

# PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR SISWA/SISWI KELAS XI SMA NEGERI DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA/SISWI KELAS XI SMA SWASTA

Pinalosa, Luis <sup>1\*</sup>, Dhawo, Maria Silvana <sup>2</sup>, Anggraini Sapariah <sup>3</sup>

<sup>1</sup>mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin

<sup>2,3</sup>Dosen STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Email: [vnalosa@gmail.com](mailto:vnalosa@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Pelajar atau remaja sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena jam normal yang seharusnya digunakan untuk tidur dialih fungsikan oleh remaja untuk mengerjakan tugas. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI di SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menerapkan *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menerapkan *full day school*.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan jenis penelitian *kausal komparatif*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* dengan jumlah sampel berjumlah 208 siswa/siswi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Uji statistik menggunakan *mann whitney/U-test*.

**Hasil:** Siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup berjumlah 45 responden (21,6%). Sedangkan untuk siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin mayoritas berada pada kategori kualitas tidur baik berjumlah 78 responden (37,5%). Hasil uji komparasi *mann whitney/U-test*, diperoleh nilai signfikansi  $<0,05$  *p value* sebesar 0,001 menunjukkan terdapat perbedaan antara kualitas tidur siswa/siswi yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school*.

**Kesimpulan:** Ada perbedaan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI di SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menerapkan *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menerapkan *full day school* tahun 2018.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Siswa/Siswi SMA

## LATAR BELAKANG

*Full day school* secara umum adalah program sekolah yang menyelenggarakan proses belajar mengajar di sekolah selama sehari penuh dari pagi hingga sore hari. Penerapan *full day school* sudah banyak dilaksanakan di sekolah-sekolah di Indonesia khususnya SMA, namun belum semua melaksanakan *full day school*. Sekolah yang menerapkan *full day school* sebagian besar aktivitas siswanya berada disekolah seperti makan, bermain, beribadah, dan lain sebagainya dengan kata lain *full day school* merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitas siswanya dikemas dalam satu sistem pendidikan (Oktamiati & Putri, 2013).

Penerapan *full day school* mempunyai beberapa dampak positif dan negatif. Dampak positif *full day school* antara lain, sistem *full day school* lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan utuh yang meliputi tiga bidang, yakni kognitif, afektif dan psikomotorik, Sistem *full day school* lebih memungkinkan sosial kurang baik sebanyak 67,7%. Sistem *full day school* ini yang bagus. Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa seringkali merasa jenuh atau bosan, kelelahan dan stress.

Penelitian Abrianti (2012) didapatkan hasil dari 364 responden siswa yang menjalani *full day school* terdapat 36 responden dengan persentase sebesar 9,89% dalam kategori tingkat stres belajarnya tinggi, 256 responden dengan presentase sebesar 70,33% dalam kategori tingkat stres belajarnya sedang, dan 72 responden dengan

terwujudnya intensifikasi dan efektifitas proses edukasi. Dalam sistem *full day school* ini orang tua tidak akan takut anak akan terkena pengaruh negatif karena untuk masuk ke sekolah tersebut biasanya dilakukan tes (segala macam tes) untuk menyaring anak-anak dengan kriteria khusus (IQ yang memadai, kepribadian yang baik dan motivasi belajar yang tinggi).

Sistem *full day school* merupakan pola belajar seharian penuh di dalam sekolah, maka sistem *full day school* ini membuat anak akan menjadi semakin terlepas dari budaya daerahnya sendiri karena tidak ada waktu lebih untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Anak yang bersekolah disekolah *full day school* lebih banyak menghabiskan waktu disekolah, dan tidak beragamnya ruang interaksi bagi mereka dimana pada penelitian Prawitasih (2017) terdapat 31 siswa yang bersekolah sehari penuh (*full day school*), siswa yang memiliki personal sosial baik mencapai 32, 3% dan siswa yang memiliki personal membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, maupun intelektual persentase sebesar 19,78% dalam kategori tingkat stres belajarnya rendah dan pada stres tingkat sedang dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang, perubahan perilaku remaja pada tingkat stres ini biasanya seperti cemas berlebihan, gangguan tidur, mulai melakukan perilaku menyimpang, merokok, bolos sekolah, dan jika mengalami kelelahan fisik, mereka bisa sakit. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu (Haryono dkk, 2009). Menurut WHO tahun 2011,

gangguan tidur pada remaja di Amerika menyebutkan 30-50 juta penduduk remaja Amerika mengalami gangguan tidur dan 5% hingga 10% pada remaja Amerika terkena gangguan tidur kronis. Pada tahun 2010 dari 300,452 juta penduduk Indonesia terdapat 28,053 juta orang (11,7%) Indonesia yang mengalami gangguan tidur dimana sekitar 10% dialami oleh kalangan remaja, di Kalimantan Selatan terdapat 8,2% remaja yang mengalami gangguan tidur (BKKBN, 2011). Jenis gangguan tidur yang dialami sebagian besar orang adalah insomnia (80%) dan hipersomnia (15%). Kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tertidur kembali serta terbangun di pagi hari dengan keadaan tidak segar adalah gejala klasik dari insomnia.

