

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN NILAI HASIL BELAJAR SISWA SD
NEGERI 5 ALASBULUH KECAMATAN WONGSOREJO KABUPATEN
BANYUWANGI

Soekardjo¹⁾, Essy Sonontiko Sayekti²⁾ dan Muhamad Rizki³⁾

1) Dosen Prodi D3 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: ayokstikes@gmail.com

2) Dosen Prodi Profesi, STIKES Banyuwangi, email: essy_stikesbwi@yahoo.com

3) Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi

ABSTRAK

Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Masalah tidur tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa saja namun kini pada anak usia sekolah juga masalah tidur atau pola tidur banyak mereka alami, sehingga siswa mengalami hambatan dalam proses belajar akibat rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar. Tujuan penelitian diketahuinya pengaruh pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi.

Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah semua siswa kelas IV-VI di SD Negeri 5 Alasbuluh Wongsorejo dan besar sampelnya 57 responden, dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan menggunakan lembar kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dilakukan *coding, scoring, tabulating*, dan dianalisa uji *chi square* dengan taraf 5%.

Hasil penelitian didapatkan lebih dari 50% pola tidur siswa kategori ada gangguan sebanyak 29 responden (50,9%) dan hampir setengahnya nilai hasil belajar siswa kategori Baik sebanyak 21 responden (36,8%). Setelah dilakukan perhitungan dengan uji *chi square* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-sided) = 0,025*. Karena $\rho < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi.

Melihat hasil penelitian ini siswa lebih termotivasi dalam belajar dan tidur tepat pada waktunya sehingga saat di sekolah anak lebih terkonsentrasi dan fokus.

Kata kunci: *Pola Tidur, Hasil Belajar*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi masyarakat. Kebutuhan itulah yang menjadikan masyarakat merasa perlu menjaga

kesehatan seperti tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal.

Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Masalah tidur tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa saja namun kini pada anak usia sekolahpun masalah tidur atau pola tidur banyak mereka alami. Pola tidur anak sekolah perlu perhatian lebih karena berhubungan pada performa sekolah, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter dan Perry, 2006)

Berdasarkan hasil penelitian oleh *National Sleep Foundation* di Amerika tahun 2010, lebih dari 36% anak usia sekolah dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada remaja. Selain itu, hampir seperempat anak usia sekolah (22%) sering terlambat masuk kelas karena sulit bangun tidur dan mengeluh mengantuk ketika sekolah akibat kualitas tidur yang tidak baik (Laking & Puri, 2011). Jia, Liu, dan Zhao (2007) tentang *sleep pattern and problems among chinese adolescent* yang dilakukan pada anak remaja di China. Penelitian menyebutkan bahwa 18.8% melaporkan pola tidur yang buruk, 26,2% tidak merasa puas dengan masa tidurnya, 16.1% mengalami insomnia dan 17.9% mengantuk pada siang hari, yang menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar (Eriyanti, 2012). Berdasarkan studi pendahuluan di SD Negeri Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo ditemukan sebanyak 10 siswa, sebanyak 8 siswa mengatakan sulit memulai tidur, dan 2 siswa sering terbangun pada malam hari.

Pola tidur yang termasuk dalam faktor fisiologis juga mempengaruhi prestasi belajar pada siswa. Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberi pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Selain itu, prestasi belajar juga sangat berhubungan rapat dengan *circadian rhythm* yaitu variasi dalam ritme fisiologis berdasarkan tempoh 24 jam yang diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* di hipotalamus (Noboru Kobayashi, 2010). Menurut Susanto (2006), anak usia sekolah yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Dengan berkonsentrasi, seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Potter & Perry, 2005). Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak

menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan tidur anak usia sekolah yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang pola tidur yang baik dan sehat. Upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan menciptakan lingkungan kamar yang nyaman. Semakin nyaman ruangan kamar, maka semakin mudah mendapatkan kualitas tidur, dan jika kualitas tidur sudah dipenuhi, pola tidur akan menjadi teratur dengan sendirinya. Disamping itu, perlu adanya kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua murid sehingga pola tidur anak dapat terpenuhi dengan baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian peneliti melakukan analisis dan dinamika korelasi antara fenomena baik faktor resiko dengan faktor efek (Notoadmojo, 2010).

Dalam penelitian ini, penelitian tidak dilakukan terhadap seluruh objek yang di teliti (populasi) tetapi hanya mengambil sebagian dari populasi tersebut (sampel). Penelitian yang digunakan adalah *Cross sectional*.

