



SKRIPSI

**DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP
PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VI DI SD KATOLIK
ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR**

PENELITIAN *NON-EXPERIMENTAL*

OLEH:

RISCHA AMELIA.S

C1414201162

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR
2019**



SKRIPSI

**DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP
PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VI DI SD KATOLIK
ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan dalam
Program Studi Ilmu Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

OLEH:

RISCHA AMELIA.S

C1414201162

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rischa Amelia.S (C1414201162)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan duplikat atau plagiat (jiplakan) dari hasil penelitian orang.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makasar, 06 April 2019

Yang Menyatakan,

Penulis

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP PRESTASI
BELAJAR PADA SISWA KELAS VI SD KATOLIK ST.YAKOBUS
MARISO MAKASSAR**

Diajukan Oleh:

RISCHA AMELIA (C1414201162)

ELEONORA S.K (C1414201163)

Disetujui Oleh

Pembimbing



Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0928027101

**Wakil Ketua I
Bidang Akademik,**



Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,MSN

NIDN.0912106501

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP PRESTASI BELAJAR
PADA SISWA KELAS VI SD KATOLIK ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR**

Yang dipersiapkan dan di susun oleh :
Rischa Amelia. S (C14142011062)

Telah dibimbing dan disetujui oleh :
Siprianus Abdu.S.Si.Ns.M.Kes
NIDN: 0928027101

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan dewan penguji pada tanggal 06 April,
2019 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Susunan Dewan Penguji

Penguji I



(Rosmina S.SKM.,Ns.,M.Kes)

NIDN: 0925117501

penguji II



(Fr. Blasius Perang, GMM.SS.Ma.Psy)

NIDN: 0923068102

Penguji III



Siprianus Abdu. S.Si.Ns.M.Kes

NIDN: 0928027101

Makassar, 06 Aril 2019
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners
Ketua STIK Stella Maris Makassar



(Siprianus Abdu. S.Si.Ns.M.Kes)

NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rischa Amelia S. (C1414201162)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih-media/ formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Makassar 06 April 2019

Yang menyatakan

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa Esa atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Pada Siswa Kelas VI SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar”.

Penulisan Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan uji akhir bagi kelulusan mahasiswa/i STIK Stella Maris Makassar program S1 Keperawatan tahun 2018/2019. ,

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan kesulitan namun berkat bimbingan, pengarahan, bantuan, kesempatan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Siprianus Abdu.S.Si.,NS.,M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dan dosen pembimbing yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
2. Henny Pongantung,S.Kep.,Ns.,MSN selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik.
3. Rosmina S,SKM.,NS,.M.Kes dan Fr. Blasius Perang,CMM.SS.Ma.Psy selaku penguji yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah mendukung dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Kepada kepala sekolah dan staf guru SD Katolik St.Yakobus Mariso Makassar yang berkenan memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Teristimewa kedua orang tua yang telah memberikan semangat, nasehat dan doa serta dukungan baik secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan.
7. Terimakasih kepada keluarga besar Surah yang telah memberikan semangat, nasehat dan doa serta dukungan baik secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan.
8. Rekan-rekan angkatan 2018 program S1 Keperawatan yang menjadi teman seperjuangan dari awal sampai penyusunan skripsi, terimakasih atas canda tawa, persahabatan, kekompakan, bantuan, saran, kritik, serta kerjasama selama mengikuti pendidikan dan sampai penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk melengkapi kekurangan yang ada dalam skripsi ini.

Makassar , 06 April 2019

penulis

ABSTRAK

DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VI SD KATOLIK ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR

(Dibimbing oleh: Siprianus Abdu)

RISCHA AMELIA.S

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN S1 & NERS STELLA MARIS
(xviii + 46 Halaman + 42 Daftar Pustaka + 7 Tabel + 5 Lampiran)**

Kualitas tidur adalah kondisi teratur atau tidak teratur dari kebiasaan tidur seseorang yang nantinya dapat menimbulkan efek seperti konsentrasi saat belajar, energi suasana hati daya ingat serta daya pikir orang tersebut. Tujuan penelitian untuk mengetahui dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cohort study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar. Metode pengambilan sampel yaitu tehnik Nonprobability sampling dengan pendekatan total sampling dan memiliki jumlah responden 52 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan analisa data dengan menggunakan *SPSS for windows versi 22*. Menggunakan uji *chi-square* (Continuty Correction), dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Tidak Ada Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SDK St. Yakobus Mariso Makassar.

Kata kunci : Tidur Malam, Prestasi Belajar
Kepustakaan : (2006-2015)

ABSTRACT

EFFECT OF ORDINARY SLEEP PATTERN ON LEARNING ACHIEVEMENT OF THE SCHOOL STUDENTS OF SIX GRADES OF CATHOLIC ELEMENTARY SCHOOL ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR

(Advited by Siprianus Abdu)

RISCHA AMELIA.S

BACHELOR PREPRAN OF NURSING OF STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(xviii + 46 Pages + 42 Bibliography + 7 Tables + 5 attachments)

The regularity and irregularity of one's sleep pattern are the determining factors of a quality of sleep, energy availability, the inner mood, and one's ability to remember and to think. These facts attest the importance of sleep in human life. The quality of the night sleep of the school students has a particular effect on their life, particularly on their learning ability. The purpose of this research was to identify the impacts of regular night sleep pattern of the school pupils on their learning achievement. Types of research observation using the cohort study. It was based on a sample population of six graders at the Catholic Elementary School St. Yakobus Mariso, Makassar. The method used in taking the samples was the Nonprobability sampling techniques total sampling approach with the numbered 52, as respondent. Means used in conducting this research were questioners and data analysis using SPSS computer program for Windows version 22. With the chi-square examination (Continuity Correction) method with the significance of $\alpha=0,05$. Conclusion can be drawn that there was no effect of the ordinary sleep pattern on the learning achievement of was the school students of the six graders of the Catholic Elementary School St. Yakobus Mariso Makassar.

*Keywords : Night Sleep, Learning Capacity
Bibliography : (2006-2015)*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN	i
HALAMAN SAMPEL DALAM.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Peneliti.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Peneliti.....	3
1. Bagi Siswa	3
2. Bagi Sekolah.....	4
3. Bagi Institusi Pendidikan	4
4. Bagi Peneliti selanjutnya	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Prestasi Belajar	5
1. Defenisi Tentang Prestasi Belajar	5
2. Faktor-Faktor Prestasi Belajar	6

B. Tinjauan Umum Tentang Tidur	11
1. Defenisi Tentang Tidur	11
2. Fisiologi Tentang Tidur	11
3. Jenis-Jenis Tentang Tidur	12
4. Fungsi Tidur	15
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	16
6. Pemenuhan Kebutuhan Tidur.....	18
7. Cara Pemenuhan Kebutuhan Tidur	19
8. Dampak KeteraturanTidur Malam.....	20

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual	22
B. Hipotesis	24
C. Defenisi Operasional	24

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
1. Tempat Penelitian	26
2. Waktu Penelitian	26
C. Populasi Dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	27
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Pengumpulan Data.....	28
1. Informed Consent.....	28
2. Anonimity	29
3. Confidentially.....	29
F. Pengelolahan Dan Penyajian Data	29
1. Editing	29
2. Coding.....	30
3. Tabulasi Data	30

G. Analisa Data	30
1. Analisa Univariat	30
2. Analisa Bivariat	30

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
1. Pengantar	32
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
3. Karakteristik Responden	33
B. Pembahasan	38

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur	34
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	35
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keteraturan Tidur	36
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar	36
Tabel 5.6 Analisa Dampak Keteraturan Tidur Malam Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VI	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagian Kerangka Konseptual.....	24
--	----

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

α	: Alpha (0,05)
P	: Asym sig
<	: Lebih Kecil
\geq	: Lebih Besar
Ho	: Hipotesis Nol
Ha	: Hipotesis Alternatif
SPSS	: Statistik Program For Sosial Science
ARAS	: Ascenden Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye System
NREM	: Rapid Eye Movement

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 2 : Hasil Uji SPSS

Lampiran 3 : Lembar Kuesioner

Lampiran 4 : Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 5 : Hasil Output Nilai Try Out Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal yang pada akhirnya bertujuan meningkatkan prestasi belajar. Prestasi belajar adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat. Dalam proses pendidikan prestasi dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni, penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Abdulla, 2008).

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal. Kebutuhan tidur pada anak usia masa sekolah berkisar 6-12 tahun adalah 10 jam/hari.

Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan yang optimal serta dapat memperbaiki sel dalam tubuh. Tidur juga dapat memiliki peran penting dalam proses belajar dimana adanya konsolidasi memori dalam mengingat hasil pembelajaran. Anak usia sekolah memiliki waktu tidur yang panjang sehingga jika mereka memiliki pola tidur yang teratur.

Penelitian yang dilakukan BaHammam, Al-Faris, dan Seed (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa siswa dengan prestasi unggul sekitar 64,15 % mengatakan bahwa mereka tidak melawan waktu tidur dengan jumlah waktu yang normal. Sisa dari responden yaitu sekitar 35,9% melawan waktu tidur mereka atau jumlah waktu tidur mereka tidak sesuai dengan kebutuhan normal. Sehingga didapatkan mayoritas dari responden yang berprestasi unggul memiliki jumlah waktu tidur sesuai dengan kebutuhan normal mereka. Penelitian yang sama juga menemukan bahwa mayoritas dari responden siswa unggul (98,9%) tidak tertidur dikelas. Hal ini menjelaskan bahwa siswa dengan prestasi unggul mayoritas memiliki jumlah waktu tidur yang cukup dan tidak terjadi pengaruh terhadap gangguan pola tidur seperti tidur ketika berada di kelas. Penelitian yang dilakukan Sinta Dewi (2013) siswa dengan pola tidur yang buruk, memiliki prestasi belajar yang cukup dengan jumlah lebih banyak dari 19 responden (54,3%) dan siswa dengan prestasi belajar baik sebanyak 16 responden (45,7%). Sedangkan, pada siswa dengan pola tidur yang baik, prestasi belajarnya cukup memiliki jumlah lebih sedikit dengan 20 responden (45,5%) dibandingkan dengan siswa prestasi belajar baik sebanyak 24 responden (54,55%).

