

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMPN 1 KOTA SERANG

Nur Anisa Candra Kirana^{1*}, Melanie Rakhmi Mantu²

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2}

nur.405190199@stu.untar.ac.id¹, Melanim@fk.untar.ac.id²

ABSTRACT

Sleep plays an important role of the body. Sleep deprivation could result poor concentration of the learning. Concentration is needed in the learning process, with good concentration academic results can be satisfactory. This research aims to find out the correlation between quality of sleep and academic performance odd semester final exam among 9th grade students at SMPN 1 Kota Serang on January to May of 2022. This research was conducted by using the analytic method with a cross sectional study design. The sample was collected by using Indonesian version of Pittsburgh Sleep Quality Index and average result of the odd semester final exam and analyzed with SPSS (Statistical Product and Service Solution). The total sample obtained of 481 respondents and there is a significant correlation between quality of sleep and academic performance with p-value 0,000. This research concluded that quality of sleep affects on academic performance.

Keywords : *sleep quality, academic performance*

ABSTRAK

Tidur memiliki banyak fungsi penting untuk tubuh. Kurangnya waktu tidur dapat menimbulkan dampak seperti berkurangnya konsentrasi yang berpengaruh pada proses belajar. Konsentrasi dibutuhkan dalam proses belajar, dengan adanya konsentrasi yang baik hasil akademik dapat memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar ujian akhir semester ganjil pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Kota Serang pada bulan Januari hingga Mei 2022. Penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan corss-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index yang telah tervalidasi dalam Bahasa Indonesia dan rata-rata nilai ujian akhir semester yang kemudian dianalisis dengan program statistic SPSS (Statistical Product and Service Solution). Didapatkan jumlah sampel sebanyak 481 responden dan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan hasil ujian akhir semester dengan p-value 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan kualitas tidur berpengaruh dalam hasil ujian akhir semester pada siswa kelas IX SMPN 1 Kota Serang.

Kata kunci : Kualitas tidur, hasil ujian akhir semester

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar pada seseorang yang dapat dibangun dengan memberikan rangsang sensorik atau rangsangan lain (JE, 2007). Pada saat seseorang tertidur, proses pemulihan berlangsung. Proses ini bertujuan untuk mengembalikan stamina tubuh agar tetap dalam kondisi yang optimal. Tidur yang cukup perlu adanya kualitas yang baik, durasi yang cukup, waktu tidur yang tepat dan tidak ada gangguan saat tidur (JE, 2007; Watson et al., 2015).

Apabila seseorang kurang tidur, dapat menimbulkan dampak seperti berkurangnya konsentrasi dan kesehatan seseorang (JE, 2007), (Nilifda et al., 2016). Konsentrasi dibutuhkan dalam proses belajar, dengan adanya konsentrasi yang baik hasil akademik dapat memuaskan (Nilifda et al., 2016). Selain itu kualitas tidur juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif, yaitu dalam aspek memori atau daya ingat. Apabila aspek memori terganggu dapat mengakibatkan permasalahan dalam pemusatan perhatian dan efektifitas yang dapat berpengaruh dalam pekerjaan dan proses pembelajaran

(Birmingham et al., 2013; Kaliyaperumal et al., 2017; Rasch & Born, 2013).

Hasil akademik dipengaruhi oleh beberapa factor (Agnesiania et al., 2023). Faktor tersebut bisa berupa faktor yang berasal dari dalam diri seperti faktor tidur dan faktor kehadiran dalam sekolah, dan faktor lain seperti jenis kelamin, latar belakang keluarga yang mempengaruhi hasil akademik seseorang (Getachew, 2018; M.S. Farooq et al., 2011; Zhang et al., 2021). Pencapaian kegiatan pembelajaran bersifat kognitif ditetapkan berdasarkan pengukuran dan penilaian baik dengan metode tertulis ataupun lisan untuk melihat apakah siswa menguasai materi dalam pembelajaran (D, 2013; Musa et al., 2023).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Kualitas tidur dengan Hasil Belajar Ujian Akhir Semester Ganjil pada siswa SMP Negeri 1 Kota Serang tahun ajaran 2021/2022. Mata pelajaran yang diujikan di Ujian Akhir Semester(UAS) mencakup pelajaran yang ada pada kurikulum nasional yang akan dilihat pada Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) siswa SMP Negeri 1 Kota Serang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional untuk mengetahui hubungan

sebab akibat antara kualitas tidur dengan hasil ujian akhir semester pada siswa SMP Negeri 1 Kota Serang melalui pendekatan cross-sectional (pengukuran yang dilakukan satu kali dan dalam satu waktu).

