang	4
33	3	2	2	2	2	3	1	15	42.86	Kurang	4
34	1	2	2	3	1	3	1	13	37.14	Kurang	4
35	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5

36	1	3	1	3	3	2	1	14	40.00	Kurang	4
37	3	3	4	3	3	4	5	25	71.43	Baik	2
38	3	2	2	2	1	3	2	15	42.86	Kurang	4
39	1	1	3	2	2	3	1	13	37.14	Kurang	4
40	5	3	2	3	4	4	4	25	71.43	Baik	2
41	5	3	4	4	5	5	5	31	88.57	Sgt Baik	1
42	1	3	2	1	3	2	2	14	40.00	Kurang	4
43	3	3	3	2	3	3	4	21	60.00	Cukup	3
44	3	3	2	5	5	4	4	26	74.29	Baik	2
45	2	3	3	2	3	4	3	20	57.14	Cukup	3
46	4	2	2	1	2	3	4	18	51.43	Kurang	4
47	5	5	4	4	5	5	5	33	94.29	Sgt Baik	1
48	3	3	2	3	4	4	3	22	62.86	Cukup	3
49	3	3	3	3	3	4	4	23	65.71	Cukup	3
50	3	3	3	3	3	3	2	20	57.14	Cukup	3
51	1	3	1	3	4	3	1	16	45.71	Kurang	4
52	3	3	4	2	4	3	2	21	60.00	Cukup	3
53	5	3	4	4	4	4	5	29	82.86	Baik	2
54	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5
55	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sgt Baik	1
56	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5
57	5	3	3	4	4	4	5	28	80.00	Baik	2
58	3	3	4	3	3	4	5	25	71.43	Baik	2
59	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5
60	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sgt Baik	1
61	5	5	4	3	5	5	5	32	91.43	Sgt Baik	1
62	1	1	1	1	1	1	1	7	20.00	Buruk	5
63	3	3	4	3	3	4	5	25	71.43	Baik	2
64	2	1	2	1	2	2	1	11	31.43	Buruk	5
65	3	3	4	3	3	4	5	25	71.43	Baik	2
66	3	3	3	3	3	3	4	22	62.86	Cukup	3
67	3	3	4	3	1	2	4	20	57.14	Cukup	3
68	3	3	3	3	3	3	2	20	57.14	Cukup	3
Jml Skor	197	188	181	180	192	205	191	1334			
Rata2 skor	2.9	2.76	2.66	2.65	2.82	3.01	2.81	19.618			

Frequency Table

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	<=13th	3	4,4	4,4
Valid	14th	42	61,8	66,2
	15th	21	30,9	97,1
	>=16th	2	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Jns.Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	32,4	32,4
	Perempuan	46	67,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Kebiasaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terbiasa	50	73,5	73,5
	Tdk terbiasa	18	26,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Fasilitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perpustakaan	47	69,1	69,1
	Internet	21	30,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Interaksi.guru

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktif	56	82,4	82,4
	Tdk aktif	12	17,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	18	26,5	26,5
	Tidak	50	73,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0

Sb.Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	73,5	73,5	73,5
Internet/TV	18	26,5	26,5	100,0
Total	68	100,0	100,0	

IstirahatTidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	39,7	39,7	39,7
Terpenuhi	41	60,3	60,3	100,0
Tdk terpenuhi	68	100,0	100,0	
Total				

EBelajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	11,8	11,8	11,8
Sgt baik	12	17,6	17,6	29,4
Baik	20	29,4	29,4	58,8
Cukup	18	26,5	26,5	85,3
Kurang	10	14,7	14,7	100,0
Buruk	68	100,0	100,0	
Total				

Crosstabs

IstirahatTidur * EBelajar Crosstabulation

			EBelajar					Total
			Sgt baik	Baik	Cukup	Kurang	Buruk	
Istirahat Tidur	Terpenuhi	Count	7	9	11	0	0	27
		% within IstirahatTidur	25,9%	33,3%	40,7%	0,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	10,3%	13,2%	16,2%	0,0%	0,0%	39,7%
	Tdk terpenuhi	Count	1	3	9	18	10	41
		% within IstirahatTidur	2,4%	7,3%	22,0%	43,9%	24,4%	100,0%
		% of Total	1,5%	4,4%	13,2%	26,5%	14,7%	60,3%
Total	Count	8	12	20	18	10	68	
	% within IstirahatTidur	11,8%	17,6%	29,4%	26,5%	14,7%	100,0%	
	% of Total	11,8%	17,6%	29,4%	26,5%	14,7%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	34,270 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	44,315	4	,000
Linear-by-Linear Association	29,780	1	,000
N of Valid Cases	68		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,18.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	,579	,000
N of Valid Cases		68	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : YULIA ANDANI

NIM : 133210232

Jenjang : Sarjana

Program Studi : Keperawatan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 26 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



YULIA ANDANI
NIM : 133210232