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswa kelas IV – VI di SD Negeri 5 Alasbuluh Wongsorejo, sejumlah 66 orang dengan sampel sejumlah 57 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* yaitu merupakan suatu metode dimana sebagian dari anggota populasi menjadi sampel penelitian sehingga sampel yang diikutsertakan dalam penelitian tersebut berdasarkan pada pertimbangan peneliti sendiri yang mana pada awalnya telah diidentifikasi berdasarkan karakteristik populasi secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2010).

Variabel independen atau bebas dari penelitian ini adalah pola tidur. Variabel dependen atau terikatnya adalah prestasi belajar. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi dan laporan hasil belajar.

Sebelum melakukan analisis data, secara berurutan data yang berhasil dikumpulkan akan mengalami proses editing yaitu dilakukan *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Dari data yang telah terkumpul dilakukan analisis atas hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. Skala datanya berbentuk nominal dan ordinal, maka tergolong statistik non parametrik. Dengan demikian uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Untuk menguji signifikansi koefisien, dapat dilakukan dengan membandingkan harga *Chi Square* hitung yang ditemukan dengan *Chi Square* tabel pada taraf kesalahan (α) tertentu. Harga (df) = $(b-1)(k-1)$ dimana b = jumlah baris, k = jumlah kolom, α = 0,05. Kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien kontingensi. Kontingensi digunakan untuk menghitung hubungan antar variabel bila datanya berbentuk nominal.

Teknik ini mempunyai kaitan erat dengan *chi* kuadrat yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif k sampel independen. Oleh karena itu rumus yang digunakan mengandung nilai *chi* kuadrat. Selain menggunakan perhitungan manual, peneliti juga memanfaatkan bantuan komputer yaitu *SPSS 17.0* (*Statistical Program Science and Social*)

dengan kriteria:

1. Bila *asympt. sig.* < 0,05 maka *Ho* ditolak *Ha* diterima, berarti ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diukur
2. Bila *asympt. sig.* > 0,05 maka *Ho* diterima *Ha* ditolak berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diukur.

HASIL

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

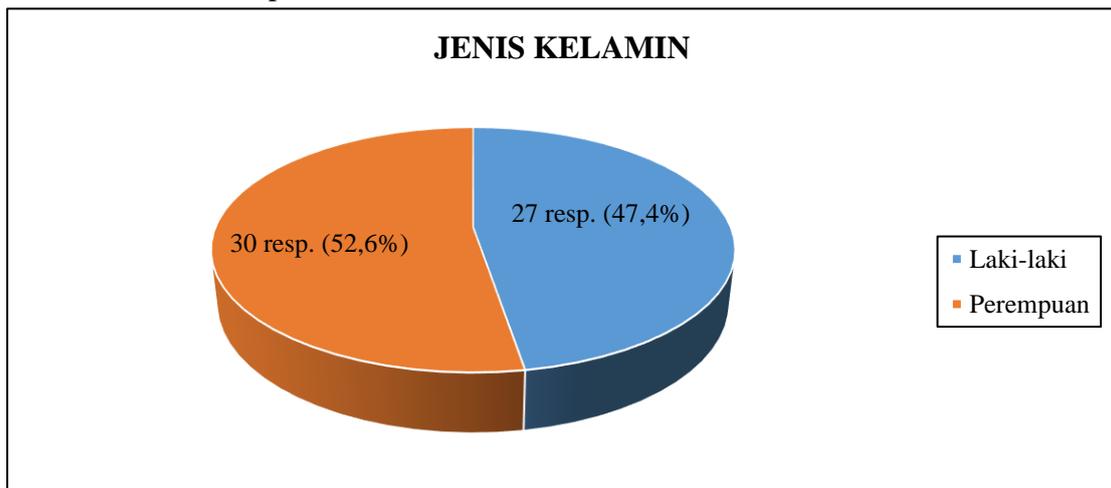


Diagram 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Dari diagram 1 dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden berjenis

kelamin perempuan yakni sebanyak 30 responden (52,6%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

