Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 5 Nomor 2, Mei 2023
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA

Rezeky Putri Sahri*, Muhammad Taufiq Daniel Hasibuan
Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh Medan, Jl. Jawa No.2, Gg. Buntu, Kec. Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara 20236, Indonesia
*rezeky.putri17@gmail.com

ABSTRAK

Selain fungsinya dalam konteks biopsikososial dan budaya, tidur merupakan proses fisiologis yang esensial bagi manusia yang tujuannya adalah pemeliharaan kesehatan. Kebiasaan tidur seseorang bisa baik atau buruk untuk kualitas tidurnya. Tidur sangat penting dalam kehidupan karena kurang tidur sering terjadi di kalangan dewasa muda, Masalah kesehatan, kurangnya energi, suasana hati, daya ingat, dan daya pikir, serta penurunan konsentrasi dalam belajar, dapat mempengaruhi, khususnya pelajar. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang hubungan kualitas tidur mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan dengan prestasi akademik yang mereka capai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Murni Teguh Medan dan STIKes Flora Medan, pada bulan Agustus - September 2021. Jumlah Populasi pada penelitian ini sebanyak 322 orang dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan rumus slovin, maka didapat sampel sebanyak 39 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kumudian dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dangan uji Spearman. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa nilai sig adalah 0.001 yang mana lebih kecil dari 0,05. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa di STIKes Murni Teguh Medan dan STIKes Flora.

Kata kunci: mahasiswa; prestasi; tidur

THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP WITH LEARNING ACHIEVEMENT IN STUDENTS

ABSTRACT

In addition to its function in a biopsychosocial and cultural context, sleep is an essential physiological process for humans whose purpose is the maintenance of health. A person's sleeping habits can be good or bad for sleep quality. Sleep is very important in life because sleep deprivation often occurs among young adults. Health problems, lack of energy, mood, memory and thinking power, as well as decreased concentration in learning, can affect students, especially. The purpose of this study was conducted to find out about the relationship between the sleep quality of students at the Medan City High School of Health Sciences and their academic achievement. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. This research was conducted at the Pure Teguh Medan STIKes and Medan Flora STIKes, in August - September 2021. The total population in this study was 322 people and the sampling technique used the slovin formula, so a sample of 39 people was obtained. Data collection techniques used questionnaires and then analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman test. Based on the results it was found that the sig value was 0.001 which is smaller than 0.05. This study concluded that there is a relationship between sleep quality and academic achievement in students at the Pure Teguh Medan STIKes and Flora STIKes.

Keywords: achievement; sleep; student

PENDAHULUAN

Globalisasi berpengaruh besar terhadap kualitas suatu institusi pendidikan di Indonesia untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dimasa depan sehingga diperlukan suatu upaya perbaikan secara berkelanjutan agar dapat mengikuti perubahan yang semakin cepat dalam bidang keilmuan dan teknologi. Pengembangan kualitas SDM ini menjadi pemusatan peme-rintah dalam beberapa tahun terakhir untuk menghasilkan SDM yang berkualitas sebab berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidi-kan (Fatimah, 2018). Keperluan dasar tubuh manusia adalah komponen utama yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikis. Tidur adalah proses fisiologis yang penting bagi manusia, dimana tujuan dari tidur ini guna menjaga dan mempertahankan kese-hatan, selain itu berfungsi dalam bio-psiko-sosial dan budaya (Haryati, 2020). Tidur adalah kondisi seseorang dalam ketidaksada-ran yang menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia. Tidur yang cukup bergantung pada 2 faktor yaitu kuantitas tidur dan kedalaman tidur. Jika tidak ada indikasi kurang tidur, maka kualitas tidur dianggap baik. Banyak dari kelompok usia muda sekarang ini yang mengalami gangguan atau kekurangan tidur, terutama kalangan mahasiswa yang seringkali kekurangan tidur, dimana hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif pada individunya, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar dan menurunnya kesehatan tubuh (Djamalilleil & Dewi, 2021).