Berdasarkan survei pada siswa/i kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar, anak usia masa sekolah yang harusnya memiliki kebutuhan tidur 10 jam/hari sangat kurang. Hal ini berdasarkan pada hasil wawancara dengan beberapa orang siswa/idi SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar siswa/i mengatakan bahwa banyak alasan yang dikemukakan, salah satunya dikarenakan oleh faktor aktivitas, dan kehidupan sosial seperti bermain game, gadget, dan menonton TV sehingga hal tersebut yang mempengaruhi keteraturan tidur malam pada anak usia masa sekolah.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian "Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 6 di SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian masalah sebagai berikut " Apakah Ada Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar? ".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar siswa kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keteraturan tidur malam terhadap siswa kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar
- b. Mengidentifikasi prestasi belajar siswa kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar.
- c. Menganalisis dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar siswa kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Siswa

Sebagai bahan masukan atau informasi khususnya bagi pelajar, betapa pentingnya keteraturan tidur malam dalam menunjang prestasi belajar

b. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak dari SD Katolik St.Yakobus Mariso Makassar tentang pentingnya keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan rekomendasi dalam melakukan penelitian-penelitian sejenis dan sebagai masukan dalam proses belajar mengajar keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberi pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dibidang penelitian serta memperdalam pengetahuan penulis tentang dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Prestasi Belajar

1. Defenisi Tentang Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh individu setelah mengalami suatu proses belajar dalam jangka waktu tertentu. Prestasi belajar juga diartikan sebagai kemampuan maksimal yang dicapai seseorang dalam suatu usaha yang menghasilkan pengetahuan atau nilai-nilai kecakapan (Sunartana, 2008: 17).

Prestasi belajar juga bisa disebut kecakapan aktual (actual ability) yang diperoleh seseorang setelah belajar, suatu kecakapan potensial (potensial ability) yaitu kemampuan dasar yang berupa disposisi yang dimiliki oleh individu untuk mencapai prestasi. Kecakapan aktual dan kecakapan potensial ini dapat dimasukkan kedalam suatu istilah yang lebih umum yaitu kemampuan.(Yasa, 2008: 14).

Prestasi belajar adalah taraf keberhasilan siswa dalam pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah mata pelajaran tertentu. (Abdullah,2008)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.Prestasi adalah hasil yang telah dicapai oleh seseorang setelah melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tertentu.Prestasi belajar berarti hasil

belajar setelah siswa mengikuti pelajaran dalam kurun waktu tertentu.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil atau nilai kecakapan yang dicapai oleh siswa dari suatu usaha belajar dalam jangka waktu tertentu yang dapat memberikan kepuasan bagi siswa.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Muhamad Arif (2015), setiap siswa memiliki karakteristik yang unik, sehingga tingkat prestasi belajarnya pun berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dapat digolongkan menjadi tiga faktor, yakni faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal merupakan faktor yang ada didalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Dan faktor pendekatan belajar yaitu bagaimana cara siswa belajar.

a. Faktor internal

Adapun yang tergolong faktor internal yaitu: faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

1. Faktor jasmaniah

a. Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Apabila kondisi kesehatan sedang sakit, maka proses belajar serta prestasinya pun akan terganggu. Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat

mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran.

b. Cacat tubuh

Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat tubuh, akan terganggu proses belajarnya. Apabila siswa itu memiliki cacat tubuh, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan ia memiliki alat bantu agar dapat mengurangi dan meminimalisasi dampak pengaruh kecacatannya.

2. Faktor psikologis

Ada 7 faktor yang tergolong kedalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor tersebut yakni, intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.

a. Intelegensi

Adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajari dengan cepat.

b. Perhatian

Menurut Abu Ahmadi menjelaskan bahwa “perhatian adalah keaktifan jiwa yang diarahkan pada sesuatu objek, baik di dalam maupun di luar dirinya”. Dengan kata lain, bahwa asumsi perhatian itu erat kaitannya dengan keaktifan jiwa seseorang yang diarahkan pada satu objek.

c. Minat

Secara sederhana, minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Selain itu, “minat juga dapat diartikan sebagai kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktifitas”. Dengan kata lain minat itu keinginan besar yang ada dalam hati seseorang untuk memperoleh sesuatu.

d. Bakat

Menurut Hilgart adalah “*the capacity to learn*”.

Dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Selain itu, bakat juga dapat diartikan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan seseorang pada masa yang akan datang. Dengan demikian, sebetulnya setiap orang memiliki bakat dalam arti memiliki potensi untuk mencapai prestasi sampai kepada tingkatan tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing. Bakat sangat berhubungan erat dengan intelegensi seseorang.

e. Motivasi

Dalam belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motivasi untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan atau menunjang belajar. Tinggi rendahnya motivasi belajar siswa mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

f. Kematangan

Adalah suatu tingkat dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Kematangan belum berarti anak dapat melaksanakan kegiatan secara terus menerus, untuk itu diperlukan latihan-latihan dan pengajaran. Dengan kata lain, anak yang sudah siap (matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar. Belajar seseorang akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang)

g. Kesiapan

Adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan. Kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan siswa dalam proses pembelajaran perlu diperhatikan, karena mempengaruhi hasil belajar siswa.

3. Faktor kelelahan

Dapat mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar siswa. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya. Dari uraian tersebut jelas tergambar bahwa prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal siswa. Dengan kata lain, faktor tersebut berada dalam diri siswa itu sendiri, dan dapat mempengaruhi prestasi belajarnya.

b. Faktor eksternal

Merupakan faktor yang bersumber dari luar individu itu sendiri. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan faktor waktu.

1. Faktor lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan pendidikan pertama yang didapat oleh siswa sebelum mengikuti pendidikan di tingkat sekolah. Kondisi lingkungan keluarga yang baik, hubungan antara orangtua dengan anaknya baik maka hal itu turut mempengaruhi prestasi belajar siswa.

2. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah menjadi parameter dalam keberhasilan prestasi belajar siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang baik, simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik, dapat menjadi dorongan positif bagi kegiatan belajar siswa sehingga mempengaruhi prestasi belajar siswa.

3. Faktor lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat juga dapat mempengaruhi bakat dan minat anak dalam belajar. Tetapi, lingkungan pun dapat memberikan dampak yang kurang baik dalam menghambat kecerdasan anak terutama prestasi belajarnya. Apabila lingkungan masyarakat tempat tinggal anak adalah lingkungan yang baik, bergotong royong, maka dengan sendirinya anak akan terdorong untuk memiliki sikap gotong royong dan suka membantu orang.

4. Faktor waktu

Adanya keseimbangan antara kegiatan belajar dan kegiatan yang bersifat hiburan atau rekreasi sangat perlu. Tujuannya agar selain dapat meraih prestasi belajar yang maksimal, siswa pun tidak dihindangi kejenuhan dan kelelahan pikiran yang berlebihan serta merugikan.

B. TINJAUAN UMUM TENTANG TIDUR

1. Defenisi Tentang Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya (Potter & Perry 2005). Tidur merujuk kepada perubahan status kesadaran individu dimana tingkat kesadaran individu menurun, aktivitas fisik yang minimal dan secara umum melambatnya proses fisiologi. Tidur juga merupakan sebuah proses alamiah, proses fisiologi yang terjadi pada makhluk hidup dan merupakan proses pemulihan antar aktivitas. Oleh karena itu, tidur menjadi bagian penting pada siklus kehidupan dan setiap gangguan yang terjadi pada saat tidur jelas akan berdampak pada kesehatan.

2. Fisiologi Tidur

Proses tidur dan bangun diatur oleh sistem tidur (*hipnogenic system*) dan sistem bangun (*arousal system*) yang terdapat di otak. Kedua sistem ini bekerja bersama-sama untuk mencapai keseimbangan yang wajar. Area di otak yang menyebabkan tidur disebut pusat neuronal tidur. Pusat neuronal tidur terdapat di beberapa daerah, yaitu:

- a. Daerah nucleus raphe yang terletak di setengah bagian bawah pons dan di dalam medula. Di bagian tengah area ini, didapatkan sederet inti yang menyebarkan serabut-serabut.

- b. saraf ke arah formasio retikularis, thalamus, neokortek, hipotalamus dan kortek limbik.
- c. Mengeluarkan serotonin yang dianggap sebagai neurotransmitter utama yang menimbulkan tidur.
- d. Daerah inti traktus solitaries yang merupakan daerah sensoris dimedula dan pons. Stimulasi pada daerah ini akan menyebabkan tidur.
- e. Beberapa area lain di batang otak dan ensefalon yaitu ujung depan /rostral hipotalamus, terutama suprakiasma dan area inti thalamus. Pusat terjaga/bangun di otak adalah ARAS (*Ascenden reticular activating system*). Regulasi tidur juga dipengaruhi oleh beberapa neuro transmitter. Untuk tetap bangun, diperlukan stimulasi pada ARAS. Kemungkinan, neurotransmiternya adalah noradrenalin. Dari keadaan jaga menuju tidur non-REM (*non-rapid eye movement*) di perlukan adanya serotonin dari sistem raphe, sedangkan dari tidur non-REM ke tidur REM di pengaruhi oleh sistem norepinefrin yang berpusat di lokus coeruleus (LC) di pons bagian atas dan aktivasi nucleus raphe kaudalis.

3. Jenis – jenis tidur

Dalam prosesnya, tidur dibagi ke dalam dua jenis yakni pertama, jenis tidur yang disebabkan oleh menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktivasi retikularis, disebut dengan tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*) karena gelombang otak bergerak sangat lambat, atau disebut juga tidur *non rapid eye movement* (NREM). Kedua, jenis tidur yang disebabkan oleh penyaluran abnormal dari isyarat-isyarat dalam otak meskipun kegiatan otak mungkin tidak tertekan secara berarti, disebut dengan

tidur paradox, atau disebut juga dengan tidur *rapid eye movement*(REM).

a. Tidur gelombang lambat

Jenis tidur ini dikenal dengan tidur yang dalam, istirahat penuh, atau juga dikenal dengan tidur nyenyak. Pada tidur jenis ini, gelombang otak bergerak lebih lambat, sehingga menyebabkan tidur tanpa bermimpi. Tidur gelombang lambat bisa juga disebut dengan tidur gelombang delta, dengan ciri-ciri: betul-betul istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi nafas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan metabolisme turun.