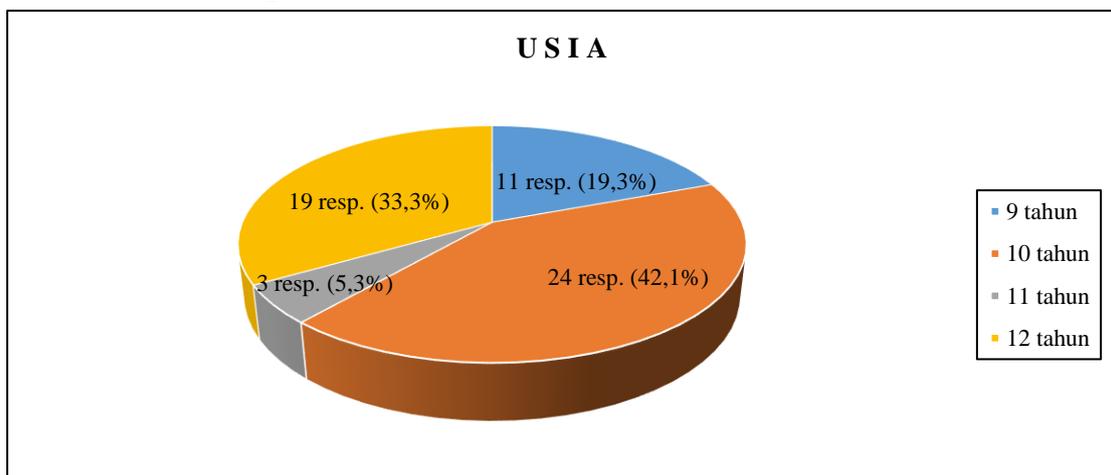


Diagram 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Dari diagram 2 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden

berusia 10 tahun sebanyak 24 responden (42,1%).

c. Karakteristik responden berdasarkan kelas

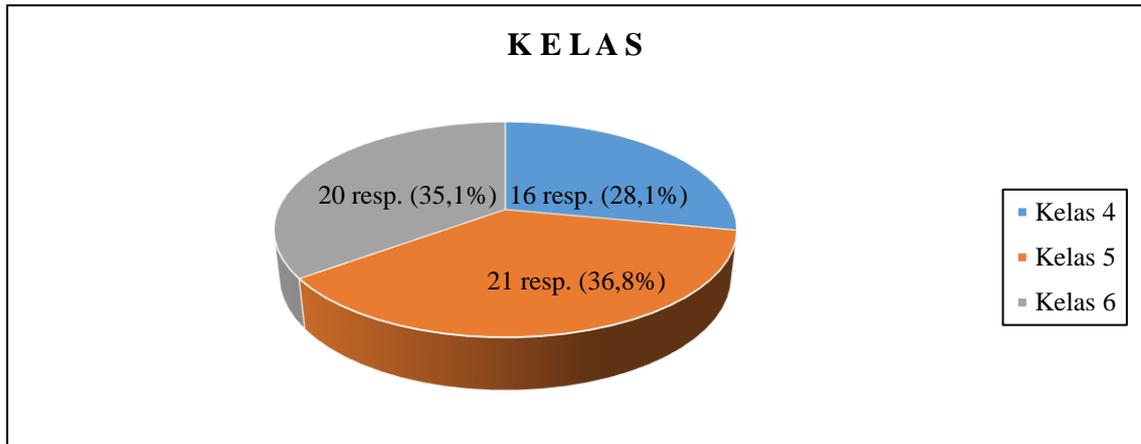


Diagram 3. Distribusi responden berdasarkan kelas

Dari diagram 3 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden

diduduki di kelas V sebanyak 21 responden (36,8%).