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Kota Serang dengan jumlah sampel sebanyak 481 orang.

Kualitas tidur siswa diukur dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia yang terdiri dari 7 komponen. Hasil akademik diambil dari rata-rata- nilai ujian akhir semester ganjil tahun ajaran 2021/2022. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji Chi-square dengan derajat kepercayaan 95%. Bila $p < 0,05$ maka hasil perhitungan secara statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

HASIL

Responden pada penelitian ini didapatkan sebanyak 481 sampel siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Kota Serang. Didapatkan presentase 214 (45,5%) siswa berjenis kelamin laki-laki dan 267 (55,5%) berjenis kelamin perempuan. Usia responden dengan presentase paling tinggi adalah usia 15 tahun sebanyak 369 (76,7%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N (%)	Mean (SD)	Median (Min-Max)
Usia (tahun)			
14	96 (20,0%)	14,26 (0,59)	15 (14-16)
15	369 (76,7%)		
16	16 (3,3%)		
Jenis Kelamin			
Laki-laki	214(45,5%)		
Perempuan	267 (55,5%)		

Tingkat kualitas tidur buruk pada siswa memiliki jumlah dan presentase paling besar yaitu 435 (90,4%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 46 (9,6%). Pada usia remaja terjadi perubahan dari

masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan fungsi kognitif, perubahan perilaku dan perubahan sosial (Haryono Adelina, 2009).

Tabel 2. Tingkat Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah
Kualitas Tidur Buruk (90,4%)	435
Kualitas Tidur Baik (9,6%)	46

Faktor yang mempengaruhi hasil akademik bisa berupa faktor yang berasal dari dalam diri seperti faktor tidur dan faktor kehadiran dalam sekolah, dan faktor lain seperti jenis kelamin, latar belakang keluarga mempengaruhi hasil akademik seseorang.^{7,8,9} Pada penelitian ini disajikan pada tabel 3, menunjukkan ujian akhir semester dilihat melalui kriteria kelulusan minimal yaitu 75. Pada siswa yang dinyatakan tidak lulus atau nilai kurang dari 75 memiliki jumlah dan presentase paling besar yaitu 396 (82,3%) orang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Auliyanti,dkk di Jakarta (2013) didapatkan sebanyak 57,6% subjek memiliki prestasi akademik dibawah rata-rata (F, 2013).

Tabel 3. Hasil Ujian Akhir Semester

Hasil Ujian Akhir		Jumlah
Tidak Lulus (82,3%)		396
Lulus (17,7%)		85

Tabel 4. Hubungan kualitas tidur terhadap hasil ujian akhir semester

Kelompok	Kelompok		Total	P-value
	Lulus	Tidak lulus		
Kualitas Tidur Baik	24	22	46	0,000
Kualitas Tidur Buruk	61	374	435	
Total	85	396	481	

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hubungan yang bermakna antara kualitas tidur terhadap hasil ujian akhir semester siswa. Hasil menunjukkan sebanyak 24 siswa (52,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dan dinyatakan lulus, dan 22 siswa (47,8%) dengan kualitas tidur yang baik tetapi nilai ujian akhir semester dinyatakan tidak lulus. Pada katagori berikutnya, terdapat 61 siswa (14%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan dinyatakan lulus,

sebaliknya terdapat 374 siswa (86%) mengalami kualitas tidur yang buruk disertai nilai ujian akhir semester yang tidak lulus. Pada table disajikan hasil Uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value 0,000 (p- value < 0,005).

PEMBAHASAN

Hubungan kualitas tidur terhadap hasil ujian akhir semester

Perubahan pola tidur juga dapat terjadi pada remaja seperti berkurangnya durasi tidur, waktu tidur yang tertunda dan adanya perubahan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan yang menyebabkan kualitas tidur remaja berkurang dan berdampak kurangnya pemusatan perhatian saat proses pembelajaran (Haryono Adelina, 2009; Pangestika et al., 2018). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur'aini, dkk di Sumatra (2014) mengenai gangguan tidur di daerahpusat perkotaan dan pinggiran perkotaan didapatkan sebanyak 38% remaja pada daerah pusat perkotaan mengalami gangguan tidur, dan sebanyak 37,7% remaja pada daerah pinggiran perkotaan mengalami gangguan tidur (IZ, 2014).

Hasil serupa didapatkan pada penelitian hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar dilakukan oleh yang dilakukan oleh Susanti YID, di Bekasi (2018) menunjukkan sebanyak 18 siswa (58%) memiliki pola tidur dan prestasi belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur kurang baik dengan prestasi belajar cukup (Susanti, 2018). Hasil Penelitian yang serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi S,dkk di Depok (2013) pada anak berusia 9- 12 tahun, dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa siswa yang memiliki pola tidur yang baik memiliki hasil prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur yang kurang (Dewi & Nursasi, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan hasil ujian akhir semester pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Kota Serang dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan hasil

ujian akhir semester dengan p-value yang didapatkan adalah 0,000. Didapatkan sebanyak 481 sampel, presentasi paling besar didapatkan kualitas tidurburuk sebanyak 435 (90,4%) dan sebanyak 396% (82,3%) siswa dinyatakan tidak lulus berdasarkan kriteria kelulusan minimal.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan ahsil akademik siswa dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dilakukannya sosialisasi mengenai pola tidur yang berpengaruh pada kegiatan pembelajaran. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan studi ini, diharapkan untuk meneliti dengan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak untuk emndapatkan hasil yang lebih akurat yang dapat menjadireferensi untuk selanjutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih untuk sekolah SMP N 1 Serang yang telah bersedia untuk menjadi tempat penelitian dan semua yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesiana, B., Mahendika, D., Rumfot, S., & Sukmawati, E. (2023). The Analysis of Teacher Efforts to Developing Students Interpersonal and Intrapersonal Intelligence in Learning Activities. *Journal on Education*, 05(04), 11661–11666.
- Birmingham, D., Hill, R. D., Woltz, D., & Gardner, M. K. (2013). Cognitive Strategy Use and Measured Numeric Ability in Immediate- and Long-Term Recall of Everyday Numeric Information. *PLoS ONE*, 8(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057999>
- D, M. A. (2013). Sasaran Atau Obyek Evaluasi Pendidikan Dan Penilaian Berbasis Sekolah. *Jurnal Al-Hikmah*, 14(1), 1–12.
- Dewi, S., & Nursasi, A. (2013). Gangguan Pola Tidur dan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah 9-12 Tahun. *Jurnal FIK UI*, 1, 1–15.
- F, A. (2013). Faktor yang Berhubungan Dengan Prestasi Akademik Murid Sekolah Menengah Pertama di Jakarta yang Mengalami Gangguan Tidur. *Thesis. Universitas Indonesia*.
- Getachew, B. (2018). Factors Affecting Student's Academic Performance in Ahuntegen General Secondary School, North Wollo Zone, Ethiopia. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 12(2), 198–206. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v12i2.8404>
- Haryono Adelina, R. A. A. A. P. A. (2009). *Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama*.
- IZ, N. S. S. S. L. (2014). Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 54(5), 299–304. <https://doi.org/10.14238/pi54.5.2014.10>
- JE, G. A. H. (2007). Textbook of Medical Physiology. *Philadelphia: Elsevier Saunders, Edisi ke-11*, 753–761. <https://doi.org/10.1097/00000441-195702000-00020>
- Kaliyaperumal, D., Elango, Y., Alagesan, M., & Santhanakrishanan, I. (2017). Effects of sleep deprivation on the cognitive performance of nurses working in shift. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(8), CC01–CC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/26029.10324>
- M.S. Farooq, A.H. Chaudhry, M. Shafiq, & G. Berhanu. (2011). Factors affecting students' quality of academic performance: a case of secondary school level. *Journal of Quality and Technology Management*, 7(2), 1–14.
- Musa, M., Sukmawati, E., Mahendika, D., Muhammadiyah Kupang, U., H Ahmad Dahlan, J. K., Putih, K., Oebobo, K., Kupang, K., Tenggara Timur, N., Negeri Gorontalo, U., Jend Sudirman No, J., Timur, D., Kota Tengah, K., Gorontalo, K., Serulingmas, S., Raya Maos No, J., Cilacap, K., Tengah, J., Tinggi Teknologi Bontang, S., ... Timur, K. (2023). The Relationship between Students' Spiritual and Emotional Intelligence with Subjects Learning Outcomes. *Journal on Education*, 05(04).
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010

- FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
<https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115.
<https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 8(1), 107–112.
<https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v8i1.10908>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J. B., Maher, E., Barrett, J. A., ... Heald, J. L. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.
<https://doi.org/10.5665/sleep.4716>
- Zhang, X., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). Sleep, Anxiety, and Academic Performance: A Study of Adolescents From Public High Schools in China. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678839>