Aktivitas yang padat dan kompleksitas permasalahan jati diri remaja menyebabkan remaja rentan terhadap kejadian insomnia karena jam normal yang seharusnya digunakan untuk tidur, dialih fungsikan oleh para remaja untuk melakukan hal-hal lain salah satunya adalah mengerjakan tugas. (Rimbawan, dkk, 2016).

Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun, kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur remaja adalah 8-9 jam/hari (Wong, 2008).

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh

yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang normal dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Potter & Perry, 2005).

Menurut Deshinta (2009) dalam Sarfriyanda, dkk (2015), pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, gangguan *mood*, sehingga dapat mempengaruhi remaja terutama terhadap prestasi belajar. Hasil penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa pada umumnya, siswa yang cukup tidur memiliki prestasi belajar yang tinggi. Hasil yang diperoleh yaitu 49,1% responden dengan prestasi tinggi dan cukup tidur 22,4% responden berprestasi sedang dan cukup tidur, 6,0% responden berprestasi rendah namun cukup tidur. Sedangkan terdapat 14,7% responden berprestasi tinggi namun tidak cukup tidur, 6,9% responden berprestasi sedang namun tidak cukup tidur, serta 0,9% responden berprestasi rendah dan kurang tidur.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Semua orang membutuhkan tidur untuk bertahan hidup, memperbaiki sistem kekebalan. Durasi tidur setiap

orang berbeda-beda tergantung dari banyak faktor, termasuk umur. Bayi membutuhkan tidur 16 jam/hari, anak-anak membutuhkan 9 jam/hari, sedangkan orang dewasa mayoritas 7-8 jam/hari. Kurang tidur pada seseorang akan menyebabkan kelelahan pada keesokan harinya (Hananta, 2014).

Hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 sampai 21 oktober 2017 terhadap 10 orang responden siswa/siswi SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani *full day school*. Didapatkan hasil 5 dari 10 responden (50%) mengungkapkan bahwa 1 bulan terakhir sering tidur larut malam (rata-rata diatas jam 23.00 wita) untuk menyelesaikan tugas sekolah dan harus bangun pagi untuk berangkat ke sekolah. 7 dari 10 responden (70%) mengungkapkan bahwa 1 bulan terakhir sulit untuk memulai tidur dan tidak nyenyak saat tidur pada malam hari. 6 dari 10 (60%) responden mengungkapkan bahwa 1 bulan terakhir sering terbangun pada saat tidur malam hari. Dan 9 dari 10 (90%) responden mengungkapkan bahwa 1 bulan terakhir sering merasa kurang fit dan badan terasa sakit/nyeri saat bangun pada pagi hari.

Peneliti melakukan studi pendahuluan kembali pada tanggal 12 januari 2018 terhadap 10 orang responden siswa/siswi SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani *full day school*. Didapatkan hasil 5 dari 10 responden (50%) mengungkapkan selama 1 bulan terakhir tidak nyenyak saat tidur pada malam hari. 4 dari 10 responden (40%) mengungkapkan selama 1 bulan terakhir sering terbangun pada saat tidur malam hari. Dan 4 dari 10 (40%) responden mengungkapkan

bahwa 1 bulan terakhir sering merasa kurang fit dan badan terasa sakit/nyeri saat bangun pada pagi hari.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan jenis penelitian *kausal komparatif*.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independen*) yaitu *full day school* dan variabel terikat (*dependen*) yaitu kualitas tidur.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani *full day school* yang berjumlah 246 siswa/siswi dan siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani *full day school* yang berjumlah 188 siswa dengan total populasi 434 siswa/siswi.

Sampel penelitian ini adalah sebagian dari siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin dengan jumlah sampel 103 siswa dan sebagian dari siswa/siswi SMA Frater Don Bosco Banjarmasin dengan jumlah sampel 105 siswa sehingga total sampel dalam penelitian berjumlah 208 siswa/siswi.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Banjarmasin dan SMA Frater Don Bosco Banjarmasin Kalimantan Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 dan 16 April 2018.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang memuat pernyataan yang terdiri dari pertanyaan terkait variabel kualitas tidur, yaitu dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang dinilai dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi

tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi tidur disiang hari.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

	Usia	F	%
<i>Full day School</i>	12-14 Tahun	0	0
	15-17 Tahun	98	95,14%
	18-20 Tahun	5	4,86%
	Jumlah	103	100%
Tidak	12-14 Tahun	0	0
	15-17 Tahun	104	99,04%
	18-20 Tahun	1	0,96%
	Jumlah	105	100%

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa responden yang menjalani *full day school* untuk usia mayoritas berada pada kisaran usia 15-17 tahun yaitu 98 responden (95,14%). Sedangkan pada responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada pada usia kisaran 15-17 tahun 104 responden (99,04%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	F	Persentase (%)
<i>Full day School</i>	Laki-laki	42	40,78%
	Perempuan	61	59,22%
	Jumlah	103	100%
Tidak	Laki-laki	47	44,77%
	Perempuan	58	55,23%
	Jumlah	105	100%

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dari data tabel 2. di atas yang menunjukkan

pada SMA Negeri 11 Banjarmasin mayoritas adalah jenis kelamin perempuan berjumlah 61 responden (59,22%). Pada SMA Frater Don Bosco Banjarmasin mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 responden (55,23%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Secara Subjektif

	Kualitas Tidur Subjektif	Frekuensi	%
<i>Full day School</i>	Sangat Baik	5	5
	Baik	23	22,3
	Cukup	29	28,1
	Kurang	46	44,6
	Jumlah	103	100%
Tidak baik	Sangat baik	2	1,9
	Baik	28	26,7
<i>Full day School</i>	Cukup	49	46,7
	Kurang	26	24,7
	Jumlah	105	100%

Pada tabel 3. diketahui bahwa kualitas tidur yang ditinjau dari kualitas tidur secara subjektif pada responden SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur kurang berjumlah 46 responden (44,6%). Pada responden SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup berjumlah 49 responden (46,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Latensi Tidur.

	Latensi Tidur	Frekuensi	%
	< 15 menit	5	5,0

<i>Full day school</i>	16-30 menit	31	30,0
	31-60 menit	30	29,1
	> 60 menit	37	35,9
	Jumlah	103	100%
	< 15 menit	12	11,4
Tidak	16-30 menit	50	47,6
<i>Full day School</i>	31-60 menit	27	26,0
	> 60 menit	16	15,0
	Jumlah	105	100%

Berdasarkan pada tabel 4. diatas didapatkan latensi tidur responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori >60 menit sebanyak 37 responden (35,9%). Sedangkan pada responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori 16-30 menit sebanyak 50 responden (47,6%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Durasi Tidur.

No	Durasi Tidur	Frekuensi	%
	> 7 jam	6	5,9
<i>Full day School</i>	6-7 jam	20	19,4
	5-6 jam	43	41,7
	< 5 jam	34	33,0
	Jumlah	103	100%
	> 7 jam	18	17,1
Tidak	6-7 jam	28	26,7
<i>Full day School</i>	5-6 jam	43	41,0
	< 5 jam	16	15,2
	Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel 5. diatas durasi tidur responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada dalam kategori kategori 5-6 jam sebanyak

43 responden (41,7%). Durasi tidur pada responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada dalam kategori sama yaitu 5-6 jam sebanyak 43 responden (41,0).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Efisiensi Kebiasaan Tidur.

	Efisiensi Kebiasaan Tidur	Frekuensi	%
	> 85%	8	7,7
<i>Full day School</i>	75-84%	19	18,4
	65-74%	40	38,9
	< 65%	36	35,0
	Jumlah	103	100%
	> 85%	15	14,2
Tidak	75-84%	21	20,0
<i>Full day School</i>	65-74%	38	36,2
	< 65%	31	29,6
	Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel 6. efisiensi kebiasaan tidur responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori 65-74% sebanyak 40 responden (38,9%). Efisiensi kebiasaan tidur responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori 65-74% sebanyak 38 responden (36,2%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Gangguan Tidur.

	Gangguan tidur	Frekuensi	%
	Tidak Pernah	0	0
<i>Full day School</i>	Kadang-kadang	35	34,0
	Sering	51	49,5
	Selalu	17	16,5
	Jumlah	103	100%
	Tidak pernah	0	0

Tidak	Kadang-kadang	57	54,2
<i>Full day School</i>	Sering	43	41,0
	Selalu	5	4,8
Jumlah		105	100%

Berdasarkan tabel 7. gangguan tidur responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada dalam kategori sering sebanyak 51 responden (49,5%). Gangguan tidur responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada dalam kategori kadang-kadang sebanyak 57 responden (54,2%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Penggunaan Obat Tidur.

	Penggunaan Obat Tidur	Frekuensi	%
	Tidak Pernah	77	74,7
<i>Full day School</i>	Jarang	16	15,5
	Sering	8	7,8
	Sangat Sering	2	2,0
Jumlah		103	100%
Tidak	Tidak pernah	86	82,0
<i>Full day school</i>	Jarang	14	13,3
	Sering	5	4,7
	Sangat sering	0	0
Jumlah		105	100%

Berdasarkan tabel 8. penggunaan obat tidur pada responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori tidak pernah sebanyak 77 responden (74,7%). Penggunaan obat tidur pada responden yang tidak menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori tidak pernah sebanyak 86 responden (82,0%).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ditinjau dari Disfungsi Siang Hari.