2. Data Khusus

a. Pola Tidur

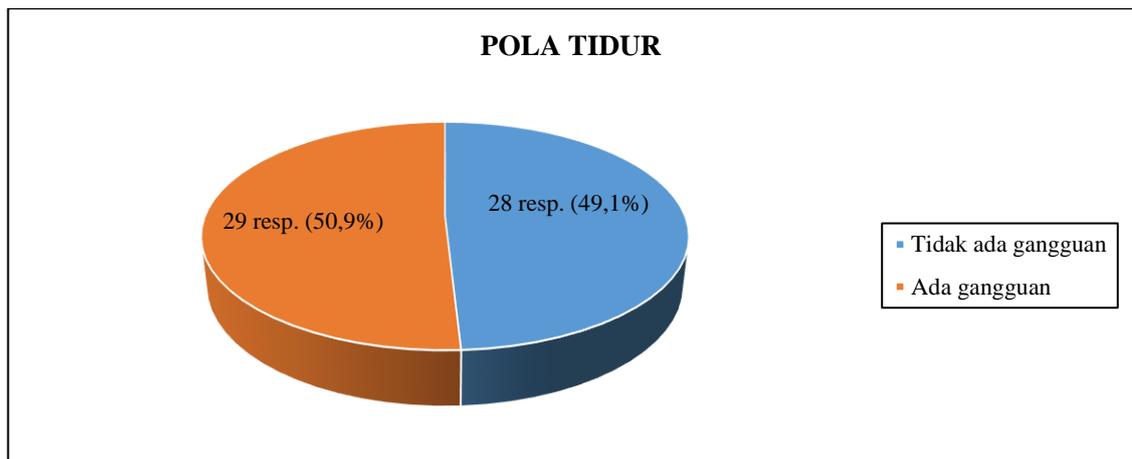


Diagram 4. Distribusi responden berdasarkan pola tidur siswa

Dari diagram 4 dapat diketahui bahwa lebih dari 50% pola tidur siswa

kategori ada gangguan sebanyak 29 responden (50,9%).

b. Nilai Hasil Belajar

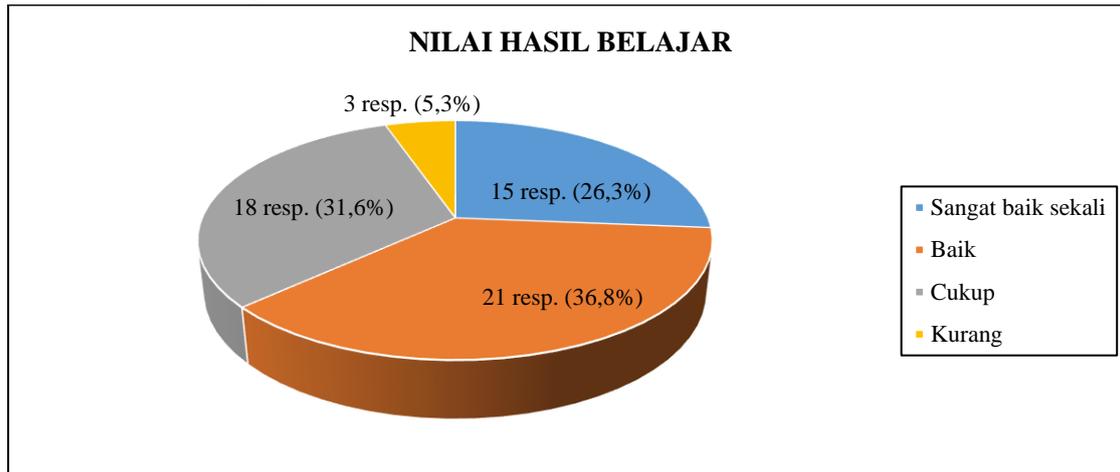


Diagram 5. Distribusi responden berdasarkan nilai hasil belajar siswa

Dari diagram 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya nilai hasil

belajar siswa kategori Baik sebanyak 21 responden (36,8%).

c. Hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi

Tabel 1. Kontigensi: Hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa

Pola Tidur	Nilai Hasil Belajar				Total
	Sangat Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	
Tidak ada gangguan	12 (42,9%)	10 (35,7%)	5 (17,9%)	1 (3,6%)	28 (100%)
Ada gangguan	3 (10,3%)	11 (37,9%)	13 (44,8%)	2 (6,9%)	29 (100%)
Total	15 (26,3%)	21 (36,8%)	18 (31,6%)	3 (5,3%)	57 (100%)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 28 responden hampir setengahnya pola tidur tidak ada gangguan dengan nilai hasil belajar kategori sangat baik sekali didapatkan sebanyak 12 responden (42,9%) dan dari 29 responden hampir setengahnya pola

tidur ada gangguan dengan nilai hasil belajar kategori cukup didapatkan sebanyak 13 responden (44,8%)

Selanjutnya dilakukan uji analisis dengan menggunakan uji *chi square* dibantu fasilitas SPSS 17.0 for windows, dengan tingkat signifikan 0,05 (5%).

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.322 ^a	3	.025
Likelihood Ratio	9.835	3	.020
Linear-by-Linear Association	8.006	1	.005
N of Valid Cases	57		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,47

Setelah dilakukan perhitungan dengan uji *chi square* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* = 0,025. Karena $\rho < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi.