Perubahan selama proses tidur gelombang lambat adalah melalui elektroensefalografi dengan memperlihatkan gelombang otak beradaptasi setiap tahap tidur, yaitu: pertama, kewaspadaan penuh dengan gelombang beta yang berfrekuensi tinggi dan voltase rendah; kedua, istirahat tenang yang diperlihatkan pada gelombang alfa; ketiga, tidur ringan karena terjadi perlambatan gelombang alfa ke jenis beta atau delta yang bervoltase rendah; dan keempat, tidur nyenyak karena gelombang lambat dengan gelombang delta bervoltase tinggi dengan kecepatan 1-2 perdetik.

Tahapan tidur jenis gelombang lambat :

a) Tahap I

Tahap I merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri sebagai berikut: rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan nafas sedikit menurun, dapat bangun segera selama tahap ini berlangsung selama 5 menit.

b) Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh menurun dengan ciri sebagai berikut: mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, temperature tubuh menurun, metabolisme menurun, berlangsung pendek dan berakhir 10- 15 menit.

c) Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi nafas dan proses tubuh lainnya lambat, disebabkan oleh adanya dominasi sistem saraf parasimpatis dan sulit untuk bangun.

d) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun, dan tonus otot menurun.

b. Tidur paradox

Tidur jenis ini dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Periode pertama terjadi selama 80-100 menit, akan tetapi apabila kondisi orang sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Ciri tidur paradox adalah sebagai berikut:

1. Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
2. Lebih sulit dibangunkan dari pada selama tidur nyenyak gelombang lambat.

3. Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retikularis.
4. Frekuensi jantung dan pernapasan menjadi tidak teratur.
5. Pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur.
6. Mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan irregular, tekanan darah meningkat atau berfluktuasi, sekresi gster meningkat, dan metabolisme meningkat.
7. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi.

4. Fungsi Tidur

Pada saat tidur ada dua macam efek fisiologis utama yaitu efek pada system sarafnya sendiri dan system fungsional tubuh lainnya. Tidur memiliki banyak fungsi seperti maturasi persarafan,fasilitas belajar, kognisi, dan lalu lintas energy metabolism (Guyton,2012).

a. System kardiovaskular

Pada saat tidur, system saraf otonom beraktivitas sehingga terjadi perubahan tekanan darah dan denyut jantung. Pada saat tidur Rapid Eye Movement (REM) kecepatan jantung dan tekanan darah terjadi penurunan ringan sedangkan tidur Non Rapid Movement (NREM) irregular sehingga hal ini sangat baik bagi penderita tekanan darah tinggi. Selain itu, resiko infark miokard biasanya terjadi pada pagi hari karena denyut jantung dan tekanan darah meningkat ketika pagi hari saat bangun dari kondisi tidur.

b. System Saraf

Keadaan terjaga yang berkepanjangan sering dihubungkan dengan gangguan proses berpikir yang progresif dan terkadang menyebabkan perilaku yang abnormal. Maka dari itu tidur dapat memulihkan tingkat aktivitas dan keseimbangan normal diantara bagian system saraf pusat (Colten dan Altevogt,2006)

Tidur REM dan NREM mempunyai pengaruh terhadap memori dan kemampuan belajar. Pada tidur NREM berhubungan dengan kemampuan memory deklaratif sedangkan tidur REM berpengaruh terhadap memori procedural (Pratiaksa,20015).

c. Aliran darah serebral

Adanya peningkatan metabolisme dan aliran darah didaerah otak tertentu selama tidur REM, dibandingkan dengan terga, seperti system limbic (yang daerah terlibat dengan emosi) dan visual. Hal ini sangat penting karena aliran darah yang tersumbat dapat menyebabkan gangguan pada otak. (Colten dan Altevogt,2006).

d. Ginjal

Ada ekskresi penurunan nutrium, kalium, klorida dan kalsium selama tidur yang memungkinkan untuk lebih terkonsentrasi dan mengurangi aliran urin. (Colten dan Altevogt,2006).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur oleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Diantara faktor yang dapat mempengaruhinya :

a. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi (infeksi limpa) akan memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan. Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

b. Kelelahan dan kelelahan

Kelelahan akibat aktifitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energy yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

c. Stress psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

d. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

e. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur.

f. Motivasi

Merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

6. Pemenuhan kebutuhan tidur

Tabel 2.1

Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0 - 1 bulan	Masa neonatus	14-18 jam/hari
1 bulan - 18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan - 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3 tahun - 6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6 tahun - 12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari

Jumlah tidur yang diperlukan usia sekolah bersifat individual dikarenakan status aktivitas dan tingkat kesehatan yang bervariasi. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Pada usia 6 tahun akan tidur malam rata-rata 1-12 jam; sementara anak usia 11 tahun tidur sekitar 9 sampai 10 jam. Anak usia 6 atau 7 tahun biasanya dapat dibujuk untuk tidur dengan mendorong melakukan aktivitas yang tenang. Anak yang lebih tua seringkali menolak tidur karena ketidaksadaran terhadap kelelahan atau kebutuhan mandiri. Anak usia sekolah akan menjadi lelah pada hari berikutnya jika diizinkan untuk tinggal lebih lama dari biasanya. Anak yang lebih tua meminta waktu tidur yang lebih larut sebagai

suatu simbol dominan dari anak yang lebih muda. Orang tua biasanya berhasil membuat anak yang lebih tua untuk tidur dengan menggunakan pendekatan tegas dan konsisten. Anak usia sekolah yang lebih tua diperbolehkan tidur lebih larut, tetapi hak istimewa ini tergantung pada anak untuk tidur segera tanpa tuduhan. Jumlah waktu tidur pada anak usia sekolah saat ini banyak sekali berada kurang dari 9 jam per malamnya, dimana hal itu sangat kurang dari jumlah waktu tidur normal mereka yaitu sekitar 10 jam per malam (Potts & Mandleco, 2012).

Namun Wong menjelaskan bahwa jumlah tidur yang diperlukan pada anak usia sekolah sangatlah bersifat individual. Hal ini disebabkan oleh aktivitas dan tingkat kesehatan anak yang berbeda-beda. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Pada usia 6 tahun, anak biasanya akan tidur malam sekitar 11 hingga 12 jam; sementara anak usia 11 tahun hanya tidur sekitar 9 sampai 10 jam. Waktu tidur anak semakin berkurang seiring dengan bertambahnya umur mereka. (Wong, 2006)

7. Cara Pemenuhan Tidur

a. Masa Sebelum Sekolah

- 1) Berikan kebiasaan waktu tidur malam dan siang secara konsisten.
- 2) Tempel jadwal tidur
- 3) Berikan aktivitas yang tenang sebelum tidur
- 4) Dukung aktivitas “peredam ketegangan” seperti bercerita
- 5) Sering perhatikan ketergantungan selama menjelang tidur
- 6) Berikan rasa aman dan nyaman
- 7) Nyalakan lampu agak terang

b. Masa Sekolah

- 1) Mengingat waktu istirahat dan tidur karena umumnya banyak beraktivitas

c. Masa Remaja

- 1) Usia ini sering memerlukan waktu sebelum tidur cukup lama untuk berias dan membersihkan diri. (Wartohah Tartowo : 2006).

8. Dampak keteraturan tidur malam

Tidur yang teratur membuat anak dapat berkonsentrasi dan tidak mengantuk saat menerima pelajaran di kelas. Bahkan anak menjadi sulit mengerjakan apa yang diperintahkan oleh gurunya apabila tidak beristirahat dengan cukup. Walaupun demikian ada penelitian yang menjelaskan bahwa keteraturan tidur tidak selamanya mempengaruhi prestasi belajar anak.

Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang telah dilakukan oleh siswa waktu tidur yang buruk dari SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 namun mereka memiliki prestasi belajar yang tidak hanya baik tetapi sangat baik. Hal ini karena pihak sekolah selalu berusaha meningkatkan dan mengubah pola belajar yang sesuai/ yang dapat diterima oleh siswa agar proses belajar menjadi lebih baik dan mutu dari sekolah inipun terus berkembang. Lulusan dari SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 banyak yang diterima di SMP terakreditasi dengan kualitas yang baik tentunya membuktikan bahwa mutu dari SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi para siswanya.

Ada beberapa dampak negatif dari keteraturan tidur malam, yakni :

a. Tidur di kelas

Ini adalah suatu yang dialami bahwa jika seorang anak kurang tidur di malam hari, akibatnya ia pasti tidur di kelas keesokan harinya. Ini berdampak pada hilangnya informasi yang diberikan oleh guru dan mungkin hanya mendengarkan setengah hati. Anak tidak akan merasa segar dan energik.

b. Kurang konsentrasi

Kurang tidur akan menyebabkan kelelahan pada anak dan ia tak akan bisa focus dengan baik pada pelajaran yang penting.

c. Pemarah

Kurang tidur dapat menyebabkan anak mudah tersinggung atau perilaku yang cenderung hiperaktif, sehingga sulit bagi anak-anak untuk berkonsentrasi di sekolah

d. Sulit berpikir logis

kurang tidur mengakibatkan kelelahan dan bisa membunuh kemampuannya untuk berpikir dengan cara yang logis.

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Prestasi belajar adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat. Dalam proses pendidikan prestasi dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni, penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Abdulla,2008).

