

GANGGUAN TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SUMBER SEKAR KECAMATAN DAU KABUPATEN MALANG

Ya'kub¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Rona Sari Mahaji Putri³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah yang banyak dialami oleh anak sekolah dikarenakan berkembang pesatnya teknologi sehingga akan berpengaruh pada prestasi belajar. Tidur anak sekolah dasar yang tidak terganggu akan berpengaruh pada prestasi belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar pada anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan DAU, Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 150 siswa dengan pengambilan sampel sebanyak 105 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan *proportionale stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk menganalisis gangguan tidur berupa questioner dan untuk menganalisis prestasi belajar menggunakan raport. Data dianalisis dengan *pearson product moment* dengan derajat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian sebanyak 50% anak kurang mengalami gangguan tidur dan 48% anak mempunyai prestasi belajar baik. Hasil analisis *product moment* menunjukkan Sig. (2-tailed) $0,00 < \alpha 0,05$. Disimpulkan ada hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar dengan kekuatan hubungan sedang ($r = 0,444$). Disarankan kepada orang tua yang memiliki anak yang mengalami gangguan tidur dapat mengontrol atau memperhatikan tidur anak mereka dengan cara tidak menyediakan televisi dalam kamar dan mengarahkan anak agar tidur siang, tidur tepat waktu, dan tidak terlalu lama menonton televisi.

Kata Kunci : Gangguan tidur, prestasi belajar, anak Sekolah Dasar.

**THE RELATIONSHIP SLEEP DISTURBANCE IN CHILDREN WITH LEARNING
ACHIEVEMENT ELEMENTARY SCHOOL OF 01 SUMBER SEKAR
DISTRICT DAU OF MALANG REGENCY**

ABSTRACT

Sleep disorders is a problem experienced by many school children because of the rapid growth of technology that will affect the learning achievement. Elementary school children to sleep undisturbed will affect the learning achievement. The purpose of this study was to determine The Relationship Sleep Disturbance In Children With Learning Achievement Elementary School of 01 Sumber Sekar District Dau of Malang Regency. This research used a correlational design with cross sectional method. Population of 150 students by taking a sample of 105 students. Sample collection proportionate using a stratified random sampling. The instrument used to analyze sleep disturbance such as questioner and to analyze the learning achievement using report. Data were analyzed with the Pearson product moment with less degree of significance of 0.05. The results of the research as much as 50% of children less sleep disturbance and 48% of children had a good the learning achievement. The results of the analysis indicate product moment Sig. (2-tailed) $0.00 < \alpha < 0.05$. It was concluded there is a relationship sleep disturbance with learning achievement with the power of relationships being $(r = 0.444)$. It is recommended to parents that have children who experience sleep disturbances can control or observe their child's sleep in a way no television in the room and directing the child to nap, sleep on time, and not too long watching television.

Keywords: *Sleep disturbance, interpretation of Learning, Elementary School Children.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler. Keadaan tidur ini ditandai oleh berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitarnya (Potter & Perry, 2005). Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina atau energi (*energy conservation*), merupakan

proses pemulihan fungsi otak dan tubuh (*restorative function*), penyesuaian (*adaptive*) untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Kozier, 2004). Tidur merupakan prioritas utama bagi anak sekolah.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah sangat tergantung dari tidur. Tanpa tidur anak tidak akan tumbuh secara optimal, karena pada saat inilah terjadi perbaikan (*repair*) sel-sel otak dan

kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi (Potter & Perry, 2005). Telah dibuktikan tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan, mental, emosi, fisik dan kecerdasan dan sistem imunitas tubuh. Adanya abnormalitas pada otak juga dapat diketahui dari bagaimana pola tidur anak tersebut. Gangguan tidur akan mengakibatkan efek yang sebaliknya.

Hasil riset terbaru di Spanyol menunjukkan bahwa anak-anak yang waktu tidurnya kurang dari 9 jam ternyata cenderung mengalami penurunan prestasi. Penelitian terbaru, *Autonomous Universitas of Barcelona* (UAB) dan Ramón Llull University menemukan bukti adanya hubungan antara kebiasaan tidur, jam tidur, dengan prestasi akademik anak-anak yang berusia antara 6 - 7 tahun. "Kebanyakan waktu tidur anak kurang dari yang telah direkomendasikan terkait perkembangan intelektual mereka. Ini adalah studi perdana di Spanyol yang membuktikan bahwa kehilangan waktu tidur dan kebiasaan tidur yang buruk dapat mempengaruhi kinerja akademik anak-anak sekolah. (Cladellas, 2011 dalam Mikail, 2011).

Didukung penelitian Ramon Cladellas waktu tidur lebih dari 9 jam secara rutin akan meningkatkan prestasi akademik anak. Kehilangan waktu tidur dan kebiasaan tidur yang buruk turut ambil bagian dalam memberikan efek negatif terutama pada keterampilan generik anak (komunikatif, metodologis dan transversal) yang sangat penting

untuk kinerja akademik. Bahkan anak dengan pola tidur tidak teratur akan berdampak pada kemampuan kognitifnya, seperti memori, belajar dan motivasi yang lebih rendah dari normal. Pada akhirnya, kekurangan jam tidur akan mengganggu kemampuan anak dalam hal linguistik, tata bahasa dan ejaan, dan aspek-aspek kunci terkait pemahaman secara lisan (Erika Gaylor, 2009 dalam Noorastuti, 2010).

Penelitian yang dipimpin oleh Andreas yang melibatkan 77 anak Sekolah Dasar Negeri 02 Jakarta Timur kelas 4 dan kelas 6 memperlihatkan bahwa kemampuan belajar anak menurun setelah waktu tidurnya dikurangi. Untuk menentukan cukup tidaknya tidur seorang anak, harus dilihat dari kuantitas sekaligus kualitas. Gangguan tidur, seperti *sleep apnea* (mendengkur), *sleepwalking* (ngelindur), *sleep talking* (mengigau), *night terror* ataupun mimpi buruk bisa mengganggu kualitas tidur. Khususnya pada anak-anak, demi melawan rasa kantuk yang muncul akibat buruknya kualitas tidur, mereka akan menjadi hiperaktif. Padahal terpotongnya waktu tidur (termasuk tahap REM) akan mengganggu kemampuan anak dalam berkonsentrasi termasuk perkembangan intelegensianya (Mashabi, 2011).

Prestasi belajar yaitu hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport. Prestasi belajar adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat.

Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: kognitif, affektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut (Nasution, 1996 : 17).

Berdasarkan laporan Departemen Pendidikan pada tahun 2007 lalu dinyatakan, angka mengulang di SD memang cukup tinggi yakni 16,7% dikelas 1, sebanyak 12,4% di kelas 2, dan 10,6 % di kelas 3. Sedangkan kelas 4 sampai dengan kelas 6 persentasenya menurun sebanyak 8,5% di kelas 4, sebesar 6,7 % di kelas 5 dan 1,5 % di kelas 6. Sebagian besar anak yang tinggal kelas itu ternyata tingkat inteligensinya tidak di bawah rata-rata (Kalpen, 2007). Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar kelas I sampai kelas V, diketahui sebanyak 70% anak sekolah dasar mengalami prestasi belajar yang buruk. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat

untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Nursalam, 2003). Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah korelasional yaitu mengkaji hubungan antar variabel di mana peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, mengamati, menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel (Nursalam, 2003). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar. Pendekatan yang dipakai dalam proses penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Hidayat, 2009).

Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak kelas I sampai kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar dengan jumlah 150 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini adalah anak kelas I sampai dengan kelas V yang aktif bersekolah di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar, sebanyak 105 siswa diambil dengan menggunakan *proportionale stratified random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal Bulan Juni 2012 di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan DAU Kabupaten Malang

Variabel *independen* ini merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya *variabel dependen* (Hidayat, 2009). *Variabel independen* dalam penelitian ini adalah gangguan tidur. *Variabel dependen* ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel *independen* (Hidayat, 2009). *Variabel dependen* dalam penelitian ini adalah prestasi belajar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner gangguan tidur dengan memodifikasi dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) & lembar wawancara untuk anak kelas I dan anak kelas II; Rapor nilai ujian tengah semester dan nilai ujian akhir semester. Semester ganjil dan genap tahun ajaran 2011/2012.

Analisa data dengan menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Untuk analisis gangguan tidur, peneliti menggunakan kuesioner gangguan tidur dengan memodifikasi dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dianalisis dengan cara menghitung jumlah skor yang telah diisi responden. Untuk membedakan gangguan tidur dapat dilihat dari jumlah skor kuesioner dimana jumlah skor 0 (tidak terganggu), 1 – 9 (kurang terganggu), 10 – 18 (terganggu) dan 19 – 27 (sangat terganggu). (Buysse, D.J et al, 1989). Sedangkan untuk analisis prestasi belajar peneliti menggunakan raport dengan mengambil nilai Ujian Tengah

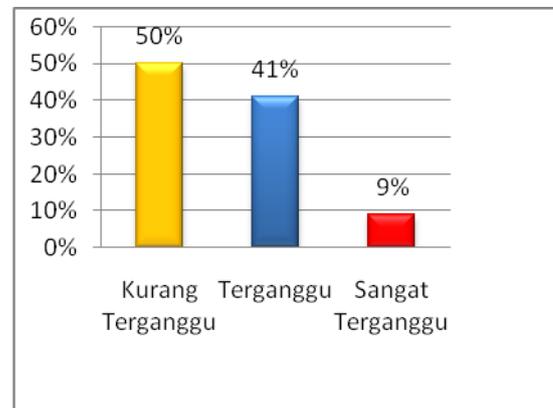
Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS) semester ganjil dan genap tahun ajaran 2011/2012. Penilaian hasil belajar anak sekolah dasar berpedoman pada Buku Laporan Pendidikan 2011. Dimana keterangan nilai sebagai berikut < 86 - 100 baik sekali, 71 - < 85 baik, 56 - < 70 cukup dan 41 - < 55 kurang (Buku Laporan Pendidikan 2011). Analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan uji *Product Moment* α 5 % dengan menggunakan data mentah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 6-9 tahun yakni 66%; dan sebanyak 34% berumur 10-13 tahun. Berdasar jenis kelamin diketahui sebanyak 51% responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 49% perempuan. Berdasarkan kelas, diketahui sebanyak 25% responden adalah kelas IV, kelas V 22%, kelas III 19%, kelas II 18% dan kelas I sebanyak 16%. Berdasarkan jumlah anggota keluarga diketahui sebanyak 85% responden mempunyai 3-6 anggota keluarga, dan sebanyak 15% mempunyai 7-10 anggota keluarga. Berdasarkan kepemilikan tempat tidur diketahui bahwa sebanyak 98% responden memiliki tempat tidur dan sebanyak 2% tidak memiliki tempat tidur. Berdasar ketersediaan televisi di

dalam kamar, diketahui sebanyak 55% responden mempunyai televisi di dalam kamar, dan sebanyak 45% responden tidak mempunyai televisi di dalam kamar. Berdasarkan posisi saat menonton televisi diketahui bahwa sebanyak 69% tidak menonton televisi dengan tiduran, dan sebanyak 31% menonton dengan tiduran.

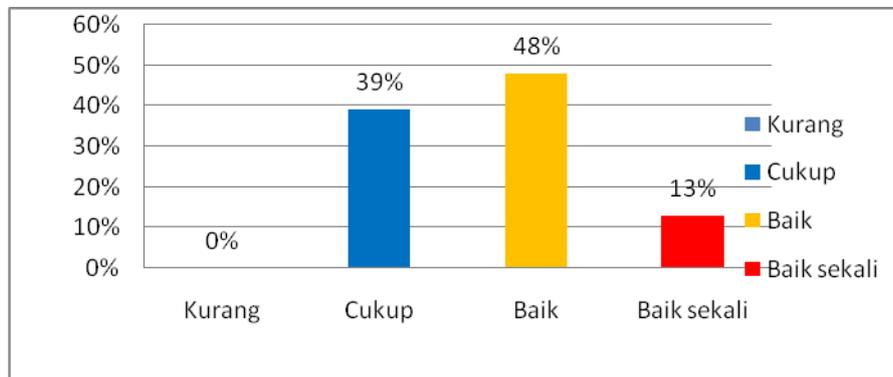
Karakteristik responden berdasarkan riwayat sulit nafas, diketahui bahwa sebanyak 57% responden tidak pernah sulit nafas dalam 1 bulan terakhir, sebanyak 27% mengalami sulit nafas kurang dari sekali seminggu, sebanyak 14% sulit nafas selama satu atau dua kali dalam minggu ke-2, sebanyak 2% tiga kali atau lebih dalam minggu ke-3. Berdasarkan riwayat batuk diketahui bahwa sebanyak 47% responden mengalami batuk tiga kali atau lebih dalam minggu ke-3, sebanyak 25% responden selama satu atau dua kali dalam minggu ke-2, sebanyak 18% selama kurang dari sekali dalam seminggu serta 10% responden tidak pernah dalam satu bulan terakhir mengalami batuk. Berdasarkan riwayat nyeri, diketahui bahwa sebanyak 33% responden tidak pernah mengalami nyeri, mengalami nyeri kurang dari sekali seminggu 24%, satu atau dua kali dalam minggu kedua 27% dan tiga kali atau lebih seminggu 16%.



Gambar 1. Karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur pada anak sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang Pada Tahun 2012

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sedikit gangguan tidur (kurang) yakni sebanyak 50%.

Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai prestasi belajar yang baik, yakni 48%.



Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan prestasi belajar pada anak sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang Pada Tahun 2012

Tabel 1. Tabulasi Silang Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang Pada Tahun 2012

			Prestasi belajar			Total
			cukup	baik	baik sekali	
Gangguan Tidur	kurang terganggu	Count	4	42	7	53
		Expected Count	20.7	25.2	7.1	53.0
		% of Total	3.8%	40.0%	6.7%	50.5%
	terganggu	Count	30	7	6	43
		Expected Count	16.8	20.5	5.7	43.0
		% of Total	28.6%	6.7%	5.7%	41.0%
	sangat terganggu	Count	7	1	1	9
		Expected Count	3.5	4.3	1.2	9.0
		% of Total	6.7%	1.0%	1.0%	8.6%
Total		Count	41	50	14	105
		Expected Count	41.0	50.0	14.0	105.0
		% of Total	39.0%	47.6%	13.3%	100.0%

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang Pada Tahun 2012

Variabel	f	r	Sig.(2-tailed)
Gangguan Tidur dan Prestasi Belajar	105	0,444	0,00

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai gangguan tidur kurang (sedikit) memberikan prestasi belajar yang baik yakni sebanyak 42 orang (40%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar anak.

Sebanyak 50% anak sekolah dasar mengalami sedikit gangguan tidur. Anak sekolah dasar yang mengalami sedikit gangguan tidur salah satunya disebabkan oleh faktor deprivasi tidur. Deprivasi tidur disini yang dimaksud adalah lingkungan yakni kamar tidur dimana didapat data sebanyak 98% anak Sekolah Dasar Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang memiliki kamar tidur. Kamar tidur sangat berperan penting dalam proses tercapainya tidur yang baik bagi anak sekolah dasar. Dengan mempunyai kamar tidur sendiri, maka gangguan tidur pada anak dapat diminimalisasi. Kamar tidur yang baik untuk anak sekolah dasar adalah kamar tidur yang mempunyai ventilasi, kasur serta warna kamar yang netral sehingga anak dapat tertidur dengan pulas dan dapat tercapainya tidur yang baik bagi anak sekolah dasar. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Webster & Thompson, 1986) yang mengatakan bahwa lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur. Seperti temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

Pada penelitian ini tidak sedikit anak sekolah yang mengalami gangguan tidur. Anak sekolah yang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh faktor gaya hidup. Disini gaya hidup yang dimaksud adalah melihat televisi sambil tidur. Sebanyak 31% anak sekolah melihat televisi sambil tidur. Melihat televisi sambil tidur disini sangat berpengaruh dalam pola tidur anak sekolah dimana anak akan kesulitan untuk memulai tidur dikarenakan mendengar suara dari televisi serta menonton program yang ditayangkan sehingga anak akan lupa waktu untuk tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Webster & Thompson, 1986) yang mengatakan bahwa lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur, seperti kondisi kebisingan.

Sebanyak 48% anak sekolah dasar mempunyai prestasi belajar yang baik. Prestasi belajar anak sekolah baik disebabkan oleh faktor internal (faktor yang ada pada diri anak) yakni kesehatan tubuh anak. Dari hasil penelitian sebanyak 47% anak sekolah dasar mengalami batuk dalam 3 minggu pertama selama 1 bulan terakhir. Batuk merupakan salah satu penyakit saluran pernafasan yang sangat mengganggu konsentrasi dan kesehatan badan. Kesehatan tubuh anak berperan penting dalam mendapatkan prestasi belajar yang baik. Apabila kesehatan badan anak kurang baik maka anak akan sangat sulit untuk berkonsentrasi dalam

menerima pembelajaran yang telah diberikan oleh guru. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Winkle, 1997) yang mengatakan bahwa untuk dapat menempuh studi yang baik maka anak perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi anak dalam menyelesaikan program studinya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, anak perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur. Selain kesehatan tubuh, tingkat intelegensi juga menjadi salah satu faktor penentu prestasi belajar. Anak yang memiliki taraf intelegensi yang tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Binet dalam Winkle, 1997) yang mengatakan bahwa intelegensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Taraf intelegensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang anak.