Setiap tahunnya terdapat 20% hingga 50% laporan yang menyatakan bahwa orang dewasa yang mengalami permasalahan gangguan tidur mencapai 17% (Nursyifa, 2020). Prevalensi gangguan tidur yang meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor usia dan penyebab lainnya (Biahimo, 2021). Dilakukannya survey rutin pada tahun 2011 oleh *National Sleep Foundation* sejak 1991 yang diikuti oleh 1.508 partisipan. Mayoritas dari mereka yang disurvei tidak pernah atau jarang melaporkan mendapatkan tidur malam yang nyenyak pada hari kerja atau sekolah, dengan kelompok usia 19 hingga 29 tahun melaporkan persentase tertinggi sebesar 51%. Jika dibandingkan dengan 20% orang berusia 30-64 tahun dan 9% orang berusia di atas 65 tahun, mereka yang berusia antara 18 dan 29 tahun mengatakan bahwa mereka kesulitan bangun di pagi hari. Akibat kesulitan bangun, 22% orang dewasa muda sering bolos sekolah atau bekerja, dibandingkan dengan 11% pekerja berusia 30-64 tahun dan 5% pekerja berusia di atas 65 tahun. 40% orang muda melaporkan merasa mengantuk di tempat kerja setidaknya dua kali seminggu, dibandingkan dengan 23% orang berusia 30-64 tahun dan 19% orang berusia 65 tahun ke atas (Sulistiyani, 2012).

Kelompok mahasiswa adalah sekumpulan yang kegiatannya lebih intensif. Dampak meningkatnya teka-nan dari lingkungan, seperti surfingin-ternet, menonton TV, serta kebiasaan minum alkohol dan merokok, menga-kibatkan mahasiswa mengalami gang-guan pada kebiasaan fisiologisnya (Correa dkk, 2017 dalam (Haryati, 2020). Setiap orang membutuhkan tidur yang berbeda-beda tergantung usiamasing-masing individunya. Tiap-tiap individu harus memiliki kualitas tidur yang baik agar mampu men-jalankan rutinitasnya secara baik pula. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi keseimbangan fisiologi dan psikis. Dampak secara fisiologi misalnya terganggunya aktivitas kese-harian, kelelahan, penurunan imunitas, dan terganggunya fungsi organ vital (Potter & Perry, 2010 dalam (Sarfriyanda, 2015).

Lingkungan yang tidak nyaman dan adanya keterbatasan tempat tinggal dapat menimbulkan kejenuhan yang pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas tidur, terutama bagi mahasiswa STIKes Murni Teguh Medan. Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya tidur yaitu kelelahan. Kelelahan bertolak belakang dengan kualitas tidur individu. Semakin meningkat kelelahan individu, maka semakin menurunkan kualitas tidur individu. Usia dewasa awal

akan membutuhkan waktu tidur tujuh sampai sembilan jam, karena beberapa faktor aktivitas dan kehidupan social hanya dibutuhkan waktu sekitar enam jam sehari. Hal ini akan berdampak pada waktu tidur (Wicaksono, 2012 dalam (Sarfriyanda, 2015).

Masing-masing orang akan melalui proses pembelajaran sepanjang hidup-nya, dimulai dari saat seseorang lahir hingga saat ini dan seterusnya. Akibatnya dapat dikatakan bahwa proses belajar akan menjadi sesuatu yang inheren, dalam arti akan selalu melekat dan berkaitan erat dengan setiap individu manusia. Selain itu, proses pembelajaran juga dapat mempengaruhi perilaku kerja yang berbeda-beda dari setiap individu. Akibatnya, dapat pula dikatakan bahwa hasil proses belajar seseorang dapat menjadi sumber perbedaan tingkah laku, sikap, pandangan, motivasi, atau pendapat. Perubahan kognitif mahasiswa dapat diketahui melalui nilai atau indeks prestasi yang didapatkan selama pembelajaran. Indeks prestasi merupakan indikator untuk mengukur kemampuan maha-siswa dalam memahami materi mata kuliah yang sudah ditempuhnya selama satu semester. Semakin meningkat kemampuan mahasiswa dalam mengu-asai materi, maka mahasiswa tersebut akan semakin berprestasi (Santoso & Oktafien, 2018).

Prestasi belajar merupakan cerminan dari pencapaian hasil belajar. Semakin tinggi tingkat usaha belajar mahasiswa maka semakin meningkat prestasi belajarnya. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi hal tersebut, seperti: atensi, motivasi, tingkatan pembelajaran orangtua, tingkatan pemasukan orangtua, dan lain-lain. Pada umumnya, prestasi belajar mahasiswa disimbolkan dengan huruf atau angka. Di perguruan tinggi ada ketentuan bahwa prestasi belajar ditunjukkan dalam bentuk indeks prestasi kumulatif (IPK). Ni'mah (2014) dalam (Lutfiyah, 2016) menyatakan bahwa IPK merupakan bentuk prestasi mahasiswa yang didapatkan dari proses pembelajaran selama satu semester. Setiap semester prestasi belajar mahasiswa akan dievaluasi untuk mengetahui pemahaman dan pengu-asaan mahasiswa terhadap satu mata kuliah yang sudah ditempuhnya. Hasil belajar tersebut menjadi indikator keberhasilan akademik mahasiswa yang ditunjukkan dalam IPK. IPK adalah nilai kredit rerata dari satuan nilai akhir sebagai gambaran proses belajar setiap semesternya (Daely K, dkk, 2013 dalam Retnawati & Imelda, 2019).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan dengan prestasi akademik yang mereka capai. Alasan peneliti memilih untuk mengambil sampel 39 mahasiswa reguler ialah karena mahasiswa regular yang memiliki banyak waktu untuk memberikan pernyataan terkait bagaimana kualitas tidur yang mereka miliki. Terdapat beberapa STIKes di Kota Medan yaitu: STIKes Murni Teguh Medan, STIKes Flora Medan, STIKes Senior, STIKes Mitra Husada Medan, STIKes Indah Medan, STIKes Santa Elizabeth Medan, STIKes Widya Husada dan STIKes Siti Hajar Medan. Terdapat pula beberapa program studi S1 Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan, yaitu: STIKes Murni Teguh Medan dan STIKes Flora Medan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif korelasional yang mencari hubungan dua variable kualitas tidur dengan prestasi belajar pada Mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Murni Teguh Medan dan STIKes Flora Medan, pada bulan Agustus-September 2021. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan. Jumlah populasi dari keduanya ialah berjumlah 322 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 39 orang, dimana pengambilan sampel ini menggunakan rumus slovin.

Instrumen penelitian untuk mengukur kualitas tidur menggunakan instrument PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah dimodifikasi. Instrumen PSQI memiliki 7 item pertanyaan dan setelah dimodifikasi menjadi 9 item pertanyaan. Pada setiap item pertanyaan memiliki indikator penilaian 0-3, dimana 0 (sangat baik), 1 (cukup baik), 2 (cukup buruk), 3 (sangat buruk). Kategori dari hasil penilaian instrument ini memiliki 4 tingkatan yaitu 0-7 (sangat baik), 8-14 (cukup baik), 15-21 (cukup buruk), 22-27 (sangat buruk). Dalam menilai prestasi belajar dapat ditinjau dari Indeks Prestas (IP) per semester pada bulan September–Februari tahun 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan ialah bersifat Retrospektif atau pengambilan data yang diambil pada masa yang sudah lewat. Terdapat 4 tingkatan yaitu ≥ 2,00 (lulus), 2,76–3,00 (memuaskan), 3,01-3,50 (sangat memuaskan), ≥ 3,51 (pujian). Nilai korelasi 0,316 dengan probbabilitas korelasi sig. (2-tailed) sebesar 0,005 dan nilai *Cronbach* 0,847. Analisa pada penelitian ini berfungsi untuk melihat hubungan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji Spearman dimana jika didapatkan value dari $p < 0,05$ maka hasil perhitungan menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Dengan demikian uji analisa data yang digunakan pada penelitian ini ialah uji korelasi spearman dimana uji yang bekerja untuk skala data ordinal atau berjenjang atau ranking.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Respoden	Jumlah	
	f	%
Umur		
21 Tahun	5	12,8
22 Tahun	23	59
23 Tahun	10	25,6
24 Tahun	1	2,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	23,1
Perempuan	31	76,9
Institusi		
STIKes Murni Teguh Medan	18	46,2
STIKes Flora Medan	21	53,8

Tabel 1 dapat diketahui bahwa berdasarkan umur mayoritas berada di 22 tahun dan minoritas umur 24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan dan minoritas laki-laki Berdasarkan Institusi mayoritas perguruan tinggi STIKes Flora Medan.

Tabel 2.
Deskripsi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori IPK	Jumlah	
	f	%
Sangat baik	14	35,9
Cukup baik	16	41
Cukup buruk	8	20,5
Sangat buruk	1	2,6

Tabel 2 diketahui bahwa dari 39 responden penelitian ada sebanyak 14 oarang atau 35% memiliki kualitas tidur yang sangat baik, lalu 16 orang atau 41% memiliki kualitas tidur

cukup baik, 8 orang atau 20% memiliki kualitas tidur cukup buruk dan 1 orang atau 2% memiliki kualitas tidur sangat buruk.