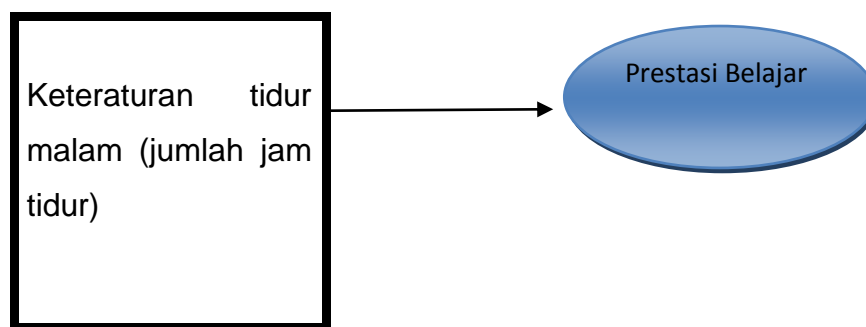
Dari hasil data awal yang diambil menunjukkan bahwa prestasi belajar yang raih oleh siswa kelas 6 di SD Katolik St. Yakobus Mariso dari setiap semester sering mengalami perubahan. Di mana pada setiap akhir semester terdapat beberapa siswa yang sering mengalami perubahan pada nilai raportnya dan ada juga yang prestasi belajarnya setiap semester terus mengalami peningkatan.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah (faktor kesehatan, cacat tubuh), faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motifasi, kematangan, kesiapan) dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah, faktor lingkungan masyarakat dan faktor waktu.

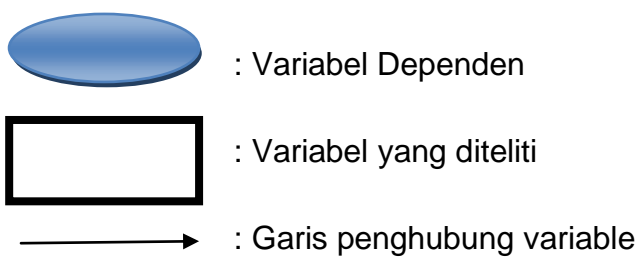
Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar diatas, tidur juga termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Di zaman modern saat ini tidur sendiri juga merupakan salah satu aktivitas terpenting bagi manusia. Bila aktivitas ini dijalani seseorang dengan baik maka banyak efeknya akan mengenai dimensi kehidupan dan memiliki pengaruh pada konsentrasi

seseorang. Penelitian ini akan diuraikan mengenai hubungan antara variable independen dengan variable dependen, maka kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan seperti bagan di bawah ini

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual



Keterangan :



B. Hipotesis Penelitian

Mengacu pada tinjauan pustaka dan kerangka konsep yang telah dikemukakan, maka diajukan hipotesis penelitian “ Ada Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 6 SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar”.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
1.	Independen: keteraturan tidur malam	Jumlah waktu tidur malam anak SD kelas 6 dilihat dalam satu minggu	Tidur malam 9-10 jam.	kuesioner	ornidal	<p>Teratur : jika jumlah waktu tidur 9-10 jam permalam</p> <p>Tidak teratur : Jika jumlah waktu tidur di bawah 9-10 jam dan di atas 10 jam permalam</p>

2.	Dependen : prestasi belajar	Segala sesuatu yang dicapai seorang siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah yang dilihat pada nilai try out	Nilai try out	Obser vasi nilai try out	ordinal	<p>Baik : jika nilai try out > median</p> <p>Kurang : jika nilai try out < mean</p>
----	-----------------------------------	--	------------------	-----------------------------------	---------	---

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik yaitu penelitian yang hanya mengamati saja tanpa melakukan intervensi dengan melihat hubungan antara 2 variabel. Pendekatannya adalah *cohort study* yaitu suatu penelitian survey yang paling baik dalam dalam megkaji hubungan antara aktor dan efek. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak keteraturan tidur malam dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar kelas VI

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar. Peneliti memilih lokasi penelitian karena didasarkan pertimbangan bahwa di SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar masih ditemukan siswa/i kelas 6 yang mengalami perubahan-perubahan pada prestasi belajarnya yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya keteraturan tidur. Selain itu juga dapat menghemat biaya dan waktu peneliti karena tempat penelitian mudah dijangkau oleh peneliti.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 12 februari 2018 sampai dengan tanggal 21 februari 2018

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini menggunakan populasi terjangkau yaitu memenuhi kriteria penelitian dan biasanya dapat di jangkau peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/l kelas VI yang akan bersedia mengisi jawaban kuesioner berjumlah 52 orang.

2. Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi yang dipergunaan sebagai subjek peneliti melalui sampling. Sedangkan sampling adalah proses mengetahui populasi yang dapat mewakili populasi yang ada. Sesuai dengan tujuan peneliti maka teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan jika populasi relative kecil. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 52 orang.

Dalam penelitian, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi dalah karakteristik sampel yang dapat dimasukkan untuk yang layak diteliti, antara lain:

- a. Hadir pada saat penelitian
- b. Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi adalah karakteristik sampel yang tidak dapat dimasukkan atau tidak layak diteliti, antara lain:

- a. Sakit pada saat penelitian
- b. Menolak untuk melanjutkan proses penelitian dengan alasan tertentu.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran angket/kuesioner yang bertujuan untuk mendapatkan tanggapan dari kelompok orang terpilih melalui wawancara dan mengisi kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti untuk menilai variable independen. Dalam penelitian ini, variable independen menggunakan tipe skala pengukuran berupa skala ordinal untuk melihat keteraturan tidur malam, sedangkan untuk variable dependennya tipe skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal dimana penilaiannya diperoleh dengan melihat nilai Try Out dari kelas 6.

E. Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, diperlukan adanya pengumpulan data untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, data yang terkumpul didapatkan dari tempat dimana peneliti akan melakukan penelitian untuk bisa mendapatkan data diperlukan rekomendasi dari Kampus STIK Stella Maris Makassar, tempat dimana penulis menimba ilmu, terhadap pihak lain dengan mengajukan surat permohonan izin untuk mendapatkan data dan akan melakukan penelitian, dalam hal ini Surat Permohonan Izin ini akan diberikan kepada pihak SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar, setelah mendapatkan persetujuan barulah dilakukan penelitian dengan etika penelitiannya yaitu:

1. *Informed consent*

Lembar persetujuan penelitian ini diberikan kepada responden yang akan diteliti dan memenuhi kriteria inklusi dan disertai dengan judul penelitian dan manfaat penelitian. Tujuannya agar responden mengerti maksud dan tujuan peneliti, jika subyek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika subjek

menolak atau tidak bersedia maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus tetap menghormati keputusan tersebut.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Demi menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden dalam lembaran penelitian, tetapi pada lembaran tersebut diberikan kode pengganti.

3. *Confidentiallyty*

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

Data yang telah dikumpulkan disimpan dalam flashdisk dan hanya bisa diakses oleh peneliti dan pembimbing.

4. Data-data yang dikumpulkan yaitu :

- a. Data primer adalah data yang diperoleh melalui hasil wawancara pada objek yang diteliti dengan menggunakan angket atau kuesioner.
- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara menelusuri dan menelaah literatur serta data yang didapat dari SDK St. Yakobus Mariso Makassar

F. Pengolahan Dan Penyajian Data

Analisa data merupakan bagian dari suatu penelitian, dimana tujuan data analisa ini adalah agar diperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti. Dari hasil data yang telah dikumpulkan, peneliti mengolah data menggunakan program SPSS melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (penyuntingan)

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan terhadap data yang telah terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data yang diperoleh lengkap, jelas, relevan, dan konsistensi.

2. *Coding* (pengujian)

Mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan untuk memudahkan pengolahan data, jawaban atau data disederhanakan dengan memberikan simbol-simbol tertentu setiap jawaban.

3. *Tabulating* (tabulasi)

Dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variable yang diteliti yaitu variable prestasi belajar (independen) dan variabel keteraturan tidur (dependen). Penyajian data yang digunakan adalah dalam bentuk tabel.

G. Analisa Data

Data terkumpul akan dianalisis secara analitik dan interpretasi dengan menggunakan metode statistik yaitu dengan menggunakan komputer SPSS (Statistical Package and Sosial Sciences) versi 22 windows. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variable dari hasil penelitian. Penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari masing-masing variable.

2. Analisis Bivariat

Dilakukan untuk melihat hubungan antara variable independen dan variable dependen sesuai dengan tujuan penelitian maka analisa bivariat ini meliputi dampak keteraturan tidur terhadap prestasi belajar siswa kelas VI SDK St. Yakobus Mariso Makassar. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar dengan menggunakan uji chi square tetapi dilihat pada uji chi square.

Interpretasi berdasarkan nilai p :

- a. Apabila nilai $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak maka H_a diterima, artinya ada dampak antara keteraturan tidur malam dengan prestasi belajar pada siswa kelas VI.
- b. Apabila nilai $p > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada dampak antara keteraturan tidur malam dengan prestasi belajar pada siswa kelas VI.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di SDK St. Yakobus Mariso Makassar mulai tanggal 12 Februari 2018 sampai dengan tanggal 21 Februari 2018 dalam penelitian ini diperoleh berbagai data mengenai keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar dengan pengambilan datanya dimulai dari semester ganjil kelas VI. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 52 orang sebagai kriteria sampel pada kasus yang ditetapkan yaitu semua siswa/i kelas VI kelas SDK St. Yakobus Mariso Makassar.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan pendekatan *cohort study* yaitu suatu penelitian survey yang paling baik dalam dalam mengkaji hubungan antara faktor dan efek. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak keteraturan tidur malam dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar kelas VI SDK St. Yakobus Mariso Makassar. Setelah dilakukan pengambilan data langkah berikutnya yaitu pengolahan data untuk memperoleh hasil dari penelitian ini. Pengolahan data menggunakan program SPSS versi 22, selanjutnya hasil penelitian secara lengkap akan disajikan dalam bentuk tabel meliputi karakteristik responden, analisis data univariate terhadap setiap variabel untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan analisa bivariat untuk melihat apakah ada dampak antara variabel independen dan variabel dependen dimana digunakan uji statistik $\alpha = 0,05$.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Dasar Katolik St. Yakobus Mariso Makassar berdiri pada tanggal 1 Februari 1961 yang bersamaan dengan pengoperan tongkat estafet kepemimpinan dari Bapak Martinus Wati, S.Pd ke Bapak Drs. Yohanes Neta Gae. Sekolah ini berada di jalan Kakaktua No.58, kecamatan Mariso, kelurahan Mariso, Provinsi Sulawesi selatan.