PEMBAHASAN

1. Pola tidur siswa SD Negeri 5 Alasbuluh

Dari diagram 4 dapat diketahui bahwa lebih dari 50% pola tidur siswa kategori ada gangguan sebanyak 29 responden (50,9%).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Anak usia sekolah tidur antara 8 – 12 jam semalam tanpa tidur

siang. Anak usia 8 tahun membutuhkan waktu kurang lebih 10 jam setiap malam. Tidur REM pada anak usia ini berkurang sekitar 20 -25 % dan tahap IV non REM pada awal siklus tidur (Asmadi, 2008).

Menurut Aman (2005), untuk itu diperlukan sebuah pola tidur yang sehat. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencapai itu: disiplin waktu, lakukan olahraga secara teratur, perhatikan kondisi ruang tidur dan usahakan tidak makan sebelum tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di SDN 5 Alasbuluh Wongsorejo Banyuwangi lebih dari 50% mengalami gangguan tidur. Pada usia sekolah ini, kebanyakan waktunya digunakan untuk bermain sehingga responden sering mengabaikan waktunya tidur. Hal ini dipengaruhi pula oleh masih rendahnya perhatian orang tua dalam mengingatkan waktunya tidur (disiplin waktu) sehingga anak sering tidur larut malam sehingga mempengaruhi kualitas tidur malamnya < 6 jam setiap harinya. Jika kebiasaan anak ini tidak segera ditangani dapat menyebabkan anak menjadi kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran di sekolah karena dihinggapi rasa kantuk.

Berdasarkan hasil sebaran kuesioner dapat diperoleh 4 faktor yang sangat mempengaruhi pola tidur anak mengalami gangguan yaitu siswa sering terbangun lebih awal setelah bangun saat pagi hari diperoleh skor (103) pada item pertanyaan 11, siswa yang terbangun tersebut dikarenakan mimpi yang tidak menyenangkan, sehingga siswa masih mengingat mimpi setelah terbangun di pagi hari diperoleh skor (103) pada item pertanyaan 15. Oleh karena itu, walaupun sudah berusaha melupakan mimpi tersebut dan sudah tidur di siang hari, siswa masih mengalami kesulitan tidur di malam hari dengan membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidur diperoleh skor (101) pada item pertanyaan 13. Hal inilah yang sering mengakibatkan siswa merasa kantuk pada siang hari, sehingga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah dan sulit konsentrasi saat mengikuti pelajaran. Gangguan-gangguan yang dialami siswa ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dimana suasana tempat tidur kurang mendukung untuk istirahat seperti suasana rumah gaduh, tidak adanya jam tidur yang terjadwal dan ruang tidur yang terang benderang, sehingga siswa sulit tidur.

Namun demikian, tidak semua siswa mengalami gangguan / kesulitan tidur. Hal ini sesuai dengan hasil diagram 5.4 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya pola tidur siswa kategori tidak ada gangguan sebanyak 28 responden (49,1%). Tidak adanya gangguan pola tidur ini di dukung oleh hasil kuesioner pada item pertanyaan no. 1, 2 dan 3. Yaitu siswa tidur lebih dari 6 jam setiap hari, untuk memulai tidurpun siswa kurang dari 30 menit dan jarang

terbangun pada malam hari.

2. Nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh

Dari diagram 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya nilai hasil belajar siswa kategori Baik sebanyak 21 responden (36,8%)

Hasil belajar merupakan segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukan (Listiani, 2005). Salah satu petunjuk dari keberhasilan siswa dalam kegiatan belajar adalah prestasi belajar individu secara maksimal. Prestasi belajar di dalam pendidikan diidentikkan dengan hasil belajar atau output dari proses belajar. Prestasi belajar juga dapat diartikan sebagai hasil dari suatu aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil pendidikan yang diwujudkan berupa angka ataupun nilai maupun indeks prestasi (Aiyuda, 2009).

Menurut Slameto (2010: 54), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat digolongkan menjadi 2, yaitu “faktor intern dan faktor ekstern”. Faktor intern meliputi jasmani, psikologis, kelelahan; faktor ekstern meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai hasil belajar siswa SDN 5 Alasbuluh hampir setengahnya kategori baik. Sesuai teori yang dikemukakan oleh Slameto di atas bahwa faktor yang mempengaruhi nilai hasil belajar siswa 2 yaitu intern dan ekstern. Dengan demikian baik buruknya nilai yang diperoleh anak tidak hanya tergantung pada anak saja (internal) atau sebaliknya tergantung pada keluarga, sekolah atau

lingkungannya (ekstern). Kedua faktor tersebut saling berkaitan dalam mempengaruhi hasil belajar siswa. Namun demikian peran orang tua dalam memotivasi belajar anak untuk belajar sangat besar, karena pendidikan atau proses belajar anak terbesar berasal dari keluarga.

3. Hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh

Setelah dilakukan perhitungan dengan uji *chi square* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* = 0,025. Karena $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi.

Pola tidur anak sekolah perlu perhatian lebih karena berhubungan pada performa sekolah, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter dan Perry, 2006). Kuantitas daripada tidur juga amat penting karena berkaitan baik dengan kesiagaan dan juga pemusatan perhatian (Lima, 2009). Salah satu daripada efek akibat daripada kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*). Ini akhirnya menjadi faktor utama penurunan prestasi belajar pada siswa (Eliasson, 2009).

Menurut Susanto (2006), anak usia sekolah yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan

tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Dengan berkonsentrasi, seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola tidur dengan hasil belajar siswa. Siswa yang mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari sehingga saat bangun siswa merasa kantuk, lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Jika hal ini terus menerus terjadi pada siswa, dapat mempengaruhi hasil belajar di sekolah. Namun demikian, sesuai teori yang dikemukakan oleh Slameto, tidak menutup kemungkinan siswa yang mengalami gangguan pola tidurnya tetap memiliki nilai hasil belajar yang baik pula. Hal ini sesuai dengan tabel 5.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 28 responden hampir setengahnya pola tidur tidak ada gangguan dengan nilai hasil belajar kategori sangat baik sekali didapatkan sebanyak 12 responden (42,9%) dan dari 29 responden hampir setengahnya pola tidur ada gangguan dengan nilai hasil belajar kategori cukup didapatkan sebanyak 13 responden (44,8%).

Oleh karena itu, salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah kondisi kesehatan fisik dimana kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar

dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya merupakan tidur yang cukup.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari pembahasan di atas adalah Lebih dari 50% pola tidur siswa di SDN 5 Alasbuluh Wongsorejo Banyuwangi kategori ada gangguan sebanyak 29 responden (50,9%); Hampir setengahnya nilai hasil belajar siswa di SDN 5 Alasbuluh Wongsorejo Banyuwangi kategori baik sebanyak 21 responden (36,8%); Ada hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A., 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books
- Aiyuda, N. 2009. *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar*. Jurnal. Riau: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Aman, Ruli N. 2005. *Penuhi Kebutuhan Tidur.. www.republika.co.id*. diakses tanggal 6 Agustus 2017.
- Asmadi.2008. *Teknik prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Eriyanti, 2012. *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Tingkat III*. Jurnal Skripsi. Bandung: Universitas Advent Indonesia.
- Guyton A.C. and J.E. Hall 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.

Hidayat, A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.

Kobayashi, N. 2010. *Mental Performance and Circadian Rhythm*. <http://www.childresearch.net/SCIENCE/BRAIN/brain06.html>, diakses tanggal 6 Agustus 2017.

Kozier, B. et al. 2006. *Foudamental Of Nursing Concept & Procedures*. California: addison Wesley Publ. Comp.

Lima, P.F et al. 2009. *Changes of Sleep Habits of Medical Students According to Class Starting Time: A Longitudinal Study*. <http://www.icb.usp.br/~flass/hypos/vol001/HYP2-2002.pdf>

Listiani, P. 2005. *Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Iklim Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMK Negeri 5 Semarang*, Semarang: Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika

Oxford Concise Colour Medical Dictionary. 2007. *Kamus Kedokteran*. Jakarta: EGC

Potter, P. A. & Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Alih Bahasa, Renata Komalasari. Ed-4. Jakarta: EGC

- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2006. *Buku Ajar Fundamental: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC
- Puri, B.K., Laking, P.J., & Treasaden, I.H., 2011. *Buku Ajar Psikiatri Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Riduwan, 2005. *Metode dan teknik menyusun tesis*, Bandung: CV Alfa beta
- Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. 2008. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Edisi ke-3*. Jakarta: Sagung Seto.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV Alfa Beta
- Susanto, H. 2006. *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*. no. 06/th.v/juni 2006
- Syah, Muhibbin, 2006, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada