

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEPING PATTERNS AND  
ACADEMIC ACHIEVEMENTS GENERATION 2014  
OF MEDICAL FACULTY STUDENTS MAKASSAR  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY***

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**



**SAHAR MAULANA  
NIM : 10542043112**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
2016**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEPING PATTERNS AND  
ACADEMIC ACHIEVEMENTS GENERATION 2014  
OF MEDICAL FACULTY STUDENTS MAKASSAR  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY***

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**



**SAHAR MAULANA  
NIM : 10542043112**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh Sarjana Kedokteran**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
2016**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK**

**Judul Skripsi**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**

**Makassar, 21 Maret 2016**

**PEMBIMBING,**



**dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK**

**PANITIA SIDANG UJIAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2014**” telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada:

**Hari/Tanggal** : **Senin, 21 Maret 2016**  
**Waktu** : **10.30 WITA**  
**Tempat** : **Ruang Seminar FK Unismuh**

**Ketua Tim Penguji :**

  
**(dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK)**

**Anggota Tim Penguji:**

**Anggota I**

**Anggota II**

  
**(dr. Ami Febriza, M.Kes)**

  
**(DR. M. Rusli Malli, M.Ag)**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**

**SAHAR MAULANA**

**10542 0431 12**

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar**

**Makassar, 21 Maret 2018**

**Menyetujui pembimbing,**

  
**(dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK)**

**DATA MAHASISWA:**

Nama Lengkap : Sahar Maulana  
Tanggal Lahir : 20 Agustus 1994  
Tahun Masuk : 2012  
Peminatan : Kedokteran Komunitas  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Nurmila, M.Kes  
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK

**JUDUL PENELITIAN:**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti **ujian skripsi** Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 21 Maret 2014

Mengesahkan,



**Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D**  
Koordinator Skripsi Unismuh

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Sahar Maulana

Tanggal Lahir : 20 Agustus 1994

Tahun Masuk : 2012

Peminatan : Kedokteran Komunitas

Nama Pembimbing Akademik : dr. Nurmila, M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **penulisan skripsi** saya yang berjudul:

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
ANGKATAN 2014**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 21 Maret 2014

**Sahar Maulana**

NIM 10542043112

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
Skripsi, 21 Maret  
2016**

**SAHAR MAULANA (NIM 10542 0431 12)**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2014**

(xii + 43 halaman, 5 tabel, 4 lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pola tidur yang baik dan kualitas tidur yang baik serta masa istirahat tubuh yang cukup sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan, terlebih bagi seorang mahasiswa yang tentunya akan berdampak pada perkuliahan dan hasil belajarnya. Adanya masalah dalam pola tidur akan memberi dampak buruk dalam aktivitas belajar setiap individu. Terlebih bagi pelajar atau mahasiswa. Terkhusus mahasiswa kedokteran yang memiliki komitmen akademik dan gaya hidup yang dapat berimbas pada kebiasaan tidurnya. Tuntutan akademik terhadap golongan pelajar ini dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur dan berakibat pada kualitas tidur yang buruk, yang selanjutnya akan berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2014.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Sampel penelitian adalah mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Makassar. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *stratified random sampling* dengan jumlah subjek penelitian 45 responden.

**Hasil:** Uji variable dengan *Kolmogorov-Smirnov* sebagai uji alternative dikarenakan variable ini tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya uji *Chi-s quare* dengan hasil p value 0.000( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2014.

**Kata Kunci:** Pola tidur dan prestasi belajar.



**MEDICAL FACULTY OF MAKASSAR MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITY  
Thesis, 21<sup>st</sup> March 2016**

**SAHAR MAULANA (NIM 10542 0431 12)**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEPING PATTERNS AND  
ACADEMIC ACHIEVEMENTS GENERATION 2014 OF MEDICAL  
FACULTY STUDENTS MAKASSAR MUHAMMADIYAH UNIVERSITY**

(xii + 43 halaman, 5 tabel, 4 lampiran)

**ABSTRCT**

**Background:** A good sleeping pattern or quality and time to relax for body played important role to prevent disease especially for university students. It will impact to their lecture and results. Arise of sleeping pattern problems will give bad result to all people academic achievement. Especially for learners and students. In term medical faculty students who have academic commitment and life style of course will impact to their sleeping pattern. The academic guidance for those learners caused irregularity of sleeping pattern and resulting of bad sleeping quality, in long term will impact to their academic achievement.

**Objective of the research:** To find out the relationship between sleeping pattern and academic achievement of generation 2014 medical faculty students Makassar Muhammadiyah university.

**The Method:** This research is a descriptive analytic used cross sectional study. The sample of this research was generation 2014 of medical faculty students Makassar Muhammadiyah university. The technique to gather the sample used stratified random sampling with 45 respondents.

**Finding:** Variable test with Kolmogorov-Smirnov as alternative test cased this variable is not qualify as requirement to Chi-square test with the result p value 0.000( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** There is significant relation between sleeping pattern and academic achievement generation 2014 of medical faculty students Makassar Muhammadiyah university.

**Keyword:** Sleeping pattern and academic achievement.

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Sahar Maulana

Tempat/ Tanggal Lahir : Parepare, 20 Agustus 1994

Alamat : Jl. AL-ASHAR II Makassar

Status Keluarga : Belum Menikah

Telepon/ HP : 0852 4663 9609

E-mail : [saharmaulana2772@gmail.com](mailto:saharmaulana2772@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 34 Parepare, lulus tahun 2006
2. SMP Negeri 2 Parepare, lulus tahun 2009
3. SMA Negeri 6 Bulukumba, lulus tahun 2012
4. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

## KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur yang mendalam penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Salam dan salawat semoga selalu tercurah pada junjungan Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul “*HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR Angkatan 2014*” kami susun untuk memenuhi persyaratan kurikulum sarjana strata-1 (S-1) pada Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas semua bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus rasa terimakasih tersebut kami sampaikan kepada:

1. **dr. Muh. Ikhsan, MS, PKK** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
2. **dr.Ami Febriza, M.Kes, dan DR. M. Rusli Malli, M.Ag** selaku tim penguji ujian sidang yang memberikan koreksi dan saran yang membangun dalam pengerjaan skripsi.
3. **dr. Nurmila, M.Kes** selaku penasihat akademik yang selama ini meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan arahan serta nasehat semasa perkuliahan.
4. **dr. H. Mahmud Ghaznawie, Ph.D, Sp.PA(K)** selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

5. Ayahanda **M.Saad** dan Ibunda **Norma**, serta **Sahrul Saputra** selaku orang tua dan keluarga penulis, yang telah membesarkan dan mendidik, serta memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
6. **Abraham S.Pd** yang telah memberikan ide dan masukan serta banyak membantu selama penulisan skripsi ini.
7. **Zulfadli Fajrin, Riyatnizar, Sugrawati Abidin, Windyani Hardi** dan **Maulidina Umar** yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi.
8. Saudara-saudara dan teman seperjuangan Angkatan 2012 **TRIGEMINUS** yang senantiasa membantu dan mendukung penulis.
9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
10. Adik-adik Angkatan 2014 yang telah membantu penulis serta seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar tanpa terkecuali.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Dengan besar hati penulis senantiasa menerima saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Terakhir penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi pembaca terkhusus bagi penulis dan kiranya dapat menjadi rujukan untuk penulisan yang lebih baik lagi nantinya.

Makassar, Maret 2016

Penulis,

Sahar Maulana

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PANITIA SIDANG</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Belajar .....	6
1. Definisi Belajar .....	6
2. Teori Belajar .....	7
B. Prestasi Belajar .....	8
1. Definisi Prestasi Belajar .....	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....	9
C. Tidur .....	13
1. Definisi Tidur .....	13
2. Teori Tidur .....	14
3. Pola Tidur .....	14
4. Mekanisme Pengaturan Tidur dan Bangun .....	16
D. Hubungan Pola Tidur dan Prestasi Belajar .....	18
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	20
B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	20
1. Definisi Operasional .....	20
2. Kriteria Objektif .....	21

C. Hipotesa.....	22
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
1. Waktu Penelitian.....	23
2. Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
a. Metode Pengumpulan Data.....	25
b. Uji Varidibilitas dan Reliabilitas.....	25
D. Pengolahan dan Analisis Data .....	26
1. Pengolahan Data.....	26
2. Analisis Data.....	26
E. Etika Penelitian.....	27
F. Alur Penelitian.....	27
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
B. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	29
C. Hasil.....	30
1. Analisa Univariat.....	30
2. Analisa Bivariat.....	32
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Pola Tidur.....	34
B. Prestasi Belajar.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB VII TINJAUAN KEISLAM</b>	
Tidur Menurut Pandangan Islam.....	38
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur .....	30
Tabel 5.2 Distribusi Gambaran Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa .....	31
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	31
Tabel 5.4 Distribusi Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema kerangka konsep penelitian .....	20
---	----



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 : Tabel hasil SPSS

Lampiran 3 : Tabel  $r$

Lampiran 4 : Uji Validitas

Lampiran 5 : Tabel Induk Excel

Lampiran 6 : Surat Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebutuhan dasar dari manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis. Selain merupakan kebutuhan dasar, tidur juga merupakan suatu hal yang Universal. Dikatakan hal yang Universal karena umumnya semua individu dimanapun dia berada membutuhkan tidur dan tidak pernah ada individu yang semasa hidupnya tidak tidur. Hal ini membuktikan, bahwa tidur memiliki peranan penting dalam kehidupan.<sup>1</sup>

Pada tingkat perguruan tinggi, mahasiswa adalah orang-orang yang sedang mengikuti pendidikan tentunya mempunyai harapan akan keberhasilan studi demi masa depannya. Prestasi belajar merupakan keseluruhan kegiatan pengukuran, pengolahan, penafsiran, dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh individu. Hasil belajar menunjuk pada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya derajat perubahan tingkah laku siswa (Hamalik O, 2003). Ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar baik dari luar maupun dari dalam, yang termasuk dari luar individu yaitu salah satunya faktor lingkungan karena lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Selama hidup anak didik tidak bisa menghindarkan diri dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya, sedangkan dari dalam individu yaitu faktor psikologis lain minat, kecerdasan,

bakat, motivasi,. Nilai prestasi belajar dapat diketahui melalui proses evaluasi terhadap hasil belajar mahasiswa. Hasil belajar tidak dapat langsung terlihat, tanpa seseorang melakukan sesuatu yang memperlihatkan hasil belajar tersebut melalui prestasi belajar. Jadi, dalam prestasi hasil belajar akan tampak. Perbedaan tingkat prestasi orang yang satu dengan orang yang lain dalam mencapai apa yang dituju, merupakan akibat adanya perbedaan karakteristik individu. Orang yang sama dapat menghasilkan prestasi yang berbeda dalam situasi yang berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor situasi, hal ini sejalan dengan pendapat Ngalim Purwanto (2006) yang menjelaskan bahwa : “berhasil tidaknya belajar itu tergantung pada macam-macam faktor”. Setelah rentang waktu tertentu, biasanya pada akhir semester semua penilaian untuk masing-masing bidang studi ditulis dalam sebuah transkrip nilai yang inilah yang menjadi alat bukti keberhasilan atau kegagalan mahasiswa di universitas. Dari nilai ini, orang tua ,mahasiswa yang bersangkutan, dan dosen pengajar dapat melihat sendiri prestasi belajar yang dicapai mahasiswa.<sup>2</sup>

Data dari The National Sleep Foundation, Amerika Serikat, (Purnama, 2009) menyebutkan bahwa orang dewasa harus tidur sekitar 30 persen dari waktu 24 jam atau sekitar 6-8 jam sebaiknya dipergunakan untuk tidur.<sup>1</sup>

Jumlah tidur yang cukup, penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar. Syarat tidur untuk orang dewasa bervariasi, tetapi 7-8 jam per hari dianggap normal untuk orang dewasa. Telah dilaporkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, kehilangan memori, dan penurunan konsentrasi. Menurut Penelitian Kazim di tahun 2013

mengungkapkan berbagai penelitian telah dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa kurang tidur berpengaruh pada prestasi akademik siswa dan juga menyebabkan gangguan suasana hari, ketiakpuasan beraktivitas, mengantuk, obesitas dan penurunan fungsi kognitif.<sup>3</sup>

Sebuah studi serupa dilakukan di Pakistan yang mengungkapkan fakta bahwa kerja terus-menerus dengan tidur yang kurang akan menyebabkan kemerosotan status kognitif dan perilaku. Ada berbagai alasan untuk kurangnya tidur pada remaja termasuk menonton TV dan internet. Studi yang dilakukan di Universitas kedokteran Pakistan menunjukkan bahwa 58,9 persen dari remaja tidur kurang dari 8 jam sehari dan penyebab paling umum dari kurang tidur ialah menonton TV dan mendengarkan musik.<sup>8</sup> Stres pada remaja juga punya kontribusi sangat penting pada kemampuan remaja untuk tidur di malam hari. Selain itu, konsumsi kafein, merokok dan penyalahgunaan obat atau zat-zat yang dapat menghilangkan rasa kantuk akan dapat mempengaruhi prestasi akademik.<sup>3</sup>

Sebuah studi dilakukan di University Of Colorado menyatakan bahwa gangguan tidur dapat berpengaruh kinerja siswa di berbagai usia maupun tingkat pendidikan lain.<sup>3</sup>

Keadaan tidur menyebabkan timbulnya 2 macam efek fisiologis utama yaitu : Pertama, efek pada system sarafnya sendiri dan kedua, efek pada system fungsional tubuh lainnya. Efek pada system saraf pusat tampaknya jauh lebih penting, karena kekurangan tidur tentu saja akan mempengaruhi fungsi system saraf pusat. Guyton mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik sangat berperan penting dalam kemampuan berpikir dan belajar. “Memori” di otak kita akan terasa

susah di akses (Guyton, 2007). Sehingga kurang tidur akan menurunkan kemampuan konsentrasi anda sehingga akan berdampak pada menurunnya daya talar, dan kemampuan memecahkan masalah. Karena data dan informasi akan terasa susah dikeluarkan dari memori otak kita.<sup>4</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Unismuh Makassar angkatan 2014.

### **2. Tujuan Khusus**

Yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk menganalisis pola tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014.
- b. Untuk menganalisis prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, lain ialah:

1. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi psikologi pendidikan, memperkaya hasil penelitian yang telah ada

dan memberi gambaran mengenai hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran.

2. Dari segi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada para orang tua, konselor kampus dan dosen dalam upaya membimbing dan memotivasi mahasiswa untuk menggali permasalahan dalam prestasi belajar mahasiswa dan kaitannya dengan faktor pola tidur yang dimilikinya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini akan diuraikan lebih jauh mengenai teori-teori belajar dan prestasi belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, pengertian tidur dan fisiologi tidur serta pola tidur yang baik dan akhir sekali mengenai keterkaitan pola tidur dan juga prestasi belajar.

#### **A. Belajar**

##### **1. Definisi Belajar**

Belajar merupakan suatu proses sedangkan prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan melalui proses tersebut. Belajar adalah usaha untuk mendapatkan suatu kepandaian (Poerwadarminto, 1988). Belajar adalah suatu usaha proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2004). Selain itu, belajar juga dapat diartikan sebagai seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi menjadi kapabilitas baru.<sup>5</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat dirumuskan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sengaja dan disadari dan perubahan tersebut relatif menetap dan memberi manfaat yang positif dalam diri siswa dalam rangka mengembangkan diri, baik dalam aspek kognitif, psikomotorik maupun sikap.

## 2. Teori Belajar

Menurut Mudzakir dan Sutrisno (1997) dalam Nurkholis (2006) teori belajar yang terkenal dalam psikologi ada 3 yaitu:

### a. Teori *Conditioning*

Dalam teori *Conditioning*, belajar merupakan proses perubahan yang terjadi karena adanya syarat-syarat yang kemudian menimbulkan respon dan reaksi. Yang paling penting dalam teori ini adalah latihan-latihan yang berkesinambungan.

### b. Teori *Connectinism (Thorndike)*

Dalam belajar menurut Thorndike melalui dua proses yaitu *trial and error* (mencoba dan gagal) serta *law of effect* yaitu segala tingkah laku yang berakibat pada suatu keadaan yang memuaskan, yang diingat dan dipelajari dengan sebaik-baiknya.

### c. Teori Psikologi *Gestalt*

Dalam teori ini mempunyai pandangan bahwa dalam belajar faktor pemahaman atau pengertian (*insight*) merupakan faktor yang penting. Dengan belajar seseorang dapat memahami atau mengerti hubungan pengetahuan dan pengalaman. Selain itu dalam belajar pribadi atau organisme memegang peranan yang paling sentral. Belajar tidak hanya dilakukan secara reaktif-mekanis belaka tetapi dilakukan dengan sadar, bermotif dan bertujuan.<sup>6</sup>



## **B. Prestasi Belajar**

### **1. Definisi Prestasi Belajar**

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 (Widianingsih, 2001). 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.<sup>7</sup>

Dari pendapat para ahli di atas mengenai prestasi belajar dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah kemampuan seseorang pada bidang tertentu dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan test.

Setiawati dkk (1993) menjelaskan dalam Listiani (2005) bahwa acuan yang dapat digunakan dalam mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar adalah seperti berikut:

- a. Istimewa/ maksimal : apabila seluruh bahan pelajaran yang disajikan itu dapat dikuasai siswa.
- b. Baik sekali/optimal: apabila sebagian besar (85% - 94%) bahan pelajaran yang diajarkan dikuasai oleh siswa
- c. Baik sekali/minimal: apabila sebagian besar (75% - 84%) bahan pelajaran yang diajarkan dapat dikuasai oleh siswa

- d. Kurang: apabila bahan pelajaran yang diajarkan kurang dari 75% dapat dikuasai oleh siswa.

Dari beberapa definisi prestasi belajar tersebut, dapat dibuat kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan hasil daripada proses belajar yang dicapai oleh mahasiswa yang diukur dan dicatat dalam bukti laporan.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Untuk meraih prestasi belajar yang baik, harus diperhatikan faktor-faktor yang cukup banyak yang bisa mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa. Menurut Sumadi Suryabrata (2004), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:<sup>8</sup>

### **a. Faktor internal**

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu:

#### **(1) Faktor fisiologis**

Dalam hal ini faktor fisiologis yang dimaksudkan adalah yang berkaitan dengan kesehatan dan pancaindera.

##### **(a) Kesehatan badan**

Untuk dapat menempuh proses belajar dengan baik siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan tubuh. Dalam upaya menjaga kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan juga pola tidur yang bertujuan untuk melancarkan metabolisme tubuh. Selain itu, diperlukan juga olahraga yang teratur bukan sahaja

untuk memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan.

(b) Pancaindera

Berfungsinya pancaindera merupakan syarat proses belajar dapat berlangsung dengan baik. pancaindera yang paling memegang peran besar dalam proses belajar adalah mata dan telinga. Banyak hal yang dipelajari adalah melalui penglihatan dan pendengaran. Oleh itu, seorang anak yang memiliki cacat fisik apalagi cacat mental akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga nanti akan turut mempengaruhi prestasi belajarnya.

(2) Faktor psikologis

Beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar siswa lain adalah:

(a) Kecerdasan (inteligensia)

Kecerdasan adalah salah satu faktor yang penting dalam menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Pada umumnya siswa yang mempunyai kecerdasan yang tinggi mempunyai peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi. Sebaliknya siswa yang memiliki kecerdasan yang rendah akan diperkirakan akan turut memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun, bukanlah sesuatu yang tidak mungkin jika siswa yang memiliki kecerdasan yang rendah dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi atau sebaliknya.

(b) Sikap

Menurut Wirawan (1997) dalam Wahyuningsih (2004) sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap pelajaran di kampus merupakan langkah yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah<sup>9</sup>

(c) Motivasi

Menurut Wahyuningsih (2004) motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya yang khas ialah dalam hal ghairah atau semangat belajar. Siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.<sup>9</sup>

(3) Faktor eksternal

(a) Faktor lingkungan keluarga

(i) Sosial ekonomi keluarga

Dengan sosial ekonomi yang baik, seseorang siswa lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik yang mencakupi buku tulis, alat tulis hingga pemilihan sekolah.

(ii) Pendidikan orang tua

Orang tua yang lebih berpendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anak dibandingkan orang tua yang tidak berpendidikan tinggi.

(iii) Perhatian orang tua dan suasana hubungan anggota keluarga

Dukungan yang baik daripada keluarga dapat memicu siswa untuk lebih berprestasi. Dukungan bisa secara langsung seperti puji-pujian atau nasihat ataupun secara tidak langsung seperti hubungan yang harmonis.

(b) Faktor lingkungan kampus

(i) Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas kampus seperti laboratorium dan sebagainya serta bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan tempat belajar dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa.

(ii) Kompetensi dosen dan tenaga pendidik

Kualitas dosen dan tenaga pendidik sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar. Kelengkapan fasilitas tanpa kinerja yang baik dari para penggunanya akan hanya sia-sia. Dengan adanya fasilitas yang baik dan tenaga pengajar yang terlatih serta hubungan guru dan sesama teman berlaku harmonis, ini dapat menciptakan suasana yang menyenangkan untuk belajar dan berprestasi baik.

(iii) Kurikulum dan metode mengajar

Ini meliputi hal materi mengajar dan bagaimana materi itu disampaikan. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat siswa dalam proses pembelajaran

(c) Faktor lingkungan masyarakat

(i) Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Sikap masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anak mereka ke universitas.

(ii) Partisipasi terhadap pendidikan

Apabila ada partisipasi yang baik dari semua pihak, misalnya mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai ke masyarakat bawah, ini akan membantu mewujudkan suasana yang aman bagi siswa untuk lebih berprestasi karena setiap orang akan lebih menghargai dan memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.<sup>9</sup>

## C. Tidur

### 1. Definisi Tidur

Seperti yang telah diketahui, tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia dan merupakan kebutuhan yang mesti dipenuhi oleh manusia. Menurut *Oxford Concise Colour Medical Dictionary* (2007), tidur bermaksud suatu keadaan dimana ketidaksadaran natural, ketika aktivitas otak tidak terlihat (selain daripada pertahanan fungsi tubuh dasar yang berlanjutan, contohnya pernafasan) tetapi bisa dideteksi dengan penggunaan elektoreensefalogram (EEG).<sup>10</sup>

## 2. Teori Tidur

Menurut Aidan Sammons, terdapat beberapa teori yang membahas tentang bagaimana tidur bisa terjadi. Yang pertama adalah *Restoration Theory* yang telah diperkenalkan oleh Oswald (1966). Menurut Oswald, fungsi daripada tidur adalah untuk mengembalikan (*restore*) fungsi tubuh semasa periode tanpa aktivitas supaya fungsi biologi tubuh yang adekuat dapat dipastikan.<sup>11</sup>

Teori kedua yang telah diperkenalkan adalah *Hibernation Theory* oleh Webb pada tahun 1974. Teori ini merupakan salah satu teori evolusi mengenai tidur. Teori evolusi pada umumnya mencadangkan bahwa tidur berlaku untuk membenarkan peluang yang lebih baik kepada organisme supaya dapat bertahan pada lingkungan yang berbahaya. Menurut Webb, tidur berlaku untuk membolehkan hewan menyimpan tenaga.

## 3. Pola Tidur

Terdapat dua jenis tidur yang berlainan yaitu tidur *non-rapid eye movement* (NREM) dan tidur *rapid eye movement* (REM). Keadaan tidur normal fase NREM dan REM terjadi secara bergantian 4-7 kali siklus dalam satu malam. Tidur NREM dibagi dalam empat stadium yaitu:

### a. Stadium I

Fase ini merupakan fase terjaga dan fase tidur. Ketika ini didapatkan kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang dan tampak gerakan bola mata ke kanan dan ke kiri. Fase ini hanya berlangsung 3-5 menit dan mudah sekali untuk dibangunkan. Gambaran EEG biasanya terdiri daripada

gelombang campuran alfa, beta dan kadang-kadang theta dengan amplitudo rendah.

b. Stadium II

Pada fase ini didapatkan bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari fase pertama. Gambaran EEG terdiri dari gelombang theta simetris. Terdapat juga gelombang *sleep spindle*, gelombang vertex dan kompleks K.

c. Stadium III

Fase tidur ini lebih dalam daripada fase tidur sebelumnya. Gambaran EEG terdapat lebih banyak gelombang delta simetris serta tampak gelombang *sleep spindle*.

d. Stadium IV

Merupakan tidur yang dalam serta sukar dibangunkan. Gambaran EEG didominasi oleh gelombang delta sampai 50% serta tampak gelombang *sleep spindle*.

Fase tidur NREM biasanya berlangsung 70 menit sampai 100 menit. Setelah itu akan masuk ke fase REM. Pola tidur REM ditandai adanya gerakan bola mata yang cepat, tonus otot yang sangat rendah, denyut nadi bertambah dan pada laki-laki terjadi ereksi penis, tonus otot menunjukkan relaksasi yang dalam. EEG menunjukkan gelombang yang cepat dan bervoltase rendah.<sup>11</sup>



#### 4. Mekanisme Pengaturan Tidur dan Bangun

Semua makhluk hidup mempunyai irama kehidupan yang sesuai dengan beredarnya waktu dalam siklus 24 jam. Irama ini disebut sebagai irama sirkadian (*circadian rhythm*) dan berperan besar dalam mengatur tidur dan bangun pada makhluk hidup. Irama sirkadian ini diatur oleh sepasang nukleus yaitu *suprachiasmatic nucleus* yang terletak di bagian ventral anterior hipotalamus.

Bagian susunan saraf pusat yang mengadakan kegiatan sinkronisasi terletak pada *substansia ventrikulo retikularis medulla oblongata* yang disebut sebagai pusat tidur. Bagian susunan saraf pusat yang menghilangkan sinkronisasi atau desinkronisasi terdapat pada bagian rostral medulla oblongata disebut sebagai pusat penggugah atau *arousal state*.<sup>12</sup>

Keadaan jaga atau bangun sangat dipengaruhi oleh sistem *Ascending Reticular Activating System* (ARAS). Apabila aktifitas ARAS sangat meningkat seseorang akan berada dalam keadaan sadar sedangkan apabila aktifitas ARAS menurun, seseorang akan tidur. Aktifitas ARAS ini sangat dipengaruhi oleh aktifitas neurotransmitter seperti sistem serotonergik, noradrenergik, kolinergik dan histaminergik.

##### a. Sistem serotonergik

Serotonin merupakan hasil metabolisme asam amino triptofan. Dengan bertambahnya jumlah triptofan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat sehingga timbulnya keadaan mengantuk. Apabila terjadi penghambatan pembentukan serotonin maka terjadi keadaan tidak bisatidur.

b. Sistem Adrenergik

Neuron-neuron yang terbanyak mengandung norepinefrin terletak di badan nukleus cereleus di batang otak. Kerusakan sel neuron pada lokus cereleus sangat mempengaruhi penurunan atau hilangnya tidur REM. Obat-obatan yang mempengaruhi peningkatan aktifitas neuron adrenergik akan menyebabkan penurunan yang jelas pada tidur REM dan peningkatan keadaan jaga.

c. Sistem Kolinergik

Stimulasi jalur kolinergik akan mengakibatkan aktifitas gambaran EEG dalam keadaan jaga. Gangguan aktifitas kolinergik sentral yang berhubungan dengan perubahan tidur dapat terlihat pada orang depresi sehingga terjadi pemendekan latensi tidur REM.

d. Sistem Histaminergik

Pengaruh histamine sangat sedikit mempengaruhi tidur.

e. Sistem Hormon

Siklus tidur dipengaruhi oleh beberapa hormon seperti ACTH, GH, TSH dan LH. Hormon-hormon ini masing-masing disekresi secara teratur oleh kelenjar pituitari anterior. Sistem ini secara teratur mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter norepinefrin, dopamine, serotonin yang bertugas mengatur mekanisme tidur dan bangun.<sup>12</sup>

#### **D. Hubungan Pola Tidur dan Prestasi Belajar**

Seperti yang telah diketahui tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk hidup. Kualitasnya berhubungan erat dengan psikologi dan kesehatan fisik serta pengukuran-pengukuran lain dalam kehidupan seseorang. Kwantitas daripada tidur juga amat penting karena berkaitan baik dengan kesiagaan dan juga pemusatan perhatian.<sup>13</sup>

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). Oleh itu dapat disimpulkan bahwa tidur sangat berpengaruh besar dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir dan lain-lain sebagainya.<sup>14</sup>

Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan adanya hubungan gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar. Hal ini disebabkan hasil daripada penelitian tersebut menunjukkan siswa yang memperoleh Indeks Prestasi (IP) yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari persekolahan berbanding siswa yang memperoleh IP yang lebih rendah.<sup>15</sup>

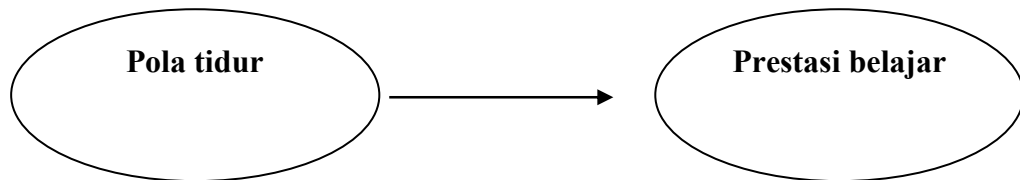
Berdasarkan hasil penelitian yang lain didapatkan masa memulai tidur dan bangun daripada tidur lebih memberi kesan kepada prestasi belajar siswa berbanding jumlah masa tidur siswa itu sendiri. Hasil ini menunjukkan siswa yang lebih berprestasi mempunyai kemampuan untuk mengubah waktu tidur mereka menjadi lebih awal berbanding siswa yang kurang berprestasi.<sup>14</sup>

Sedangkan menurut satu lagi penelitian yang meneliti mengkaji hubungan ritme sirkadian, waktu persekolahan dan tingkat kesukaran subjek yang dipelajari mendapati bahwa pada subyek yang lebih sukar, masa optimal siswa memberi pengaruh besar terhadap keputusan ujian mereka.<sup>16</sup>

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

##### A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 : Skema kerangka konsep penelitian

##### B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

###### 1. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1.	Pola tidur	Penilaian tentang perilaku tidur bangun responden, gangguan dalam tidur serta penilaian rasa mengantuk responden pada siang hari	wawancara	Kuesioner	Interval
2.	Prestasi belajar	Nilai rata-rata hasil ujian akhir semester responden	Pengamatan data hasil ujian mahasiswa	Daftar nilai ujian blok	Interval

Untuk variabel pola tidur terdapat 12 pertanyaan di dalam kuesioner mengenai penilaian subjektif daripada parameter tidur yaitu perilaku tidur bangun, gangguan dalam tidur serta perasaan lelah dan mengantuk pada siang hari yang dialami oleh responden. Setiap soal telah diberi skor seperti berikut:

1. 5-6 kali sehari skor = 4
2. 3-4 kali diberi skor = 3
3. 1-2 kali diberi skor = 2
4. Tidak pernah diberi skor = 1

Skor total yang rendah atau di bawah 20 dari seluruh pertanyaan menunjukkan pola tidur yang baik sedangkan skor yang tinggi ( $\leq 20$ ) menunjukkan pola tidur yang buruk atau terdapat masalah dalam pola tidur responden.

Prestasi belajar mahasiswa merupakan nilai rata-rata hasil ujian akhir tiap blok pada semester 3 pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2014.

## **2. Kriteria Objektif**

### a. Pola tidur

(1) Pola tidur yang baik : Tidur malam 6 – 8 jam

(2) Pola tidur yang buruk : Tidur malam  $< 6$  jam atau  $> 8$  jam

### b. Prestasi Belajar

(1) Sangat memuaskan : 3,5 – 4

(2) Memuaskan : 3 – 3,49

(3) Cukup memuaskan : 2 – 2,9

### **C. Hipotesa**

1. Hipotesis Null ( $H_0$ )

Pola tidur tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014.

2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Pola tidur berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik yang mencari hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*, dimana telah dilakukan pengumpulan data melalui pertanyaan-pertanyaan di dalam kuesioner untuk menilai pola tidur mahasiswa. Kemudian dinilai prestasi akademik mahasiswa dengan melihat kepada nilai rata-rata hasil ujian akhir blok yang dilihat dari daftar nilai dan dilakukan hanya pada satu kali pengamatan.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian Insya Allah akan dilakukan dari bulan November 2015 sampai dengan Maret 2016. Dimana di bulan November dilakukan pembuatan proposal dan penyusunan laporan hasil penelitian di bulan Maret 2016. Waktu pengumpulan data di lapangan dilakukan Insya Allah di bulan November 2015 sampai Maret 2016.

##### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Makassar Jl. Sultan Alauddin 259 Makassar.



## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Dalam penelitian populasi adalah sejumlah besar subjek yang mempunyai karakteristik tertentu.<sup>17</sup> Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.<sup>17</sup> Perkiraan besar sampel yang minimal pada penelitian ini diambil berdasarkan rumus Slovin.<sup>18</sup>

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

Dimana :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

d = tingkat kesalahan

Diketahui bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 49 dan tingkat kesalahan adalah 5% (0,05). Maka :

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

$$n = \frac{50}{50 (0,05)^2 + 1}$$

$$n = \frac{50}{50 (0,0025) + 1}$$

$$n = \frac{50}{0,125 + 1}$$

$$n = \frac{50}{1,125}$$

$$n = 44,44$$

berdasarkan rumus di atas maka jumlah sampel adalah sebanyak 45 sampel.

#### **a. Metode Pengumpulan Data**

Hasil penilaian pola tidur sebagai variabel bebas adalah sebagai data primer yang didapatkan melalui metode angket (kuesioner). Sedangkan untuk menilai prestasi belajar digunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah metode yang mengutip sumber catatan yang telah ada. Pada penelitian ini akan diambil data sekunder yaitu nilai prestasi akademik dari pihak administrasi kampus atau daftar nilai terakhir dimana nilai tersebut adalah nilai ujian akhir blok mahasiswa.

#### **b. Uji validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas akan dilakukan pada kuesioner pola tidur dengan menggunakan program komputer Statistical Product and Service

Solution (SPSS) versi 17.0. pada variabel pola tidur pertanyaan yang valid adalah sebanyak 12. Uji reliabilitas dilakukan pada pertanyaan yang telah valid agar kuesioner dapat dipercaya dan diandalkan. Uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS 21.0 *for windows*

#### **D. Pengolahan dan Analisa Data**

##### **1. Pengolahan Data**

Nantinya jika seluruh kuesioner untuk variabel kualitas tidur telah dikembalikan, diperiksa kelengkapan dan ketepatannya (*editing*). Data yang telah lengkap diberi kode secara manual (*coding*) dan dimasukkan ke dalam komputer (*entry*). Seterusnya dilakukan pemeriksaan semua data yang telah dimasukkan untuk menghindari terjadinya kesalahan ketika pemasukan data (*cleaning*). Akhir sekali, data disimpan untuk tujuan analisis (*saving*).

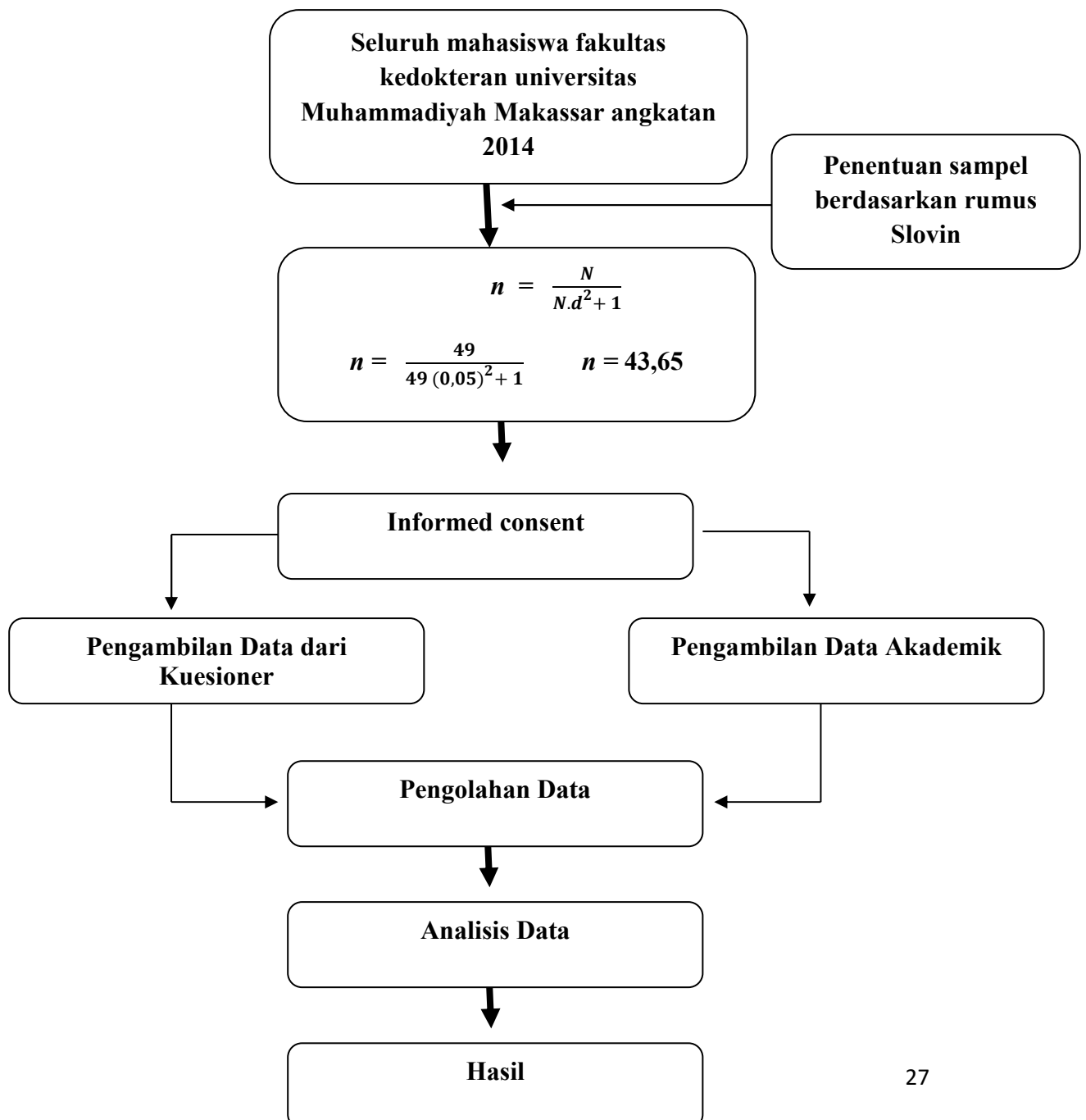
##### **2. Analisa Data**

Pada proses pemasukan data penguji akan melakukan analisis kualitas tidur dengan prestasi belajar dengan menggunakan SPSS versi 17. Untuk menilai kekuatan hubungan pola tidur dan prestasi belajar digunakan uji korelasi *Pearson*. Dari koefisien korelasi ( $r$ ) yang didapatkan, dapat dianalisis lebih lanjut ketergantungan satu variabel dengan variabel lainnya melalui analisis regresi.

### E. Etika Penelitian

Izin penelitian akan diajukan ke Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar. Setiap subjek akan dijamin kerahasiaannya atas data yang diperoleh dari kuesioner dengan tidak menuliskan nama tetapi hanya berupa inisial, jenis kelamin, dan umur. Sebelum melakukan penelitian, peneliti akan memberikan surat persetujuan untuk mengikuti penelitian kepada semua sampel.

### F. Alur Penelitian



## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi yang berada di negara Indonesia yang beribukota di Makassar. Terletak antara  $0^{\circ}12' - 8^{\circ}$  Lintang Selatan dan  $116^{\circ}48' - 122^{\circ}36'$  Bujur Timur, yang berbatasan dengan Provinsi Sulawesi Barat di sebelah utara, Teluk Bone dan Sulawesi Tenggara di sebelah timur, batas sebelah barat dan timur masing-masing adalah Selat Makassar dan Laut Flores. Terdapat kurang lebih 123 Universitas di Provinsi Sulawesi Selatan yang tersebar di setiap kabupaten/kota. Satu diantaranya yang dijadikan sebagai tempat lokasi penelitian ini yaitu Universitas Muhammadiyah Makassar (UNISMUH).

Unismuh Makassar di Provinsi Sulawesi Selatan memiliki tiga kampus yaitu kampus pusat Unismuh Makassar yang beralamat di Jl. Sultan Alauddin No. 259 Makassar, kampus II Unismuh Makassar yang beralamat di Jl. Letjen Andi Mapoeddang No.17 Makassar dan kampus III Unismuh Makassar yang beralamat di Jl. Ranggong Dg Romo No.21 Makassar.

Unismuh Makassar sendiri memiliki 8 fakultas dan 4 program pasca sarjana yang terdiri dari 27 program studi. Dan yang dijadikan sebagai tempat pengambilan sampel penelitian ini yaitu Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar (FK Unismuh Makassar) yang terletak di gedung F Unismuh Makassar.

Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar merupakan salah satu dari tiga Fakultas Kedokteran yang ada di Makassar. Program Studi strata S-1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unismuh ini berdiri pada sejak tahun 2008, tepatnya pada tanggal 29 Juli 2008 Dirjen Dikti mengeluarkan izin operasional untuk Program Studi Pendidikan Dokter. Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar sendiri dirancang sesuai visi ‘Menjadi Program Studi Kedokteran yang terunggul dan terpercaya dengan luaran Dokter yang beretika, bermoral Islami dan bernuansa global pada tahun 2020’.

## **B. Gambaran Umum Populasi/ Sampel**

Telah dilakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dari bulan November 2015 sampai Maret 2016. Responden yang dipilih menjadi sampel adalah mahasiswa-mahasiswi angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun jumlah sampel yang diperoleh adalah 45 orang.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuisioner dan data nilai mahasiswa selama mengikuti perkuliahan semester 3 , setelah data terkumpul, selanjutnya data tersebut disusun dalam tabel induk (master tabel) dengan menggunakan program komputerisasi yaitu Microsoft Excel. Dari tabel induk tersebutlah kemudian data dipindahkan dan diolah menggunakan program SPSS 21.0 *for windows* dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi maupun tabel silang (*Cross-tabs*).

## C. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Univariat

Tahap pertama dari analisis data adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu karakteristik responden yang mencakup pola tidur dan prestasi belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara tidak langsung /kuesioner diperoleh data sebagai berikut

**Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur**

	Frekuensi	Persen
Baik	18	40.0
Buruk	27	60.0
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100.0</b>

Tabel 5.1 Menunjukkan distribusi responden tersebut memiliki pola tidur yang baik yaitu sebanyak 18 orang (40%) dan yang pola tidur buruk sebanyak 27 orang (60%).

**Tabel 5.2 Distribusi Gambaran Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa**

	Frekuensi	Persen
Sangat Memuaskan	5	11.11
Memuaskan	13	28.89
Cukup Memuaskan	27	60.0
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan data Tabel 5.2 diatas didapatkan hasil bahwa mahasiswa di Fakultas Kedokteran memiliki nilai yang memuaskan yaitu sebanyak 5 orang (11,11%), cukup memuaskan sebanyak 13 orang (28,89%) dan responden yang memiliki nilai yang kurang memuaskan yaitu sebanyak 27 orang (60%).

**Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Frekuensi	Persen
Laki-laki	6	13.3
Perempuan	39	86.7
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin perempuan dengan jumlah 39 orang (86,7%), dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (13,3%).



## 2. ANALISA BIVARIAT

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidak ada hubungan antara pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa.

**Tabel 5.4 Distribusi Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar**

Pola Tidur * Nilai Akademik Crosstabulation	Nilai Akademik						TOTAL		P
	Sangat Memuaskan		Memuaskan		Cukup Memuaskan		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Baik	3	6.67	10	22.22	5	11.11	18	40.0	0.000
Buruk	2	4.44	3	6.67	22	48.89	27	60.0	
<b>TOTAL</b>	5	11.11	13	28.89	27	60	45	100.0	

Pada Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pola tidur yang baik dan memiliki nilai yang sangat memuaskan yaitu sebanyak 3 responden (6,67%), memiliki nilai yang memuaskan yaitu sebanyak 10 responden (22,22%), dan memiliki nilai yang kurang memuaskan yaitu sebanyak 5 responden (11,11%), sedangkan responden yang memiliki pola tidur yang buruk dan memiliki nilai yang sangat memuaskan yaitu sebanyak 2 responden (4,44%), yang memiliki nilai

yang memuaskan 3 responden(6,67%), dan nilai yang kurang memuaskan 22 responden (48,89%).

Berdasarkan hasil uji yang digunakan pada variable ini adalah *Kolmogorov-Smirnov* sebagai uji alternative dikarenakan variable ini tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya uji *Chi square*, memperlihatkan bahwa p value 0.000 artinya terdapat hubungan pola tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dengan sampel sebanyak 45 responden baik itu mahasiswa maupun mahasiswi yang keseluruhan adalah angkatan 2014, didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki pola tidur yang baik dengan nilai yang sangat memuaskan yaitu sebanyak 3 responden (6,67%), lalu responden yang memiliki pola tidur baik dengan nilai yang memuaskan yaitu sebanyak 10 responden (22,22%), dan responden yang memiliki pola tidur yang baik dengan nilai yang kurang memuaskan yaitu sebanyak 5 responden (11,11%), sedangkan responden yang memiliki pola tidur yang buruk dan memiliki nilai yang sangat memuaskan yaitu sebanyak 2 responden (4,44%), yang memiliki nilai yang memuaskan dan pola tidur buruk 3 responden (6,67%), dan responden yang memiliki pola tidur buruk dengan nilai yang kurang memuaskan 22 responden (48,89%).

#### **A. Pola Tidur**

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar menunjukkan responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 18 orang (40%) dan yang pola tidur buruk sebanyak 27 orang (60%). Hal ini menunjukkan mahasiswa program studi pendidikan dokter yang tengah menempuh tahap pre-klinik dengan segudang aktivitas dan jadwal perkuliahan cukup padat disertai dengan banyaknya tugas-tugas ini seringkali

memaksa mahasiswa mengurangi waktu tidur mereka, akibat tuntutan akademik yang berkelanjutan dapat menyebabkan pola tidur-bangun yang tidak teratur dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Buysee, Jia, Liu, dan Zhao (2007) mengatakan bahwa individu yang memiliki pola tidur yang tidak teratur akan mengalami masa tidur atau proses tidur yang tidak lelap. Individu tersebut juga mengalami insomnia, sering mengantuk pada siang hari, sehingga menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar.<sup>19</sup>

## **B. Prestasi Belajar**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mahasiswa di Fakultas Kedokteran memiliki nilai yang memuaskan yaitu sebanyak 5 orang (11,11%), cukup memuaskan sebanyak 13 orang (28,89%) dan responden yang memiliki nilai yang kurang memuaskan yaitu sebanyak 27 orang (60%). Angka tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki nilai yang kurang memuaskan. Ngalim Purwanto (2006) menyatakan, “Prestasi belajar sebagai suatu pembuktian yang akan menunjukkan sampai di mana tingkat kemampuan dan keberhasilan siswa dalam pencapaian tujuan kurikuler”.

## **C. Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar**

Dari penelitian ini dapat dilihat dari hasil uji statistic didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$ , artinya  $p\text{-value} < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar . Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa tingginya prevalensi pola tidur yang buruk pada mahasiswa terlebih lagi pada mahasiswa kedokteran. Pola tidur yang buruk

ini akan menimbulkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, prestasi belajar, dan kualitas hidup para mahasiswa.

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan prestasi belajar ( $p=0.000$ ). Namun, prestasi belajar tidak hanya di pengaruhi pola tidur dan masih ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Menurut Slameto (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada dua macam yaitu faktor internal yang terdiri dari faktor jasmani dan faktor psikologi dan juga faktor eksternal yang terdiri dari faktor keluarga, faktor tempat menimba ilmu, dan faktor lingkungan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Rancangan yang dipakai dalam penelitian ini bersifat *cross sectional* (potong lintang), dimana rancangan ini mempunyai kelemahan yaitu pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan pada satu waktu sehingga data yang didapat bisa jadi akan berbeda jika diambil pada waktu yang lain tergantung kepada kondisi responden saat penelitian.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kelemahan dari kuesioner itu sendiri antara lain sudah disediakan alternatif jawabannya (bersifat tertutup) sehingga jawaban yang diberikan responden terpaku pada jawaban yang sudah disiapkan sehingga responden tidak bisa mengembangkan jawaban yang lebih luas dan lengkap.

Instrumen untuk penilaian pola tidur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah di uji. Namun pada kenyataannya instrumen ini hanya menilai pola tidur secara umum tanpa memperhitungkan gangguan baik

pada fase tidur NREM maupun REM. Jika instrumen yang digunakan mampu menilai gangguan tidur lebih spesifik pada fase NREM dan REM dimungkinkan akan didapatkan hasil yang berbeda dalam penelitian ini.

## BAB VII

### TINJAUAN KEISLAMAMAN

Fenomena tidur terjadi di setiap makhluk hidup ciptaan Allah. Ini adalah salah satu karunia Allah SWT untuk ciptaan-Nya, yang harus senantiasa disyukuri. Tubuh manusia dapat segar kembali dengan tidur yang baik.

Para ilmuwan telah menemukan bahwa otak manusia sebenarnya lelah pada siang hari, karena dari data kompilasi yang di dapat menunjukkan penurunan efektivitas kinerja. Oleh karena itu tubuh manusia perlu istirahat, meskipun hanya untuk sesaat. Relaksasi otak akan memungkinkan terjadinya pengaturan ulang semua informasi dan organisasi gelombang sel, serta untuk mengkonsolidasikan segala informasi yang diperoleh selama sehari.<sup>20</sup>

Dari aspek biologis , sistem fisik manusia itu sendiri memaksa tubuh untuk beristirahat . Umumnya siklus hidup manusia telah terorganisir dengan baik . Dari perspektif Islam, setiap Muslim percaya malam itu adalah ciptaan Allah SWT , sebagai hadiah untuk memungkinkan manusia untuk beristirahat , seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran;

**وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا**

*”Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”(Q.S Al Furqan:47)*

Sering, fenomena tidur terkait dengan dunia metafisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi tubuh saat roh meninggalkan tubuh. Ketika tidur, tubuh dan jiwa tetap hadir saat roh diangkat sementara ke dunia metafisik. Ketika roh

dipertemukan dengan tubuh, tubuh akan terbangun, bersama-sama dengan “kesadaran”.<sup>21</sup>

Allah SWT dalam Al Quran menekankan betapa pentingnya tidur siang hari dan malam, serta menegaskan bahwa tidur adalah salah satu tanda kebesaran -Nya

لَايَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ مِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ

*“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”.* (QS Al Rum:23)

Jelas ada hubungan yang kuat antara hasil penelitian ilmiah dan kebenaran yang ditemukan dalam Al-Quran . Waktu malam otak diperintahkan oleh tubuh untuk beristirahat ( tidur ) jelas sesuai dengan ayat-ayat Alquran , yang telah menekankan relaksasi di malam hari seperti yang diperlukan oleh tubuh manusia.

Ada 3 hal penting yang sangat perlu di perhatikan dalam hal tidur:

1. Rasulullah SAW mengajarkan tidur secepatnya, yaitu sekitar jam 9 malam dan bangun cepat yaitu 1/3 malam (03.00). Pembentukan sel darah dimulai sejak pukul 21.00 kemudian tubuh melakukan detoksikasi lever. Keadaan bangun menjelang subuh di manfaatkan untuk shalat Tahajjud, membaca Al-Quran dan bermunajat kepada Allah SWT. Sepanjang hayat Rasulullah SAW tidak pernah meninggalkan shalat Tahajjud juga merupakan satu-



satunya shalat sunah yang di sebutkan eksplisit dalam Al-quran. Bahkan Allah SWT menjanjikan kedudukan yang terpuji bagi pelaksanaan shalat.

## 2. Berapa lama kita harus tidur

Penelitian kedokteran yang masih berpegang kepada teori lama menunjukkan bahwa lama ideal orang dewasa 6-8 jam. Peneliti terbaru, bangun 1/3 malam yang diikuti sholat Tahajjud akan memperbaiki kekebalan tubuh. Shalat Tahajjud yang dilaksanakan dengan tulus, khusus dan kontinyu akan membuat kadar GABA, kortisol dan reseptor antagonisnya menjadi normal, membebaskan kita dari stress, meningkatkan kekebalan tubuh, bahkan membantu

## 3. Posisi tidur yang dianjurkan.

Rasulullah SAW menganjurkan posisi tidur adalah miring kekanan dengan tangan diletakkan mengganjal kepala. Posisi ini untuk menjaga organ lambung dan jantung. Dan Rasulullah sesekali memiringkan badannya ke kiri dalam waktu sebentar dengan tujuan membantu mencairkan bahan makanan dilambung agar tidak menggumpal. Adapun tangan kanan mengganjal kepala agar tubuh tidak membebani bahu kanan kita. Posisi tubuh miring bermanfaat juga untuk ruas-ruas tulang belakang. Dari tinjauan medis posisi ini adalah posisi ideal.

Dalam Islam kita mengenal sosok Nabi Muhammad yang senantiasa menjadi panutan bagi umat manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Termasuk yang berkaitan tentang tidur ini., Rasulullah Muhammad saw telah memberikan

banyak contoh yang jelas mengenai bagaimanakah seharusnya umat muslim memperlakukan nikmat tidur yang telah dianugerahkan Allah swt kepadanya .Rasulullah Muhammad SAW senantiasa memperlakukan tidur dengan etika yang baik. Rasulullah Muhammad SAW tidak pernah tidur, kecuali dengan disertai etika tidur yang baik.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ  
اللَّهَ كَثِيرًا

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” (QS. Al Ahzab : 21)*

Adapun cara-cara tidur Nabi yang dianjurkan adalah sebagai berikut :

1.Muhasabah sesaat sebelum tidur sangat dianjurkan sekali bagi setiap muslim untuk bermuhasabah (introspeksi) sesaat sebelum tidur, mengevaluasi segala perbuatan yang telah dilakukan sepanjang hari. Lalu jika ia dapatkan perbuatannya baik, maka hendaknya memuji kepada Allah SWT dan jika sebaliknya, maka segera memohon ampunan-Nya,kembali dan bertaubat kepada-Nya.

2.Tidur lebih awal.

Berdasarkan hadits yang bersumber dari Aisyah, bahwa Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam, lalu beliau shalat (Muttafaq Alaih)

3.Berwudhu.

Sabda Rasulullah saw kepada Al-Barra' bin Azib: “Jika engkau akan pergi ketempat tidurmu, hendaklah engkau berwudhu seperti wudhu untuk shalat, kemudian tidurlah di atas lambung kananmu.” (Muttafaq Alaih).

4. Nabi Muhammad SAW menganjurkan membaca Surat Al-Fatihah dilanjutkan dengan surat Al-Ikhlash, Al-Falaq dan An-Naas. Aisyah RA. berkata: “Bila Rasulullah Muhammad SAW berbaring di tempat tidurnya, beliau kumpulkan kedua telapak tangannya, lalu meniup keduanya dan dibaca pada keduanya surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Naas. Kemudian disapunya seluruh badan yang dapat disapunya dengan kedua tangannya. Beliau mulai dari kepalanya, mukanya dan bagian depan dari badannya. Beliau lakukan hal ini sebanyak tiga kali.” (HR. At Tarmidzi)

5. Membaca Ayat Kursi.

6. Mengibas sprei atau kain berdasarkan hadits Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, “Apabila seorang dari kamu akan tidur pada tempat tidurnya, maka hendaklah mengirapkan kainnya pada tempat tidurnya itu terlebih dahulu karena ia tidak kan tahu apa yang akan terjadi di atasnya

7. Tidur menghadap sebelah kanan.

Dari Al Barra' bin Azib ra berkata, "Apabila Rasulullah saw berada pada tempat tidurnya dan akan tidur maka beliau miring ke sebelah kanan, ‘Wahai Allah, saya menyerahkan diriku kepada-Mu, menghadapkan mukaku kepada-Mu, menyerahkan semua urusanku kepada-Mu, dan menyandarkan punggungku kepada-Mu dengan penuh harapan dan takut

kepada-Mu, tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksaan-Mu kecuali hanya kepada-Mu. Saya beriman dengan kitab yang Engkau turunkan dari nabi yang Engkau utus." (HR. Bukhari).

Posisi tidur Nabi SAW adalah miring sebelah kanan, kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri agar proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung. Jadi posisi permulaan dan posisi terakhir tidur bertumpu pada sisi kanan

8. Menggunakan telapak tangan sebagai bantal.

Rasulullah SAW apabila tidur meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanannya." (HR. Abu Dawud, Tirmidzi, Ibnu Majah). Kita tentu sering dengar bahwa posisi leher sangat mempengaruhi kualitas tidur. Leher yang tidak lurus pada saat tidur menyebabkan sakit leher pada saat bangun dan biasanya ini menetap beberapa lama sehingga mengganggu aktifitas. Maha suci Allah yang menciptakan tangan sedemikian rupa sehingga apabila kita melihat orang yang tidur dengan telapak tangan sebagai bantal maka antara kepala, leher dan punggung tercipta garis lurus

.9. Posisi kaki sedikit di tekuk.

Di dunia kedokteran seorang dokter akan meminta pasien menekuk kakinya jika dokter tersebut akan memeriksa perut pasien. Fungsi dari sedikit menekuk kaki adalah untuk mengendurkan otot-otot perut sehingga lebih mudah untuk diperiksa. Menekuk kaki sedikit pada saat tidur

menolong organ-organ dan otot-otot perut itu sendiri untuk relaksasi lebih sempurna. Sehingga tidur kita lebih nyaman.

10. Meluruskan punggung pada saat tidur meluruskan punggungnya pada saat tidur, manfaatnya adalah supaya organ-organ dalam tidak tertekan, posisi tersebut juga melancarkan peredaran darah.

11. Membaca doa dan dzikir.

Salah satu di antaranya adalah; "Ya Allah, peliharalah aku dari adzab-Mu padahari Engkau membangkitkan kemabli segenap hamba-Mu. Dibaca 3 kali . ( H.R.Abu Dawud dan dihasankan oleh al-Albani). Jika bangun tidur, membaca: " Alhamdulillahilladzi ahyanaa ba'da ma ataana wailaihin nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah kami dimatikan-Nya dan kepada-Nyalah

12. Makruh tidur tengkurap.

Imam Ibnu Majah menuturkan kepada kita; Ya'qub bin Humaid bin Kasib menuturkan kepada kami; Isma'il bin Abdullah menuturkan kepada kami; Muhammad bin Nu'aim bin Abdullah al-Mujammir meriwayatkan dari ayahnya, dari Ibnu Thikhfahal-Ghifari, dari Abu Dzar radhiyallahu'anhu, beliau mengatakan, "Suatu saat Nabi Muhammad SAW sedang berjalan melewatiku sedangkan ketika itu aku berbaring di atas perutku (tengkurap). Maka beliau pun membangunkanku dengan menggunakan kakinya seraya berkata, "Hai Junaidib (panggilan Abu Dzar), sesungguhnya cara berbaring seperti ini (tengkurap) adalah cara berbaring penghuni neraka." (HR. Ibnu Majah: 3724, disahihkan oleh al-

Muhaddits al-Albani di dalam Shahih wa Dha'if Sunan Ibnu Majah. asy-Syamilah). "Sesungguhnya (posisi tidur tengkurap) itu adalah posisi tidur yang dimurkai Allah Azza Wa Jalla." (HR. Abu Dawud).

13. Makruh tidur di tempat terbuka.

Berdasarkan hadits yang bersumber dari "Ali bin Syaiban telah disebutkan bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa yang tidur di malam hari di atas atap rumah yang tidak ada penutupnya, maka hilanglah jaminan darinya" (HR Al- Bukhari).

14. Berdoa ketika bangun tidur.

Rasulullah Muhammad SAW jika mau tidur berdoa, "Bismika Allahumma Amutwa Ahyaa" (Dengan nama-Mu ya Allah aku mati dan hidup). Bila bangun tidur berdoa, "Alhamdulillah illahi ahyana ba'da maa ama tanaa wa ilayhinnusur." (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah kami mati, dan kepada-Nya kami kembali.) (HR. Muslim)

15. Mengusap Bekas tidur

"Maka bangunlah Rasulullah Muhammad SAW dari tidurnya kemudian duduk sambil mengusap wajah dengan tangannya." (HR. Muslim)

16. Beristinsyaq, beristintsaar dan bersiwak.

Ketika bangun tidur "Apabila salah seorang di antara kalian bangun dari tidurnya, maka beristintsaarlah tiga kali karena sesungguhnya syaitan bermalam di rongga hidungnya." (HR. Bukhari Muslim). Beristinsyaq dan beristintsaar adalah menghirup kemudian mengeluarkan atau menyemburkan kembali air dari hidung. "Apabila Rasulullah Muhammad

saw bangun malam membersihkan mulutnya dengan bersiwak.” (HR. Al Bukhari Muslim).

## **BAB VIII**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil yang diperoleh, peneliti menyimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014 memiliki prevelensi pola tidur buruk cukup tinggi dibandingkan pola tidur yang baik.
2. Pencapaian prestasi akademik mahasiswa yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa/responden yaitu: responden yang memiliki nilai yang cukup memuaskan lebih banyak dibanding responden yang memiliki nilai yang memuaskan dan sangat memuaskan.
3. Terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2014. Hal ini berdasarkan pada hasil Kolmogorov-Smirnov sebagai uji alternative dikarenakan variable ini tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya uji Chi-s quare dengan hasil p value

#### **B. SARAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap hasil belajar dan prestasi akademik mahasiswa dan diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan metode pembelajaran dan evaluasi hasil belajar.



2. Peneliti lainnya juga dapat meneliti maupun mengembangkan penelitian tentang prestasi akademik mahasiswa. Peneliti menyarankan untuk mencari fakto-faktor lain yang diduga juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel prestasi akademik, contohnya hubungan prestasi akademik dengan motivasi, perilaku, dan faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik seseorang, seperti faktor sosial, faktor budaya, faktor pengetahuan, dll. Dalam proses penelitian, peneliti harus memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian atau faktor perancu dalam penelitian sehingga hasil penelitian yang nantinya akan dilakukan dapat akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Purnama, Pande Putu. *Hubungan Tingkatan Kecemasan dan Gangguan Pola tidur pada Pasien Pertama Kali Dirawat Inap di Ruang Perawatan Umum Rumah Sakit PUSAT Angkatan Darat Gatot Subroto Jakarta*. Jakarta. 2009.
2. Andriani, Heni S.Kep. *Hubungan motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa s1 – keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto*. Mojokerto.2011 (<http://www.dianhusada.ac.id/jurnalimg/jurper1-3-hena.pdf>) diakses tanggal 17 November 2015
3. Kazim M, Abrar A. Sleep patterns and academic performance in students of a medical college in Pakistan. *KUST Med J* 2011; 3(2): 57-60. (<http://www.kmu.edu.pk/article/view/8534/pdf>) diakses tanggal 17 November 2015
4. Guyton, Arthur C. Hall, John E. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran ECG.2007
5. Widianingsih, L., 2001. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri dan Swasta di Kota Blitar*, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia.
6. Nurkholis A., *Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi pada Siswa Kelas VIII MTs. Nurussalam Ternoso Kabupaten Batang*, Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang. Retrieved from: <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH0192.dir/doc.pdf> [Diakses 17 November 2015]
7. Aiyuda, N. 2009. *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar*, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau. Retrieved from: <http://www.scribd.com/doc/27709071/Makalah-Psi-Islam-Pengaruh-Kualitas-Tidur-Terhadap-Prestasi-Belajar> [Diakses 17 November 2015]
8. Suryabrata S., 2004. *Psikologi Pendidikan*. P.T. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
9. Wahyuningsih, A.S., 2004. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur*, Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Retrieved from: <http://www.docstoc.com/docs/23133792/Hubungan--Kecerdasan-Emosi-dgn-Prestasi-Belajar> [Diakses 17 November 2015]

10. Martin M.A., 2007. *Oxford Concise Colour Medical Dictionary*. 4th ed. USA: Oxford University Press
11. Sammons A., *Theories of Sleep*. Retrieved from: [www.psychotron.org.uk/.../sleep/A2\\_AQA\\_sleep\\_restorationtheory.pdf](http://www.psychotron.org.uk/.../sleep/A2_AQA_sleep_restorationtheory.pdf) [Diakses 17 November 2015]
12. Japardi, I., 2002. *Gangguan Tidur*, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara. Retrieved from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1948/1/bedahiskandar%20japardi12.pdf> [Diakses 17 November 2015]
13. Lima, P.F *et al.* 2009. *Changes of Sleep Habits of Medical Students According to Class Starting Time: A Longitudinal Study*. Retrieved from: <http://www.icb.usp.br/~flass/hypnos/vol001/HYP2-2002.pdf> [Diakses 17 November 2015]
14. Eliasson, A.R., and Lettieri, C.J., 2009. *Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students*, USA. Retrieved from: <http://www.springerlink.com/content/d8u404v8753652x1/> [Diakses 17 November 2015]
15. Wolfson, A.R, Carskadon, M.A. 1998. *Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescent*. Retrieved from: <http://www.jstor.org/pss/1132351> [Diakses 17 November 2015]
16. McElroy, T., and Mosteller, L., 2006. *The Influence of Circadian Type, Time of Day and Class Difficulty on Students' Grades*, Psychology Department, Appalachian State University. Retrieved from: [http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/10/english/Art\\_10\\_146](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/10/english/Art_10_146) [Diakses 17 November 2015]
17. Wahyuni, A.S., 2011. *Statistika Kedokteran*. Bamboedoea Communication, Jakarta Timur
18. Husein Umar. 2004. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Cetakan ke-6. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
19. Buysse, D. J., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd
20. Siegel, Jerome M. 1999. *Sleep*. In Encarta Encyclopedia

21. Ahmad Syauqi Ibrahim. 2002. *Al-Syifa'un Nafsi wa Asrarun Naum*. Cairo: Dar al-Fikr al-'Arabi. 79.

## Lampiran 2

### Frequencies

#### Statistics

Pola Tidur

N	Valid	45
	Missing	0

### Frequency Table

#### Pola Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	18	40.0	40.0	40.0
Valid Buruk	27	60.0	60.0	100.0
Total	45	100.0	100.0	

#### Prestasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Memuaskan	5	11.1	11.1	11.1
Valid Memuaskan	13	28.9	28.9	40.0
Valid Cukup Memuaskan	27	60.0	60.0	100.0
Total	45	100.0	100.0	

### Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Tidur * Prestasi Akademik	45	100.0%	0	0.0%	45	100.0%

**Pola Tidur \* Prestasi Akademik Crosstabulation**

		Prestasi Akademik			Total
		Sangat Memuaskan	Memuaskan	Cukup Memuaskan	
Pola Tidur	Count	3 <sub>a, b</sub>	10 <sub>b</sub>	5 <sub>a</sub>	18
	% within Pola Tidur	16.7%	55.6%	27.8%	100.0%
	Baik % within Prestasi Akademik	60.0%	76.9%	18.5%	40.0%
	% of Total	6.7%	22.2%	11.1%	40.0%
	Count	2 <sub>a, b</sub>	3 <sub>b</sub>	22 <sub>a</sub>	27
	% within Pola Tidur	7.4%	11.1%	81.5%	100.0%
	Buruk % within Prestasi Akademik	40.0%	23.1%	81.5%	60.0%
	% of Total	4.4%	6.7%	48.9%	60.0%
Total	Count	5	13	27	45
	% within Pola Tidur	11.1%	28.9%	60.0%	100.0%
	% within Prestasi Akademik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	11.1%	28.9%	60.0%	100.0%

Each subscript letter denotes a subset of Prestasi Akademik categories whose column proportions do not differ significantly from each other at the .05 level.

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.409 <sup>a</sup>	2	.001
Likelihood Ratio	13.921	2	.001
Linear-by-Linear Association	8.868	1	.003
N of Valid Cases	45		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.00.

## Regression

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pola Tidur <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

b. All requested variables entered.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.449 <sup>a</sup>	.202	.183	.628

a. Predictors: (Constant), Pola Tidur

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.281	1	4.281	10.853	.002 <sup>b</sup>
	Residual	16.963	43	.394		
	Total	21.244	44			

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Pola Tidur

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.481	.320		4.632	.000
	Pola Tidur	.630	.191	.449	3.294	.002

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		45
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2.4888889
	Std. Deviation	.31193973
Most Extreme Differences	Absolute	.390
	Positive	.287
	Negative	-.390
Kolmogorov-Smirnov Z		2.618
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



											Pernyataan
-.189	.127	.181	.016	-.217	.054	.140	. <sup>a</sup>	.171	.090	.229	.251
.214	.406	.234	.918	.151	.723	.360	.	.261	.559	.130	.096
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
1	.476**	.406**	.359*	.505**	.419**	.245	. <sup>a</sup>	.171	.332*	.220	.653**
	.001	.006	.015	.000	.004	.105	.	.263	.026	.146	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.476**	1	.254	.304*	.217	.385**	.188	. <sup>a</sup>	-.124	.379*	.340*	.622**
.001		.093	.042	.152	.009	.217	.	.416	.010	.022	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.406**	.254	1	.466**	.404**	.535**	.137	. <sup>a</sup>	.191	.058	.345*	.634**
.006	.093		.001	.006	.000	.370	.	.208	.705	.020	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.359*	.304*	.466**	1	.340*	.268	.177	. <sup>a</sup>	.130	.384**	.375*	.605**
.015	.042	.001		.022	.075	.244	.	.395	.009	.011	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.505**	.217	.404**	.340*	1	.454**	.349*	. <sup>a</sup>	.199	.082	.305*	.587**
.000	.152	.006	.022		.002	.019	.	.189	.594	.042	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.419**	.385**	.535**	.268	.454**	1	.243	. <sup>a</sup>	.111	.267	.377*	.671**
.004	.009	.000	.075	.002		.108	.	.466	.077	.011	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.245	.188	.137	.177	.349*	.243	1	. <sup>a</sup>	.507**	.392**	.164	.548**
.105	.217	.370	.244	.019	.108		.	.000	.008	.282	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.171	-.124	.191	.130	.199	.111	.507**	. <sup>a</sup>	1	.199	.040	.381**
.263	.416	.208	.395	.189	.466	.000	.		.189	.794	.010
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.332*	.379*	.058	.384**	.082	.267	.392**	. <sup>a</sup>	.199	1	.336*	.575**
.026	.010	.705	.009	.594	.077	.008	.	.189		.024	.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.220	.340*	.345*	.375*	.305*	.377*	.164	. <sup>a</sup>	.040	.336*	1	.624**
.146	.022	.020	.011	.042	.011	.282	.	.794	.024		.000
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
.653**	.622**	.634**	.605**	.587**	.671**	.548**	. <sup>a</sup>	.381**	.575**	.624**	1

1	2	1	2	3	1	23 buruk	B	Memuaskan	2	2	2014	2. baik ≤ 19
3	2	1	1	1	1	25 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
3	1	1	1	1	1	21 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	b. Prestasi Belajar
1	2	1	2	3	1	21 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	1. Sangat Memuaskan = A
1	1	1	2	1	3	21 buruk	A	Sangat_Memuaskan	2	1	2014	2. Memuaskan = B
2	1	1	2	2	1	21 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	3. Cukup Memuaskan = C
2	1	1	2	1	3	21 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
4	3	1	2	4	4	37 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	3	1	3	1	1	23 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
2	2	1	2	2	3	23 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	1	1	1	15 baik	C	Cukup_Memuaskan	1	3	2014	
1	2	1	1	2	2	19 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
1	1	1	1	1	1	13 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
1	1	1	1	1	1	14 baik	C	Cukup_Memuaskan	1	3	2014	
1	1	1	2	2	2	19 baik	C	Cukup_Memuaskan	1	3	2014	
1	2	1	3	2	1	19 baik	C	Cukup_Memuaskan	1	3	2014	
2	2	1	3	2	1	22 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	1	1	1	14 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
1	1	1	1	1	1	17 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
2	1	1	2	3	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	2	1	1	3	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
2	2	1	3	2	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	2	3	2	22 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	2	2	2	19 baik	A	Sangat_Memuaskan	1	1	2014	
1	1	1	2	1	1	17 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
1	1	1	1	2	2	17 baik	A	Sangat_Memuaskan	1	1	2014	
1	1	1	2	1	1	17 baik	A	Sangat_Memuaskan	1	1	2014	
3	2	1	2	3	5	38 buruk	B	Memuaskan	2	2	2014	
1	1	1	2	2	2	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
2	1	1	3	1	1	22 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	1	1	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	2	1	2	1	1	20 buruk	A	Sangat_Memuaskan	2	1	2014	
3	1	1	2	1	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
2	3	1	2	2	2	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	1	1	1	13 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
2	2	1	2	2	1	21 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
1	1	1	1	1	1	14 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
2	1	1	1	2	2	18 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
2	2	1	3	2	1	20 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	
2	1	1	1	1	2	18 baik	B	Memuaskan	1	2	2014	
1	3	1	3	2	1	23 buruk	C	Cukup_Memuaskan	2	3	2014	