3. Karakteristik responden

Penyajian karakteristik responden diuraikan sebagai berikut :

1.Usia

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usiasiswa Kelas VI SD
Katolik Mariso Makassar

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11	35	67,3
12	16	30,8
13	1	1,9
Total	52	100%

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, usia terbanyak berada pada usia 11 tahun 35(67,3 %) responden dan yang paling sedikit berada pada usia 13 tahun yakni 1 (1,9 %) responden.

2 Jenis kelamin

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Pada Siswa Kelas VI SD Katolik Mariso Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	27	51,9
Perempuan	25	48,1
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, jenis kelamin yang tertinggi yakni jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 27 (51,9%) responden sedangkan yang berjenis kelamin perempuan jumlahnya 25(48,1 %) responden.

3. Pendidikan Ayah

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan
Ayah Pada Siswa Kelas VI SD Katolik Mariso Makassar

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	1	1,9
SMA	27	51,9
S1	20	38,5
S2	4	7,7
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, pendidikan Ayah, yang tertinggi berada pada SMA dengan

jumlah 27 (51,9 %) responden dan pendidikan yang paling terendah yaitu SD dengan jumlah 1 (1,9 %) responden.

4. Pendidikan Ibu

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu
Pada Siswa Kelas VI SD Katolik Mariso Makassar

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SMA	37	71,2
S1	12	23,1
S2	3	5,8
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, pendidikan Ibu yang tertinggi berada pada SMA dengan jumlah 37 (71,2 %) responden dan pendidikan yang paling terendah yaitu S2 dengan jumlah 3 (5,8 %) responden.

5. Hasil analisa variabel yang diteliti

1. Analisa univariat

a. Keteraturan tidur

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Keteraturan Tidur Pada siswa Kelas VI SD Katolik St.
Yakobus Mariso Makassar

Keteraturan Tidur Malam	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teratur	29	55,8
Tidak teratur	23	44,2
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, data terbanyak adalah kategorik teratur sebanyak 29(55,8%) responden sedangkan kategori tidak teratur 23(44,2%) responden.

b. Prestasi belajar

Tabel 5.6

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Pada siswa Kelas VI SD Katolik St. YakobusMariso Makassar

Prestasi belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	39	75,0
Kurang Baik	13	25,0
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden, terdapat kategorik prestasi yang tertinggi yaitu prestasi dengan kategorik baik dengan jumlah 39 (75,0 %) responden dan kategori kurang baik berjumlah 13 (25,0 %) responden

2. Analisa bivariat

Tabel 5.7

Analisa Dampak Keteraturan Tidur Malam Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VI SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar

Keteraturan Tidur Malam	Prestasi Belajar						p
	Baik		Kurang Baik		Total		
	f	%	f	%	n	%	
Teratur	21	40,4	8	15,4	29	55,8	0,872
Tidak Teratur	18	34,6	5	9,6	23	44,2	
Total	39	75,0	13	25,0	52	100,0	

a

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,872$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p > \alpha$ artinya tidak ada dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar, yang didukung oleh nilai sel yang menjelaskan bahwa anak-anak yang mempunyai keteraturan tidur malam, prestasi belajar kurang baik sebanyak 8(15,4%) responden dan anak-anak yang memiliki ketidakteraturan tidur malam prestasi belajar baik sebanyak 18(34,6%) responden.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,872$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p > \alpha$ artinya tidak ada dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar, yang didukung oleh nilai sel yang menjelaskan bahwa anak-anak yang mempunyai keteraturan tidur malam, prestasi belajar kurang baik sebanyak 8(15,4%) responden dan anak-anak yang memiliki ketidakteraturan tidur malam prestasi belajar baik sebanyak 18(34,6%) responden. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jaka Safriyanda (2015) didapatkan bahwa 82,2% responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mempunyai prestasi belajar yang baik. Rasyid (2011) dengan hasil penelitian yang sama juga mengatakan yaitu tidak ada dampak yang bermakna antara tidur dengan prestasi belajar. Hasil ini juga sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Genzel et al (2013), mengatakan bahwa kualitas dan kuantitas tidur seorang anak tidak mempunyai pengaruh yang bermakna dengan prestasi belajar khususnya pada nilai ujian.

Namun Penelitian di atas tidak sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Aini (2011) hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kualitas tidur malam seorang anak sangat berpengaruh pada prestasi belajar. Selain itu juga hasil penelitian dari Rafknowledge (2004) mengatakan bahwa tidur juga dapat meningkatkan beberapa perubahan yang terjadi diantara sel-sel saraf di otak. Perubahan tersebut terjadi dibawah kendali otak yang mengatur perilaku, belajar dan mengingat. Kurang tidur berpengaruh buruk bagi otak saat kita memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi misalnya berfikir. Sebagian dari otak akan bekerja berlebihan pada saat orang mengalami kurang tidur, biasanya hanya satu yang masih aktif dari

seluruh area otak. Ini merupakan fungsi yang rumit, termasuk diantaranya memperbaharui kerja ingatan, merencanakan, memperhatikan, menentukan waktu, menghadapi situasi yang terduga, dan kemampuan verbal. Berdasarkan hasil penelitian dari penelitian lain didapatkan bahwa memulai tidur dan bangun dari tidur lebih memberi kesan terhadap prestasi belajar siswa berbanding jumlah masa tidur siswa itu sendiri (Eliasson, 2009). Salah satu dampak keteraturan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi ataupun kelelahan karena berbagai aktivitas yang dikerjakan terutama bagi anak sekolah dasar.

Penelitian Listiani (2005) menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur yang menurun pada malam hari akan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai didik anak menurun. Selain itu juga penelitian Cates (2015) adanya kebiasaan membaca sampai larut malam sebelum ujian tidak dapat di pungkiri. Hal itu dapat berpengaruh negatif dengan kualitas tidur. Tidur memiliki fungsi salah satunya berpengaruh ke sistem saraf sehingga berdampak terhadap memori dan kemampuan belajar. Jika tidur mengalami permasalahan maka fungsi seperti memori dan kemampuan belajar tidak dapat berjalan dengan baik. Hal tersebut berefek pada keberhasilan ujian karena dalam keberhasilan ujian ada faktor-faktor yang mempengaruhi seperti pemahaman materi, kemampuan menjawab pertanyaan dan persiapan ujian dimana hal itu berkaitan dengan proses belajar dan memori untuk mengingat materi yang sudah dipelajari.

Menurut Modjo (2007) seseorang dengan kualitas tidur malam yang buruk menunjukkan keadaan ngantuk saat beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, kelelahan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan system saraf, dan kondisi system saraf yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah

informasi dalam kegiatan perhatian, sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

Menurut Muchtar (2009) keadaan fisik seseorang misalnya kondisi kelelahan atau keadaan sakit akan mempengaruhi kemampuan system saraf. Kondisi system saraf yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan syaraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

Menurut Slameto (2010) selain faktor tidur ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar misalnya motivasi. Motivasi bisa berasal dari dalam diri dan dari luar diri seseorang. Motivasi itu sendiri merupakan motor penggerak yang mengaktifkan siswa untuk melibatkan diri. Motivasi mempunyai peranan penting dalam mencapai prestasi belajar, sehingga perlu upaya untuk menghidupkan motivasi dari seseorang.

Menurut Sarwono (2010) sikap juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Seseorang memiliki sikap tertentu terhadap berbagai hal secara baik positif maupun negatif. Sikap positif menjadi pilihan untuk dikembangkan/ditanamkan kepada seseorang sehingga dapat bersikap positif terhadap rangsangan yang diterima yang pada gilirannya akan mengoptimalkan prestasi belajar yang optimal.

Selain dengan teori-teori di atas, menurut pendapat peneliti selain faktor tidur ada juga beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Adapun yang tergolong dalam faktor internal yakni jasmaniah, psikologis, dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang.

Adapun yang tergolong dalam faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan faktor waktu.

Dampak keteraturan tidur berhubungan erat dengan kesehatan fisik dan psikologis dalam kehidupan seseorang. Hal ini juga berkaitan dengan pemusatan perhatian (Lima, 2009). Oleh sebab itu tidur sangat penting dalam hal menjaga energi suasana hati, daya ingat dan daya pikir.

Hasil lain di dalam penelitian ini adalah sel yang menjelaskan tidur malam teratur prestasi belajar baik sebanyak 21(40,4%) responden dan tidur malam tidak teratur prestasi belajar kurang baik sebanyak 5(9,6%) responden. Maka dapat disimpulkan bahwa keteraturan tidur tidak selalu berdampak pada prestasi belajar anak karena prestasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor lingkungan, dukungan keluarga, dan minat belajar anak

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 52 responden di SD Katolik St.Yakobus Mariso Makassar maka dapat disimpulkan :

1. Mayoritas siswa/ kelas VI SD Katolik St. Yakobus Mariso Makassar, teratur tidur malam.
2. Prestasi belajar siswa kelas VI SD Katolik St.Yakobus Mariso Makassar, mayoritas kategori baik.
3. Tidak ada dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar pada siswa kelas VI SD Katolik St.Yakobus Mariso Makassar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disampaikan saran-saran kepada pihak terkait, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi orang tua /Wali

Diharapkan dengan adanya penelitian ini para orang tua/wali bisa lebih memperhatikan dan meningkatkan prestasi anak di semester yang akan mendatang serta memberi perhatian, dukungan kepada anak sehingga prestasinya bisa lebih memuaskan lagi dari pada semester yang lalu.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melihat kembali faktor-faktor lain yang memiliki dampak keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar sertapenelitian ini dapat

Dijadikan bahan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan.

3. Bagi pihak sekolah SDK. St.Yakobus Mariso Makassar
Sebagai informasi tentang kondisi siswa/l dan dampak dari tidur yang tidak teratur pada anak sehingga perlu dilakukan sosialisasi tentang Dampak Tidur Malam Pada Kesehatan.
4. Bagi Pembaca
Diharapkan bagi pembaca untuk tetap memperhatikan keteraturan tidur malamnya. Hal ini disebabkan karena keteraturan tidur malam juga berpengaruh pada konsentrasi dan bagi kesehatan
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian mengenai keteraturan tidur malam yang bisa berdampak bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA.

- Ahmad, Abu;. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aini, N. (2011). *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar pada Siswa SD Dharma Pancasila Medan. Scholarly article, 22-27*
- Abdullah. (2008). *Prestasi Belajar*. Jakarta: Balai Pustaka
- BaHammam. A (2006). *Sleep Problems/habits and School Performance in Elementari School Children. Sleep and Hypnosis*
- Dewi, Sinta;. (2013) *Gangguan Tidur dan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah 9-12 Tahun*. Depok: FIK UI
- Genzel, L., et al. (2013) *Sleep Timing Is More Important Than Sleep Length Or Quality For Medical School Performance. Chronobiology International*
- Hidayat, A. Aziz Alimul;. (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Listiani, P. (2005). *Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dan Iklim Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Semarang: UNS
- Muhamad, Rahman Arif;. (2015). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V*
- Muchtar, M., 2009. *Hubungan Antara Sarapan dan Jajan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada siswa*. Palangkaraya: PSIK FK UGM
- Modjo D, 2007, *Insomnia Experience, Management Strategis, And Outcomes In ESRD Patients Undergoing Hemodialysis [Tesis], Mahidol University.*

Muchtar, M., 2009. *Hubungan antara Sarapan dan Jajan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja SMA di Kota Palangkaraya*. PSIK FK UGM.

Nursalam (2007). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salema Medika

Potter, P.A. & Perry, A. G. (2006). *Fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Vol. 2. 4th Ed.* (Renata Komalasari, dkk., Penerjemah). Jakarta: EGC

Potter, P.A. & Perry, A. G. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC

Potts, N. L. & Mandleco, B. L. (2012). *Pediatric nursing: caring for children and their families, third edition*. New York: Delmar

Pratiaksa. A. 2015. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kapasitas Memori Kerja pada Siswa [tesis]*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret

Rafknoledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo

Rasyid. (2011). *The Relationship Of Quantity Of Sleep, Concentration And Short Term Memory Capability In The Student Of Brawijaya Universitas*. *Scholarly aticel*

Soetjiningsih, & Gde Ranuh;. (2013). *Tumbuh Kembang Anak (2 ed.)*. Jakarta: EGC

Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. Rineka Cipta.

Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers

Thaib, Eva Nuli;. *Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional*. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, XIII, 384-399..

Wayan , Nurkencana;. (2008). *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional

Wartoharjo Tartowo (2006). *KDM dan Poses Keperawatan, Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Yasa, D;. (2008). *Ativitas dan Prestasi Belajar*. Jakarta: Depdiknes.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS

TERAKREDITASI BAN-PT

PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No. 19 Telp. (0411) 854808 Fax. (0411) 870642 Makassar
Website :www.stikstellamarismks.ac.id Email : stiksm_mks@yahoo.co.id

Nomor. : 083 / STIK-SM / S1.048 / II / 2018

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada,
Yth. Kepala SD Katolik St Yakobus Mariso Makassar
Di
Tempat

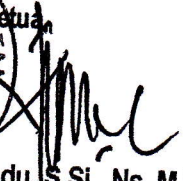
Dengan Hormat,
Melalui Surat ini kami menyampaikan bahwa sehubungan dengan Tugas Akhir Skripsi untuk Mahasiswa/i S1 Keperawatan Tingkat Akhir STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2017/2018, maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya menerima mahasiswa/i kami berikut ini:

1. Nama : Eleonora Salvatrix Kewalile Kewuta
NIM : C1414201163
2. Nama : Rischa Amelia S.
NIM : C1414201162

Judul : *Dampak Keteraturan tidur malam terhadap prestasi belajar siswa kelas VI SDK St. Yakobus Mariso Makassar.*

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di SDK St. Yakobus Mariso Makassar. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih

Makassar, 4 Februari 2018
Ketua

Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes.
NIDN. 0928027101

Frequency Table

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	35	67.3	67.3	67.3
	12	16	30.8	30.8	98.1
	13	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	27	51.9	51.9	51.9
	perempuan	25	48.1	48.1	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

pendidikan_ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	1.9	1.9	1.9
	SMA	27	51.9	51.9	53.8
	S1	20	38.5	38.5	92.3
	S2	4	7.7	7.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Frequencies

pendidikan_ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	37	71.2	71.2	71.2
	S1	12	23.1	23.1	94.2
	S2	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

jam_tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	teratur	29	55.8	55.8	55.8
	tidak teratur	23	44.2	44.2	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

prestasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	39	75.0	75.0	75.0
	kurang baik	13	25.0	25.0	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
jam_tidur * prestasi	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%

jam_tidur * prestasi Crosstabulation

			prestasi		Total
			baik	kurang baik	
jam_tidur	teratur	Count	21	8	29
		Expected Count	21.8	7.3	29.0
		% within jam_tidur	72.4%	27.6%	100.0%
		% within prestasi	53.8%	61.5%	55.8%
		% of Total	40.4%	15.4%	55.8%
	tidak teratur	Count	18	5	23
		Expected Count	17.3	5.8	23.0
		% within jam_tidur	78.3%	21.7%	100.0%
		% within prestasi	46.2%	38.5%	44.2%
		% of Total	34.6%	9.6%	44.2%
Total		Count	39	13	52
		Expected Count	39.0	13.0	52.0
		% within jam_tidur	75.0%	25.0%	100.0%
		% within prestasi	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	75.0%	25.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.234 ^a	1	.629		
Continuity Correction ^b	.026	1	.872		
Likelihood Ratio	.236	1	.627		
Fisher's Exact Test				.752	.439
Linear-by-Linear Association	.229	1	.632		
N of Valid Cases	52				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.75.

b. Computed only for a 2x2 table

TC : 6

TENNO PUSTAKA MEDIA



HASIL TRY OUT 3 USBN 2018 SD KATOLIK SANTO YAKOBUS

RANK	NOMOR PESERTA	NAMA PESERTA	BIDANG STUDI			RATA-RATA
			B.IND	MAT	IPA	
1	18-259-002-8	ANUGRAH QUEENARA L	8.60	8.50	8.50	8.53
2	18-259-009-9	GALI JANWAR DATUAN	8.60	8.25	8.25	8.37
3	18-259-036-6	JANE L T KONDO P	8.40	8.25	8.25	8.30
4	18-259-028-6	AGNES TIARA FRANSISKA	8.60	8.00	8.00	8.20
5	18-259-025-9	VALERIE ADVENIA MASIKU	8.40	8.00	8.00	8.13
6	18-259-021-5	SEAN HARLY HULI SELAN	7.40	8.00	7.75	7.72
7	18-259-008-2	ERIKA JOSEPHINE L	7.20	7.75	8.00	7.65
8	18-259-016-2	MATHILDA AMBALANGI M	8.00	7.75	7.00	7.58
9	18-259-030-4	ANTONIUS FERDINANDUS	8.00	7.75	7.00	7.58
10	18-259-007-3	DWI INTAN PERMATASARI	7.40	7.75	7.50	7.55
11	18-259-048-2	NOVLIN SANDAA	8.00	7.25	7.25	7.50
12	18-259-050-8	RHEVANO E SAPUTRA	7.20	8.00	7.25	7.48
13	18-259-018-8	PRISKA ADELIA	8.00	7.75	6.50	7.42
14	18-259-032-2	ELISA JENI SIGARLAKI	8.00	7.75	6.50	7.42
15	18-259-014-4	MARCELLY ANGELICA H	7.20	7.50	7.50	7.40
16	18-259-047-3	NATHASYA M R TARUK	7.40	7.50	7.25	7.38
17	18-259-053-5	JOHN P P SITORUS	7.80	6.00	8.25	7.35
18	18-259-031-3	CHRISTIAN PRATAMA	7.80	6.00	8.25	7.35
19	18-259-022-4	SHEILA ZERREEN CHANDRA W	8.00	7.00	7.00	7.33
20	18-259-027-7	ADRIAN WIJAYA	7.00	7.25	7.75	7.33
21	18-259-017-9	NICKY CRUZ LAEMPASA	8.00	7.00	7.00	7.33
22	18-259-042-8	MEYSELA	7.20	8.25	6.50	7.32
23	18-259-010-8	GERALDI RAFAEL BELA	7.80	5.50	8.50	7.27
24	18-259-049-9	REGINA M T PATANDEAN	6.80	7.25	7.75	7.27
25	18-259-023-3	STEVEN EDWARD A	7.80	5.50	8.50	7.27
26	18-259-045-5	MILANO A S PONGBUBUN	7.80	5.50	8.50	7.27
27	18-259-035-7	IMELDIN W SERAN	8.00	6.25	7.50	7.25
28	18-259-019-7	RESKI MARSELY LEBANG	7.00	7.00	7.75	7.25
29	18-259-040-2	MARIO M LOPPIES	8.00	6.25	7.50	7.25
30	18-259-033-9	GRACIA EPIVANI JEMATU	7.60	7.00	7.00	7.20
31	18-259-003-7	CHELSEA ANASTASYA M	7.60	7.00	7.00	7.20
32	18-259-044-6	MICHELLE B THAMRIN	7.80	5.75	8.00	7.18

NO.	namaresponden	umur	kode	jeniskelamin	kode	pendidikan ayah	kode	pendidikanibu	kode
1	A.B.K	12	2	laki-laki	1	SMA	2	SMA	1
2	A.Q.L	11	1	perempuan	2	S1	3	SMA	1
3	C.A.M	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	1
4	C.C	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	1
5	D.Y.P	11	1	laki-laki	1	S2	4	SMA	1
6	D.I.P	12	2	perempuan	2	S1	3	SMA	1
7	E.J.L	12	2	perempuan	2	S2	4	SMA	1
8	G.J.D	12	2	laki-laki	1	SMA	2	S1	2
9	G.R.B	11	1	laki-laki	1	S1	3	S1	2
10	G.F.U	11	1	laki-laki	1	S1	3	SMA	1
11	J.C.S	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	1
12	M.A.H	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	1
13	M.A.H	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	1
14	M.P.P	12	2	perempuan	2	S1	3	SMA	2
15	M.A.M	11	1	perempuan	2	S1	3	S1	2
16	N.C.L	11	1	laki-laki	1	SMA	2	S1	2
17	P.A	11	1	perempuan	2	SD	1	SMA	1
18	R.G.A	11	1	laki-laki	1	S2	4	S1	2
19	R.M.L	12	2	laki-laki	1	S1	3	SMA	1
20	S.H.H.S	11	1	laki-laki	1	S1	3	S2	3
21	S.Z.C.W	11	1	perempuan	2	S1	3	SMA	1
22	S.E.A	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	1

23	S.A.R	11	1	laki-laki	1	SMA	3	SMA	1
24	V.A.M	11	1	perempuan	2	S1	5	SMA	1
25	C.M.W	12	2	laki-laki	1	S2	4	S2	3
26	A.W	12	2	laki-laki	1	S1	3	SMA	2
27	A.T.F	11	1	perempuan	2	SMA	2	S1	3
28	A.T	11	1	laki-laki	1	SMA	2	S1	3
29	A.F.T	12	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
30	C.P	12	2	laki-laki	1	S1	3	SMA	2
31	E.J.S	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	2
32	G.E.J	11	1	perempuan	2	S1	3	S2	4
33	I.S.G.J	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
34	I.W.S	13	3	perempuan	2	S1	3	SMA	2
35	J.L.T.K.P	12	2	perempuan	1	SMA	2	SMA	2
36	J.B.S	12	2	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
37	L.E.N	12	2	perempuan	2	SMA	2	SMA	2
38	M.C.P	12	2	laki-laki	1	S1	3	SMA	2
39	M.M.L	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	2
40	M.A.S	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
41	M	11	1	perempuan	2	SMA	2	S1	3
42	M.F.D	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
43	M.B.T	11	1	perempuan	2	S1	3	S1	3
44	M.A.S.P	11	1	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
45	N.M	11	1	laki-laki	1	S1	3	SMA	2
46	N.M.R.F	11	1	perempuan	2	SMA	2	S1	3
47	N.S	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	2

48	R.M.T.P	11	1	perempuan	2	S1	3	SMA	2
49	R.E.S	12	2	laki-laki	1	SMA	2	SMA	2
50	R.I.K	11	1	laki-laki	1	S1	3	S1	3
51	V.N.M	11	1	perempuan	2	SMA	2	SMA	2
52	J.P.P	12	2	laki-laki	1	S1	3	S1	3

jam tidur						jam bangun						KO	kode	prestasi	KO
hari ke-1	hari ke-2	hari ke-3	hari ke-4	hari ke-5	hari ke-6	hari ke-1	hari ke-2	hari ke-3	hari ke-4	hari ke-5	hari ke-6				
22.00	22.00	21.00	21.00	22.00	22.00	06.00	06.00	05.00	06.00	06.00	06.00	teratur	1	8,53	Baik
22.00	22.00	21.00	21.30	22.00	22.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	teratur	1	8,37	Baik
00.00	21.00	21.00	00.00	20.00	21.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	tidakteratur	2	8,3	Baik
22.30	22.00	21.00	22.30	23.00	22.00	06.30	06.30	06.00	06.30	06.30	06.30	tidakteratur	2	8,2	Baik
20.00	20.00	21.00	20.00	22.00	22.00	05.00	05.00	05.00	05.00	06.00	06.00	teratur	1	8,13	Baik
21.00	21.00	21.00	21.00	20.00	20.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	teratur	1	7,72	Baik
22.00	22.00	22.00	21.00	21.00	21.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	teratur	1	7,65	Baik
22.00	21.00	21.00	21.00	20.00	20.00	06.00	05.00	05.00	06.00	05.00	05.00	teratur	1	7,58	Baik
21.00	21.00	22.00	22.00	21.00	22.00	06.00	05.00	06.00	06.00	05.00	06.00	teratur	1	7,58	Baik
22.00	22.00	22.00	23.00	22.00	22.00	05.00	05.00	05.00	06.00	05.00	05.00	tidakteratur	2	7,55	Baik
22.00	20.30	20.00	21.00	20.00	22.00	06.00	04.00	05.00	06.00	05.00	06.00	teratur	1	7,5	Baik
20.00	20.00	20.00	20.00	22.00	22.00	05.00	05.00	05.00	05.00	06.00	06.00	teratur	1	7,48	Baik
23.00	00.00	22.00	23.00	01.30	01.00	05.30	06.00	05.30	05.30	05.30	06.00	tidakteratur	2	7,42	Baik
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	teratur	1	7,42	Baik
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	05.00	teratur	1	7,4	Baik
23.00	23.30	23.00	03.00	23.00	23.00	06.00	06.00	05.30	06.00	05.30	06.00	tidakteratur	2	7,38	Baik
22.00	21.00	20.30	20.00	20.00	21.00	06.00	05.30	04.30	05.00	05.00	05.00	teratur	1	7,35	Baik
21.30	22.00	21.00	22.00	21.30	21.00	05.30	06.00	05.00	06.00	05.30	05.00	teratur	1	7,35	Baik
21.00	22.00	22.00	21.00	22.00	21.00	05.00	06.00	06.00	05.00	06.00	05.00	teratur	1	7,33	Baik
22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	06.00	teratur	1	7,33	Baik
23.45	21.00	22.00	21.00	20.00	21.00	05.30	05.30	05.30	05.30	05.00	05.00	tidakteratur	2	7,33	Baik
21.00	21.30	22.00	20.45	22.00	21.30	05.00	05.30	06.00	04.30	06.00	05.30	teratur	1	7,32	Baik

21.30	21.30	22.00	22.00	21.00	21.00	05.30	05.30	06.00	06.00	06.04	06.00	teratur	1	7,27	Baik
21.00	20.30	22.00	21.30	21.30	21.00	05.00	04.30	06.00	05.20	05.15	05.00	teratur	1	7,27	Baik
21.00	21.30	21.00	21.00	21.00	21.00	05.00	05.30	05.00	05.00	05.00	05.00	teratur	1	7,27	Baik
21.00	20.00	21.30	22.00	21.00	21.30	05.00	05.00	05.30	06.00	05.00	05.30	teratur	1	7,27	Baik
21.30	21.00	22.00	20.00	22.00	20.00	05.30	05.00	06.00	05.00	06.00	05.00	teratur	1	7,25	Baik
00.00	22.00	21.00	22.00	21.30	22.00	06.30	05.40	06.00	06.30	06.30	06.00	tidakteratur	2	7,25	Baik
22.00	21.00	21.30	20.00	22.00	20.00	06.00	05.00	05.30	05.00	06.00	05.00	teratur	1	7,25	Baik
22.00	21.00	20.00	22.00	21.00	21.30	06.00	05.30	05.00	06.00	05.00	05.30	teratur	1	7,2	Baik
21.30	20.00	21.00	21.30	22.00	21.30	05.30	05.00	05.00	05.30	06.00	05.30	teratur	1	7,2	Baik
20.00	21.00	21.30	22.00	20.00	20.00	05.00	05.00	05.30	06.00	05.00	05.00	teratur	1	7,18	Baik
21.30	22.00	21.00	21.00	20.00	21.30	05.30	06.00	05.00	05.00	05.00	05.30	teratur	1	7,18	Baik
21.00	21.30	20.00	22.00	22.00	21.00	05.00	05.30	05.00	06.00	06.00	05.00	teratur	1	7,18	Baik
22.00	22.00	23.00	23.00	22.00	22.00	06.00	06.00	05.00	06.00	06.30	05.30	tidakteratur	2	7,17	Baik
20.00	22.00	21.00	21.30	20.00	20.00	05.00	06.00	05.00	05.30	05.00	05.00	teratur	1	7,15	Baik
21.00	22.00	21.30	20.00	21.00	21.30	05.00	06.00	05.30	05.00	05.00	05.30	teratur	1	7,1	Baik
23.00	00.00	22.00	01.00	21.00	22.00	05.30	06.00	05.30	06.30	06.00	06.00	tidakteratur	2	7,1	Baik
22.00	20.00	21.00	21.30	22.00	21.00	06.00	05.00	05.00	05.30	06.00	05.00	teratur	1	7,1	Baik
21.30	21.00	22.00	21.00	21.30	20.00	05.30	05.00	06.00	05.00	05.30	05.00	teratur	1	7,02	KurangBaik
22.05	22.05	22.30	21.00	22.00	01.00	05.00	05.00	06.00	05.00	05.00	06.00	tidakteratur	2	7,02	KurangBaik
21.00	21.00	21.30	21.30	22.00	20.00	05.00	05.00	05.30	06.00	05.00	05.00	teratur	1	6,7	KurangBaik
21.00	20.00	21.30	20.00	20.00	21.00	05.00	05.00	05.30	05.00	06.00	05.00	teratur	1	6,62	KurangBaik
20.00	22.00	21.30	22.00	21.00	20.00	05.00	06.00	05.30	06.00	05.00	05.00	teratur	1	6,6	KurangBaik
22.00	22.00	21.00	20.00	21.30	22.00	06.00	05.00	05.00	05.30	06.00	05.00	teratur	1	6,58	KurangBaik
23.00	00.00	22.00	21.00	21.00	21.30	05.00	06.00	06.00	06.30	06.00	06.30	tidakteratur	2	6,57	KurangBaik
22.00	20.00	20.00	21.00	22.00	21.30	06.00	05.00	05.00	05.00	06.00	05.30	teratur	1	6,57	KurangBaik

22.00	21.30	22.00	21.00	21.30	20.00	06.00	05.30	05.00	06.00	05.30	06.00	teratur	1	6,45	KurangBaik
21.00	22.00	20.00	21.30	21.00	20.00	05.00	06.00	05.00	05.30	05.00	05.00	teratur	1	6,42	KurangBaik
20.00	21.00	21.30	20.00	22.00	21.00	05.00	05.00	05.30	05.00	06.00	05.00	teratur	1	4,42	KurangBaik
22.00	21.00	21.00	23.00	00.00	21.00	06.00	06.30	06.25	05.40	06.15	06.00	tidakteratur	2	2,33	KurangBaik
20.00	22.00	21.30	22.20	20.15	21.00	05.00	06.00	05.30	06.00	05.00	05.30	teratur	1	2,27	KurangBaik
														366,18	

NO	Hari ke-1			Hari Ke-2			Hari Ke-3			Total rata-rata Jumlah Jam	KO	Kode	Prestasi	KO
	JT	JB	JJ	JT	JB	JJ	JT	JB	JJ					
1	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+9+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	8,53	Baik
2	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	06.00	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+8+8}{6} = 9$	<u>Teratur</u>	1	8,37	Baik
3	00.00	06.00	6 Jam	21.00	06.00	9 Jam	21.00	06.00	9 Jam	$\frac{6+9+9+6+10+9}{6} = 8$	Tidak teratur	2	8,3	Baik
4	22.30	06.30	8 Jam	22.00	06.30	8 ½ jam	21.00	06.00	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+7+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	8,2	Baik
5	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{9+9+8+9+8+8}{6} = 9$	Teratur	1	8,13	Baik
6	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,72	Baik
7	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+9+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,65	Baik
8	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+9+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,58	Baik
9	21.00	06.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{9+8+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,58	Baik

10	22.00	05.00	7 Jam	22.00	05.00	7 Jam	22.00	05.00	7 Jam	$\frac{7+7+7+7+7+7}{6} = 7$	Tidak teratur	2	7,55	Baik
11	22.00	06.00	8 Jam	20.30	04.00	8 ½ Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+9+8}{6} = 9$	Teratur	1	7,5	Baik
12	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{9+9+9+9+8+8}{6} = 9$	Teratur	1	7,48	Baik
13	23.00	05.30	6 ½ Jam	00.00	06.00	6 Jam	22.00	05.30	7 ½ Jam	$\frac{6+6+7+6+5+5}{6} = 6$	Tidak teratur	2	7,42	Baik
14	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,42	Baik
15	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{9+9+9+9+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,4	Baik
16	23.00	06.00	7 Jam	23.30	06.00	7 ½ Jam	23.00	05.30	6 ½ Jam	$\frac{7+7+6+3+6+7}{6} = 6$	Tidak teratur	2	7,38	Baik
17	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.30	8 ½ Jam	20.30	04.30	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+9+8}{6} = 9$	Teratur	1	7,35	Baik
18	21.30	05.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{9+8+8+8+9+8}{6} = 9$	Teratur	1	7,35	Baik
19	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,33	Baik

20	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,33	Baik
21	23.45	05.30	7 Jam	21.00	05.30	8 ½ Jam	22.00	05.30	7 ½ Jam	$\frac{7+8+7+8+9+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,33	Baik
22	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+9+8+8+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,32	Baik
23	21.30	05.30	9 Jam	21.30	05.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{9+9+8+8+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,27	Baik
24	21.00	05.00	8 Jam	20.30	04.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+9+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,27	Baik
25	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+9+8+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,27	Baik
26	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.30	05.30	9 Jam	$\frac{8+9+9+8+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,27	Baik
27	21.30	05.30	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{9+8+8+9+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,25	Baik
28	00.00	06.30	6 ½ Jam	22.00	05.40	7 Jam	21.00	06.00	9 Jam	$\frac{6+7+9+8+9+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,25	Baik
29	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,25	Baik

30	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.30	8 ½ Jam	20.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+8+9}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,2	Baik
31	21.30	05.30	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+9+8+9+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,2	Baik
32	20.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,18	Baik
33	21.30	05.30	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,18	Baik
34	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{8+8+9+8+8+8}{6} = 8$	Tidak teratur	2	7,18	Baik
35	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	23.00	05.00	6 Jam	$\frac{8+8+6+7+8+7}{6} = 7$	Tidak teratur	2	7,17	Baik
36	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{9+8+8+9+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,15	Baik
37	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{8+8+8+9+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,1	Baik
38	23.00	05.30	6 ½ jam	00.00	06.00	6 Jam	22.00	05.30	7 ½ Jam	$\frac{6+6+7+5+9+8}{6} = 7$	Tidak teratur	2	7,1	Baik
39	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+9+8+9+8+8}{6} = 9$	Teratur	1	7,1	Baik

40	21.30	05.30	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{8+8+8+8+9+9}{6} = 9$	Teratur	1	7,02	Kurang baik
41	22.05	05.00	7 Jam	22.05	05.00	7 Jam	22.30	06.00	8 ½ Jam	$\frac{7+7+8+8+7+4}{6} = 7$	Tidak teratur	2	7,02	Kurang baik
42	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{8+8+8+9+7+9}{6} = 8$	Tidak teratur	2	6,7	Kurang baik
43	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{8+9+8+9+10+8}{6} = 9$	Teratur	1	6,62	Kurang baik
44	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{9+8+8+8+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	6,6	Kurang baik
45	22.00	06.00	8 Jam	22.00	05.00	7 Jam	21.00	05.00	8 Jam	$\frac{8+7+8+9+9+7}{6} = 8$	Tidak teratur	2	6,58	Kurang baik
46	23.00	05.00	6 Jam	00.00	06.00	6 Jam	22.00	06.00	8 Jam	$\frac{6+6+8+9+9+10}{6} = 8$	Tidak teratur	2	6,57	Kurang baik
47	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{8+9+9+8+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	6,57	Kurang baik
48	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	22.00	05.00	7 Jam	$\frac{8+8+7+9+9+10}{6} = 9$	Teratur	1	6,45	Kurang baik
49	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	$\frac{8+8+9+9+8+9}{6} = 9$	Teratur	1	6,42	Kurang baik

50	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{9+8+8+9+8+8}{6} = 9$	Teratur	1	4,42	Kurang baik
51	22.00	06.00	8 Jam	21.00	06.30	9 ½ Jam	21.00	06.25	9 ¼ jam	$\frac{8+9+9+6+6+9}{6} = 8$	Tidak teratur	2	2,33	Kurang baik
52	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	8 Jam	$\frac{9+8+8+8+9+8}{6} = 9$	Teratur	1	2,27	Kurang baik
													366,18	

NO	Hari ke-4			Hari Ke-5			Hari Ke-6		
	JT	JB	JJ	JT	JB	JJ	JT	JB	JJ
1	21.00	06.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
2	21.30	06.00	9 ½ Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
3	00.00	06.00	6 Jam	20.00	06.00	10 Jam	21.00	06.00	9 Jam
4	22.30	06.30	9 Jam	23.00	06.30	7 ½ Jam	22.00	06.30	8 ½ Jam
5	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
6	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
7	21.00	06.00	9 Jam	21.00	06.00	9 Jam	21.00	06.00	9 Jam
8	21.00	06.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
9	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
10	23.00	06.00	7 Jam	22.00	05.00	7 Jam	22.00	05.00	7 Jam
11	21.00	06.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam
12	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
13	23.00	05.30	6 ½ Jam	01.30	05.30	5 Jam	01.00	06.00	5 jam
14	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
15	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
16	03.00	06.00	3 Jam	23.00	05.30	6 ½ Jam	23.00	06.00	7 Jam
17	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam
18	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam
19	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
20	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam
21	21.00	05.30	8 ½ Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam
22	20.45	04.30	8 ½ Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam
23	22.00	06.00	8 Jam	21.00	06.04	9 Jam	21.00	06.00	9 Jam
24	21.30	05.20	8 ½ Jam	21.30	05.15	8 ½ Jam	21.00	05.00	8 Jam
25	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
26	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam
27	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam
28	22.00	06.30	8 ½ Jam	21.30	06.30	9 ½ Jam	22.00	06.00	8 Jam
29	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam
30	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam

31	21.30	05.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam
32	22.00	06.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
33	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam	21.30	05.30	9 Jam
34	22.00	06.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
35	23.00	06.00	7 Jam	22.00	06.30	8 ½ Jam	22.00	05.30	7 ½ Jam
36	21.30	05.30	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
37	20.00	05.00	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam
38	01.00	06.30	5 ½ Jam	21.00	06.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam
39	21.30	05.30	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
40	21.00	05.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam	20.00	05.00	9 Jam
41	21.00	05.00	8 Jam	22.00	05.00	7 Jam	01.00	06.00	4 Jam
42	21.30	06.00	9 ½ Jam	22.00	05.00	7 Jam	20.00	05.00	9 Jam
43	20.00	05.00	9 Jam	20.00	06.00	10 Jam	21.00	05.00	8 Jam
44	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam
45	20.00	05.30	9 ½ Jam	21.30	06.00	9 ½ Jam	22.00	05.00	7 Jam
46	21.00	06.30	9 ½ Jam	21.00	06.00	9 Jam	21.30	06.30	10 Jam
47	21.00	05.00	8 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.30	05.30	9 Jam
48	21.00	06.00	9 Jam	21.30	05.30	9 Jam	20.00	06.00	10 Jam
49	21.30	05.30	9 Jam	21.00	05.00	8 Jam	20.00	05.00	9 Jam
50	20.00	05.00	9 Jam	22.00	06.00	8 Jam	21.00	05.00	8 Jam
51	23.00	05.40	6 ½ Jam	00.00	06.15	6 ¼ Jam	21.00	06.00	9 Jam
52	22.20	06.00	8 Jam	20.15	05.00	9 ¼ Jam	21.00	05.30	8 ½ Jam

LEMBAR KONSUL SKRIPSI

Nama : Rischa Amelia S.

C14142011062

Judul : Dampak Keteraturan Tidur Malam Terhadap Prestasi Belajar Siswa
Kelas VI SDK St. Yakobus Mariso Makassar

Hari/Tanggal	Catatan Revisi Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Mahasiswi
2 April 2019	Koreksi Master Tabel		
4 April 2019	Koreksi penginputan data SPSS		
5 April 2019	Koreksi hasil uji Valid		
6 April 2019	Koreksi Skripsi keseluruhan		

LEMBAR KUESIONER

DAMPAK KETERATURAN TIDUR MALAM TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VI SD KATOLIK ST. YAKOBUS MARISO MAKASSAR

1. Petunjuk

A. Inisial Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Orangtua

Ayah :

Ibu :

B. Keteraturan Tidur

1. Jam berapa adik tidur malam?

Jawaban :

2. Jam berapa adik bangun setiap pagi?

Jawaban:

C. Prestasi Belajar

Peringkat Semester

Nilai Hasil Try Out