	Disfungsi disiang hari	Frekuensi	%
	Tidak Pernah	11	10,7
<i>Full day School</i>	Jarang	48	46,6
	Sering	32	31,0
	Sangat Sering	12	11,7
Jumlah		103	100%
	Tidak pernah	11	10,4
Tidak	Jarang	66	62,8
<i>Full day School</i>	Sering	23	22,0
	Sangat sering	5	4,8
Jumlah		105	100%

Berdasarkan tabel 9. disfungsi disiang hari pada responden yang menjalani *full day school* mayoritas berada pada kategori jarang sebanyak 48 responden (46,6%). Disfungsi disiang hari dari responden yang tidak menjalani *full day school* dalam kategori jarang sebanyak 66 responden (62,8%).

Tabel 10. Hasil Tabulasi Berdasarkan Perbandingan Kualitas Tidur

	Kualitas Tidur							
	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
<i>Full day school</i>	43	20,7	4	21,6	1	7,2	10	49,5
<i>Tidak full day school</i>	78	37,5	2	10,6	5	2,4	10	50,5
Jumlah	12	58,2	6	32,2	2	9,6	20	100
	1		7		0		8	

Berdasarkan tabel 10. menunjukkan hasil bahwa siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup berjumlah 45 responden (21,6%). Sedangkan untuk siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur baik berjumlah 78 responden (37,5%).

Tabel 11. *Mann-Whitney Test*

Parameter	SMA Negeri 11	SMA Frater Don Bosco
<i>Mean</i>	24,91	19,81
Standar Deviasi	9,920	7,870
N	103	105
	<i>Mann-Whitney U</i>	3995,500
	Z	-3,265
	Sig	0,001

Secara analisis statistik perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school* tahun 2018 dengan menggunakan uji komparasi *Mann whitney/U-test*, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001 maka *p value* <0,05 yang artinya  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur siswa/siswi yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school*.

## PEMBAHASAN

Haryono (2009) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari periode kanak-kanak menuju dewasa. Remaja berada pada usia 12-20 tahun mempunyai 10 tugas perkembangan salah satunya adalah mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep penting untuk

mencapai kompetensi menjadi warga negara dimana remaja diwajibkan untuk sekolah, dan pada tahap usia yang diteliti oleh peneliti berada pada tingkat sekolah menengah atas (SMA), dimana SMA sudah menerapkan sistem pembelajaran selama sehari penuh yaitu sistem pembelajaran *full day school*. Teori

Kozier (2011) menyebutkan bahwa kebutuhan tidur pada remaja adalah 8-10 jam dimana jika kebutuhan tidur ini tidak terpenuhi akan berpengaruh pada kondisi kesehatan dan berdampak pada status kehidupannya.

Analisis peneliti pada pola pembelajaran seharian penuh disekolah serta tugas-tugas yang diberikan kepada siswa/siswi untuk dikerjakan dirumah mengakibatkan banyaknya waktu tersita dan hanya sedikit waktu yang disisakan untuk beristirahat ataupun tidur. Perubahan pola tidur yang tajam sangat berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur siswa/siswi. Tingginya tuntutan sekolah yang harus dilakukan membuat siswa/siswi menjadi stres yang berlebihan sehingga dapat mengganggu tidur siswa/siswi yang akan berdampak pada penurunan kualitas tidur remaja.

Menurut Havighurst dalam Kozier (2011), remaja laki-laki dan perempuan mempunyai tugas perkembangan yaitu mencapai peranan sosial sebagai laki-laki ataupun sebagai perempuan yaitu mampu membina hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya atau berbeda jenis kelamin. Remaja pada usia sekolah membangun relasi yang lebih dekat dengan teman-teman sebaya di sekolah, dan kemampuan sosialnya berkembang pesat.

Hasil analisis peneliti dengan diberlakukan *full day school* siswa menjadi lebih lama berada di sekolah sehingga kemampuan untuk berkomunikasi serta membangun relasi sosial antar sesama siswa lebih berkembang, akan tetapi kontak dengan orang di rumah dan keluarga menjadi lebih sedikit. Siswa/siswi laki-laki maupun perempuan berada di sekolah selama seharian penuh, hal

ini membuat anak menjadi semakin terlepas dari budayanya sendiri karena tidak ada waktu lebih untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Segi kognitif sosialnya juga, mereka tidak akan terasah dengan baik karena tidak beragamnya ruang interaksi bagi mereka. Jenis kelamin perempuan memiliki sensitifitas yang lebih tinggi terhadap masalah-masalah yang dihadapi dan tingginya tuntutan dalam pergaulan serta tuntutan dalam lingkungan keluarga yang dapat membuat perempuan lebih cenderung stres yang akan berdampak pada penurunan kualitas tidur.

Menurut Saputri (2009), Kualitas tidur secara subjektif merupakan pernyataan atau pendapat responden mengenai tidur yang dirasakan selama menjalani *full day school* dan yang tidak menjalani *full day school*. Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk. Anak Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan bagian dari populasi yang paling kekurangan tidur, mereka biasanya menunda tidur yang sudah terjadwal. Remaja cenderung memiliki waktu-waktu sibuk pada hari-hari berikutnya dan belum pergi tidur sampai tengah malam. Hal-hal seperti inilah yang dilakukan para remaja sehingga sebagian besar para remaja mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta dan sering mengalami ketidakpuasan untuk tidur.

Hasil observasi lapangan serta jawaban dari responden, siswa/siswi SMA yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* mempunyai jam sekolah yang lebih lama serta tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh mereka sepuluh

sekolah, selain itu juga mereka harus belajar untuk materi yang akan dievaluasi dikeesokan hari yang akhirnya membuat mereka menjadi kelelahan dan kepikiran, merasa cemas dan stres. Sedangkan untuk siswa/siswi yang tidak menjalani *full day school* angka tertinggi adalah pada kategori cukup. Peneliti berpendapat siswa/siswi yang tidak menjalani *full day school* mempunyai masalah yang lebih ringan sehingga kualitas tidur secara subjektifnya adalah cukup, karena mereka memiliki jam yang dihabiskan di sekolah tidak terlalu lama dan tidak sampai sehari penuh dan hanya mengerjakan tugas saja sepulang sekolah.

Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya. Normalnya latensi tidur adalah  $\leq 15$  menit, Buysse dalam Modjod (2007).

Penelitian Febbe (2016), bahwa tingkat kecemasan dan depresi serta kelelahan yang tinggi akan meningkatkan latensi tidur dan menyebabkan responden kesulitan untuk memulai tidur, sehingga akan berpengaruh buruk pada keesokan harinya. Latensi tidur merupakan salah satu komponen dari kualitas tidur yang menilai tentang waktu yang diperlukan untuk mulai tertidur, dan dari hasil penelitian yang peneliti lakukan di dapatkan hasil responden rata-rata kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun di malam hari.

Hasil diatas mayoritas siswa/siswi yang menjalani *full day school* mempunyai latensi tidur  $>60$  menit sebanyak 37 responden (35,9%). Hal ini terjadi karena besarnya tuntutan sekolah yang harus dijalani membuat siswa/siswi menjadi stres dan lelah. Berbeda halnya pada siswa yang tidak menjalani *full day school* didapatkan hasil sebanyak 50 responden (47,6%) dapat memulai tidur dalam waktu 16-30 menit hal ini disebabkan karena tuntutan sekolah yang tidak terlalu berat sehingga mereka dapat memulai tidur dengan cepat dan latensi tidurnya tidak terlalu terganggu.

Latensi tidur semakin tinggi maka akan mengakibatkan siswa/siswi mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, stress dan depresi, baik secara keseluruhan terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan Atan (2013).

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun dipagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Remaja yang dapat tidur dalam waktu 8-10 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik. Normal durasi tidur adalah  $>7$  jam (Kozier, 2011).

Hasil analisis peneliti terdapat banyak siswa/siswi yang tidur larut malam karena mengerjakan tugas yang diberikan oleh sekolah dan bangun terlalu cepat untuk berangkat ke sekolah, tidur tidak nyenyak dan sering terbangun karena sesuatu hal seperti merasa terlalu kepanasan atau

kedinginan, bermimpi buruk, dan karena hal lain seperti batuk dapat menyebabkan durasi tidur tidak terpenuhi dengan baik. Jika hal ini terus terjadi, durasi tidur yang tidak terpenuhi dengan baik dapat membuat tubuh tidak sehat. Durasi tidur yang tidak cukup akan meningkatkan resiko obesitas dan penyakit kardiovaskular, selain itu kurang tidur menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan jika terus berlanjut dapat menyebabkan diabetes mellitus (Arieselia, 2014).

Efisiensi kebiasaan tidur adalah persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%, Buysse dan Modjod (2007). Remaja merupakan masa yang paling indah bagi setiap orang, pada masa ini, remaja berlomba-lomba untuk mencari jati diri. Banyak diantara remaja terjun mengeluti minat, serius belajar, perubahan gaya hidup, bahkan tidak sedikit membuang-buang waktu untuk bermain. Masa remaja mempunyai tugas perkembangan salah satunya adalah bermain, dalam aspek sosial bermain membantu perkembangan remaja dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain, menyadari betapa pentingnya kebersamaan dan belajar menyelesaikan masalah, (Abul'id, 2009).

Dunia remaja seringkali dianggap sebagai waktu yang paling tepat dalam mencari kepuasan bermain tetapi sering disalah gunakan dengan bermain secara berlebihan saat berada dirumah. Penggunaan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan sesama maupun untuk bermain merupakan hal yang sudah wajar bagi remaja

sekarang namun kenyataannya hal tersebut telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja, Permadi (2017).

Menurut Gaultney dalam Huda (2016), menyebutkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan pada gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada rutinitas harian. Penelitian Wicaksono (2012) yang menyebutkan rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur, mempunyai rutinitas di malam hari dapat membuat remaja ataupun dewasa menjadi kelelahan sehingga akan mengganggu proses tidur mereka yang mengakibatkan kualitas tidur yang mereka inginkan tidak tercapai.

Gangguan tidur yaitu kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik pada kuantitas maupun kualitas tidur seseorang (Buysse, 1989) dalam Modjod, 2007. Penelitian Hansen, dkk (2005, dalam Haryono, 2009) yang menyebutkan bahwa padatnya jadwal sekolah menyebabkan remaja kekurangan waktu tidur sehingga kualitas tidur remaja menjadi terganggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan karena berdasarkan hasil dari tabel distribusi frekuensi diatas gangguan tidur yang dialami oleh siswa/siswi yang menjalani *full day school*. Ditemukan bahwa sebanyak 51 responden (49,5%) yang menjawab sering mengalami gangguan tidur, diantaranya yang paling banyak adalah sering terbangun pada malam hari karena teringat akan tugas yang harus dikerjakan, merasa terlalu panas atau terlalu dingin, dan merasa nyeri

saat bangun pada pagi hari. Hal ini terjadi karena siswa/siswi merasa kelelahan akibat tingginya tuntutan sekolah yang dialami oleh siswa/siswi karena adanya perubahan pada pola jam sekolah, gaya hidup dan pola aktivitas remaja diluar sekolah. Sedangkan gangguan tidur yang dialami siswa/siswi yang tidak menjalani *full day school* ditemukan sebanyak 57 responden (54,2%) yang menjawab kadang-kadang dan gangguan tidur yang paling sering dialami adalah terbangun pada malam hari, batuk atau mendengkur keras. Hal ini terjadi karena siswa/siswi yang tidak menjalani *full day school* memiliki pola jam sekolah yang lebih singkat serta tuntutan sekolah yang tidak terlalu tinggi. Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus biologiknya, menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja maupun prestasi akademik, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Potter & Perry dalam Purbasari (2016).

Hasil analisis peneliti, gangguan tidur pada penelitian ini salah satunya adalah sering terbangun di malam hari, hal ini terjadi karena tuntutan sekolah yang tinggi membuat remaja menjadi stres yang dapat menghambat remaja mendapatkan kebutuhan tidur yang maksimal. Tekanan di sekolah, dirumah, serta tekanan teman sebaya menyebabkan remaja menjadi stres, merasa cemas, sehingga sulit untuk tidur di malam hari dan sering terbangun pada malam hari karena terlalu memikirkan hingga dapat terbawa sampai ke mimpi pada saat tidur.

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun ditengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya. Penggunaan obat tidur normalnya digunakan untuk pengobatan jangka pendek untuk masalah gangguan tidur. Penggunaan obat tidur wajib dibawah pengawasan dokter. Jika tidak dikonsumsi dengan bijak, obat tidur dapat membawa efek samping yang berbahaya, mulai dari gangguan ingatan, alergi hingga ketergantungan (Buysse, 1989) dalam Modjod, 2007.

Hasil analisis peneliti mengkonsumsi obat tidur dapat menyebabkan kantuk yang berlebihan bahkan bisa mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 77 siswa/siswi di SMA Negeri 11 Banjarmasin dan sebanyak 86 siswa/siswi di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin mayoritas tidak menggunakan obat tidur. Beberapa siswa/siswi yang memang menggunakan obat tetapi hanya dari obat yang diindikasikan saja seperti mengalami penyakit demam, flu atau batuk, sehingga penggunaan obat ini tidak berkelanjutan digunakan oleh responden. Obat-obatan yang pernah dikonsumsi dibeli bebas seperti paracetamol, mixagrip, CTM atau klorfeniramin, dan stopcold. Penggunaan obat tidur dalam arti hanya digunakan saat responden sakit yang digunakan untuk mengobati

penyakit primer tetapi mempunyai efek samping mengantuk.

Disfungsi disiang hari adalah keadaan dimana seseorang mengantuk ketika beraktivitas disiang hari, kurang antusias, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Buysse, 1989, dalam Modjod, 2007). Teori Potter & Perry (2005) dalam Febbe 2016, adapun tanda-tanda yang terjadi jika seseorang kekurangan tidur antara lain dari ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (seing menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

Hasil analisis peneliti didasarkan pada hasil observasi dan jawaban responden disfungsi tidur siswa/siswi dapat terjadi karena kurangnya jam tidur malam sehingga pada saat melakukan aktivitas disiang hari siswa/siswi merasa mengantuk karena aktivitas yang dilakukan siswa/siswi disekolah. Jadwal sekolah yang lama pada siswa/siswi yang menjalani *full day school* serta tugas-tugas sekolah yang diberikan bagi siswa/siswi yang menjalani maupun yang tidak menjalani *full day school* menyebabkan siswa/siswi menjadi kelelahan sehingga tidak bisa terlalu lama melakukan aktivitas seperti biasanya.

Hasil dari analisa bivariat, mayoritas siswa/siswi SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* mempunyai kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 45 responden (21,6%). Hal ini terjadi selain karena perubahan pola jam belajar yang lebih lama

disekolah, juga disebabkan karena tuntutan sekolah yang tinggi, kegiatan sosial setelah sekolah dan pekerjaan paruh waktu menekan waktu yang tersedia untuk tidur. Meningkatnya kebutuhan tidur pada remaja membuat remaja sulit untuk bangun dipagi hari, namun ada sebanyak 43 responden (20,7%) yang mempunyai kualitas tidur yang baik. Sebagian siswa/siswi yang menjalani *full day school* juga mempunyai kualitas tidur yang baik karena sudah beradaptasi dengan baik dengan adanya perubahan serta penambahan pada jam belajar di sekolah maupun di rumah.

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur, sedangkan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia sesuai dengan teori keperawatan Virginia Handerson yang mengemukakan tentang 14 kebutuhan dasar manusia yang salah satunya adalah tidur dan istirahat. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Potter & Perry, 2005, dalam Permadi 2017).

Berbeda halnya dengan siswa/siswi SMA Frater Don Bosco yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school* didapatkan hasil mayoritas kualitas tidur baik berjumlah 78 responden (37,5%). Hal ini terjadi karena pola jam belajar yang lebih singkat dari *full day school* serta tuntutan dari sekolah yang tidak terlalu tinggi membuat siswa/siswi merasa nyaman

dan rileks yang membuat siswa/siswi terhindar dari gangguan tidur yang dapat membuat penurunan pada kualitas tidur, namun walaupun banyak dari siswa/siswi yang tidak menjalani *full day school* mempunyai kualitas tidur yang baik, pada kenyataannya masih ada saja yang mempunyai kualitas tidur kurang. Hal ini terjadi karena jam bermain yang berlebihan ada yang bermain *smartphone* hingga larut malam setelah mengerjakan tugas sehingga jam tidur mereka menjadi tidak terpenuhi dengan baik.

Sekolah merupakan lingkungan sekunder bagi anak usia sekolah, pelajar yang bersekolah selama sehari penuh (*full day school*) menghabiskan waktu kurang lebih 8 jam disekolah, hampir sehari penuh mereka berada disekolah. Hal ini yang membuat siswa/siswi menjadi jenuh, stres, mengalami gangguan kesehatan, perubahan perilaku, cemas berlebihan, gangguan tidur serta kelelahan fisik.

Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, 2012 yang menyebutkan bahwa kelelahan termasuk dalam faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk.

Sejalan dengan penelitian Deshinta, 2009 yang menyebutkan bahwa pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal itu dibuktikan dengan penelitiannya didapatkan sebanyak 220 pelajar dari total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan keseimbangan fisiologis dan

psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010). Jika kualitas tidur ini semakin menurun dan terus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan remaja, serta gangguan tidur yang akan menyebabkan berbagai masalah pada siswa/siswi salah satunya adalah penurunan kualitas tidur, akibat dari penurunan kualitas tidur akan menyebabkan rasa kantuk yang berlebih disiang hari, penurunan konsentrasi, serta penurunan dibidang akademik. Siswa yang menerima tidur malam normal menunjukkan kinerja akademis yang jauh lebih baik dibandingkan dengan rekan mereka yang kurang tidur (White, et al, 2010). Siswa yang memperoleh kualitas tidur rendah tidak hanya menderita secara akademis, tapi juga secara fisik dan emosional (Lund, et al, 2009). Penelitian Listani dalam Prawitasih (2017), menyebutkan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

Hasil analisis penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh beberapa peneliti bahwa lamanya waktu disekolah, bedanya pola jam pelajaran yang lebih lama dari sebelumnya serta tingginya tuntutan dari sekolah kepada siswa/siswi dapat mempengaruhi kualitas tidur siswa/siswi. Berdasarkan hasil observasi lapangan yang peneliti lakukan didapatkan hasil kondisi fisik siswa/siswi yang menjalani *full day school* terlihat adanya area gelap

disekitar mata, mata terlihat cekung, sering menguap, kurang perhatian, dan terlihat tidak bersemangat.

## KESIMPULAN

Kualitas tidur siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup. Kualitas tidur pada siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur baik. Terdapat perbedaan antara kualitas tidur siswa/siswi yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school*.

Saran bagi siswa/siswi SMA Negeri 11 Banjarmasin dan Bagi siswa/siswi SMA Frater Don Bosco Banjarmasin, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa/siswi yang menjalani *full day school* maupun yang tidak menjalani *full day school* dapat mengatur waktu tidur dengan baik serta menyadari pentingnya kebutuhan tidur untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi SMA Negeri 11 Banjarmasin, *administrator* khususnya untuk mempertimbangkan bahwa kegiatan *full day school* bisa saja berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa/siswi sehingga bisa dijadikan patokan untuk memilih aktivitas yang tepat untuk siswa/siswi agar mereka dapat mengoptimalkan harinya dengan baik saat berada disekolah dengan mempertimbangkan kompetensi tersebut tetap tercapai. Bagi institusi pendidikan STIKES Suaka Insan Banjarmasin penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan

peran perawat sebagai *health educator* tentang kualitas tidur pada remaja. Hal ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai penambahan bahan literatur mengenai kebutuhan tidur remaja pada mata kuliah tumbuh kembang, dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan penyuluhan di SMA. Bagi Peneliti lain selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai kualitas tidur diharapkan dapat mengeksplor lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada remaja seperti usia, penyakit fisik, obat-obatan dan zat tertentu, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, asupan makanan dan kalori, serta bagaimana penanganan gangguan tidur atau terapi untuk gangguan tidur pada remaja dalam penelitian eksperimen.

## ACKNOWLEDGMENT

Ucapan Terima kasih yang sebesar-besarnya bagi seluruh responden yang sudah dengan sangat baik membantu menyukseskan kegiatan penelitian ini. Terima kasih juga kepada SMA Negeri 11 Banjarmasin, SMA Frater Don Bosco dan STIKES Suaka Insan yang sudah sangat mendukung terselesaikannya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrianti, Ririn Septianing. (2012). *Perbedaan tingkat stres belajar siswa full day school dan siswa reguler sman se-kota malang. Skripsi. Universitas Negeri Malang: Malang.*
- Abul'id, dkk. (2009). *Bermain lebih baik daripada nonton tv.* Surakarta: Ziyad Visi Media.
- Arieselia, dkk. (2014). *Pengaruh kurangnya jumlah jam tidur terhadap perubahan kadar gula*

- darah pada mahasiswa prelinik fakultas kedokteran unika jaya. *journal of medicine*. Vol. 13, No.2.
- Atan, R.A. (2013). *Efek kafein terhadap kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2011 fakultas kedokteran Universitas Sumatra Utara. skripsi. Medan: Universtas Sumatra Utara.*
- BKKBN. (2011). Data gangguan tidur indonesia. badan kependudukan dan keluarga berencana nasional.
- Buysse, D. J. 1989 *The pittsburgh sleep quality index (psqi): a new instrument for psychiatric practice and research. pittsburgh: elsevier scientific publishers Ireland ltd. vol.1 no.9.*
- Deshinta. (2009). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Skripsi, University of Sumatera Utara Institutional Repository: Medan Media.*
- Djaali. (2008). *Psikologi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Donna L. Wong, et all. (2008). *Buku ajar keperawatan pediatrik. Cetakan Pertama. Jakarta: EGC.*
- Febbe, M.Z. (2016). *Gambaran kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani tindakan kemoterapi di RSUD Ulin Banjarmasin. Skripsi. Stikes Suaka Insan: Banjarmasin.*
- Hananta L, Benita S, Barus J, Halim F. (2014). Gambaran gangguan tidur pada pasien kanker payudara di rumah sakit Dharmis Jakarta. *Damianus Journal of Medicine Vol.13 No.2.*
- Haryono, dkk. (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Jurnal Sari Pediatri. Vol. 11, No. 3.*
- Hidayat, A.A. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika.*
- Huda, N. (2016). *100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.*
- Kementrian Kesehatan. (2015). *Situasi kesehatan reproduksi remaja: Infodatin.*
- Kozier, et al. (2010). *Buku ajar: fundamental keperawatan: konsep, proses & praktik Volume 2 (Edisi 7). Jakarta: EGC.*
- Lund, H.G., et al.(2010). Sleep patterns and predictions of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health. Vol 46.*
- Modjod, D. (2007). *Insomnia experience, management strategies, and outcomes in ESRD patients undergoing hemodialysis. Mahidol University.*
- Oktamiati, H., dan Putri Y.S.E. (2013). *Tingkat stres akademik anak usia sekolah terhadap sistem full day school. FK UI. Diakses pada 13 desember 2017 dari alamat lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-08/S46491-Hesi%20.*
- Permadi, A. (2017). *Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.*
- Prawitasih, C. R. (2017). *Pengaruh lama berada di sekolah (full day) terhadap personal sosial anak usia sekolah di SMP 7 Muhammadiyah Surakarta. Skripsi, Universitas*

*Muhamadiyah Surakarta:  
Surakarta.*

- Purbasari, T. A. (2016). *Gambaran gangguan tidur pada remaja awal usia 12-15 tahun di Tangerang Selatan. Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayattullah: Jakarta.*
- Potter, A.P dan Perry, A.G. (2010). *Fundamental of nursing 7<sup>th</sup> edition.* Jakarta: Salemba Medika.
- Rimbawan, dkk. (2016). Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di panti asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika. Vol. 5. No 5.*
- Saputri, D. (2009). *Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lanjut usia di dusun sendowo kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yograkarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.*
- Sarfriyanda, dkk. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa Vol 2. No 2.*
- Wicaksono, D.W. (2012). *Analisis faktor domain yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airangga Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.*
- White, A.G., et al. (2010). *Mobile phone use and sleep quality and lenght in college students. International Journal of Humanities and Social Science. Vol 1.*