Hasil analisa data dengan uji *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan program SPSS versi 17 *for window* didapatkan Sig.(2-tailed) $(0,00) < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar. Anak yang tidak mengalami gangguan tidur akan memberikan prestasi belajar yang baik

juga. Ini dikarenakan saat tidur saraf-saraf simpatik bekerja dan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori (Potter, 2005). Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh *autonomous universitas of barcelona* (UAB) dan Ramón Lull University yang menemukan bukti adanya hubungan antara kebiasaan tidur, jam tidur, dengan prestasi akademik anak-anak. Penelitian tentang tidur anak sekolah dasar juga pernah dilakukan di Indonesia yakni dipimpin oleh Andreas melibatkan 77 anak Sekolah Dasar Negeri 02 Jakarta Timur kelas 4 dan kelas 6 memperlihatkan bahwa kemampuan belajar anak menurun setelah waktu tidurnya dikurangi. Untuk menentukan cukup tidaknya tidur seorang anak, harus dilihat dari kuantitas sekaligus kualitas. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa 50% anak mengalami kurang gangguan tidur serta memiliki prestasi belajar yang baik sebanyak 40%. Pada penelitian ini ditemukan juga anak yang tidurnya terganggu tetapi prestasi belajarnya baik sekali sebanyak 6% ini kemungkinan besar disebabkan oleh tingkat intelegensi anak. Karena setiap anak memiliki tingkat intelegensi yang berbeda-beda sehingga berbeda pula hasil yang dicapai dalam prestasi belajar mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Binet dalam Winkle, 1997) yang mengatakan bahwa anak yang memiliki taraf intelegensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai

prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki taraf inteligensi yang rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah.

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang mempunyai gangguan tidur yang kurang (sedikit) yakni sebanyak 50%.
- 2) Sebagian besar prestasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang dalam kategori yang baik yakni sebanyak 48%.
- 3) Ada hubungan tingkat sedang antara gangguan tidur dengan prestasi belajar pada anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang

SARAN

Disarankan kepada orang tua yang memiliki anak yang mengalami gangguan tidur dapat mengontrol atau memperhatikan tidur anak mereka dengan cara tidak menyediakan televisi dalam kamar dan mengarahkan anak agar tidur siang, tidur tepat waktu, dan tidak terlalu lama menonton televisi. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat

membenahi, mengembangkan dan memodifikasi kuesioner PSQI agar dapat di mengerti oleh anak sekolah dasar sehingga hasil penelitian tidak bias. Diharapkan kepada peneliti berikutnya dapat meneliti faktor – faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar karena gangguan tidur bukan satu – satunya faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buku Laporan Pendidikan Sekolah Dasar 2011
- Buysse, D.J et al. 1989. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Anew instrument for psychiatric research and practice. Psychiatry Research 28:193-213*. Issue Number 6.1, Revised 2012. www.ConsultGeriRN.org diakses pada tanggal 10 Mei 2012.
- Hidayat, A. A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kalpen, A.S. 2007. Tidak Bodoh tapi tinggal kelas. <http://www.handoko.net/>

- keluarga.org/tinggal_kelas.html. Diambil pada tanggal 26 januari 2012.
- Kozier, B. 2004. *Fundamental of nursing. Seventh edition*. Vol 2. Jakarta: EGC.
- Mashabi , R. 2011. *Kurang tidur dan kecerdasan*.
<http://parentsindonesia.com>
diakses pada tanggal 12 Mei 2012 diposkan pada tanggal 5 April 2011.
- Mikail, B. 2011.*Tidur 9 Jam Bikin Anak Cerdas*<http://edukasi.kompas.com>
m.diaksespada tanggal 12 Mei 2012 diposkan pada tanggal 14 April 2011.
- Nasution, S. 1996. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Dan Mengajar*. Jakarta: Bina Aksara.
- Noorastuti, P.T, 2010. Cara efektif buat anak cerdas.<http://kosmo.vivanews.com>
m diakses pada tanggal 26 januari 2012 diposkan pada tanggal 12 juli 2009.
- Nursalam.2003. *Konsep Penerapan Metologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Edisi pertama). Jakarta: Salemba Medica.
- Potter & Perry, 2005.*Buku Ajar Edisi 4 volume 2 Fundamental Keperawatan*.
- Potter & Perry, 2005.*Fundamentals of Nursing (Konsep, Proses dan Praktik)*. Jakarta: EGC jurnal.
- Winkle, WS 1997.*Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.