Tabel 3.
Deskripsi Frekuensi IPK

Kategori IPK	Jumlah	
	f	%
Lulus	3	7,7
Memuaskan	5	12,8
Sangat Memuaskan	23	59,0
Pujian	8	20,5

Tabel 3 diketahui bahwa dari 39 responden penelitian ada sebanyak 3 rang atau 7% memiliki nilai IPK dengan kateori lulus, lalu 5 orang atau 12% memiliki nilai IPK dengan kateori memuaskan, 23 orang atau 59% memiliki nilai IPK dengan kateori sangat memuaskan dan 8 orang atau 20% memiliki nilai IPK dengan kateori pujian.

Tabel 4.
Korelasi antara kualitas tidur dengan IPK

Correlations

			Kat_KT	Kat_IPK
Spearman's rho	Kat_KT	Correlation Coefficient	-506	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,001.	
		N	39	39
	Kat_IPK	Correlation Coefficient	1,000	-506
		Sig. (2-tailed)		0,001.
		N	39	39

Tabel 4 dapat dilihat pada bagian *Correlation Coefficient*. Nilai Sig. dari variabel hubungan kualitas tidur dengan IPK adalah sebesar -0.506 dan jika dilihat berdasarkan nilai Sig. diketehui bahwa nilai sig adalah 0.001 yang mana lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan hubungan antara kualitas tidur dengan IPK adalah signifikan. Tingkat keeratan hubungan adalah cukup ditandai dengan nilai *Correlation Coefficient* berada pada selang 0.4 s/d 0.6. Sedangankan nilai negatif pada nilai *Correlation Coefficient* menunjukan arah hubungan yang mana dapat diartikan bahwa, semakin rendah skor PSQI, maka indikasi IPK akan semakin buruk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur didapatkan mayoritas cukup baik kualitas tidurnya. Diantara mahasiswa tersebut masih adanya mahasiswa yang kualitas tidurnya tidak mencukupi akibat dari beban kerja, stres, lingkungan, beban kuliah serta main game yang menyebabkan mahasiswa kurang untuk beristirahat dirumah. Tidur adalah salah satu kebutuhan kita yang paling mendasar. Karena setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang unik, maka perlu untuk memenuhi kebutuhan tidur masing-masing. Untuk merasa puas saat tidur, seseorang harus tidur selama 7 hingga 8 jam setiap malam (Ratnaningtyas, 2019). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain penyakit, kelelahan, lingkungan, tekanan psikologis, kerja shift, kebiasaan, dan gaya hidup. Kualitas tidur seseorang adalah keadaan di mana mereka merasa segar, bugar, dan puas dengan tidurnya saat bangun, mencegah perasaan lelah dan cemas (Fatimah, 2018), (Haryati, 2020). Kurang tidur memiliki dampak signifikan antara lain pada kewaspadaan, energi, suasana hati, berat

badan, persepsi, ingatan, dan daya pikir. Salah satu dampak kurang tidur adalah rasa kantuk di siang hari, kelelahan, dan kurang fokus, serta berdampak pada suasana hati (mood).

Hasil dari penelitian ini berbeda dengan penelitian Tristianingsih & Handayani, (2021) bahwa kualitas tidur pada mahasiswa memiliki kualitas yang buruk lebih banyak dari pada yang memiliki kualitas tidur yang baik, Karena mahasiswa sering lupa waktu istirahat, mereka biasanya tidur kurang nyenyak dan begadang. Peneliti Hotijah et al., (2021) dari hasil penelitiannya bahwa mayoritas mahasiswa/i memiliki kualitas tidur yang buruk akibat dari kecemasannya. Kepuasan tidur seseorang diukur dari ada atau tidaknya perasaan lelah, agitasi, lesu, kehitaman di sekitar mata, pembengkakan kelopak mata, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Tubuh menjalani proses pemulihan saat Anda sedang tidur untuk mendapatkan kembali energi yang dibutuhkan dalam kondisi terbaiknya (Djamalilleil & Dewi, 2021). Jika tidak ada tanda-tanda kurang tidur, seperti kurang konsentrasi, tidak enak badan saat bangun tidur, atau masalah kesehatan, kualitas tidur seseorang dianggap baik. Kualitas tidur terdiri dari tiga aspek: kontinuitas (tidur berlangsung sepanjang malam tanpa gangguan); durasi (jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur); dan kepuasan dan panjang tidur (Pramana1, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi IPK mayoritas memuaskan hasil belajarnya selama 1 semester. Dari keseluruhan sampel yang diteliti masih ada mahasiswa yang mendapatkan nilai IPK yang rendah yang tidak lulus dari ambang batas yang ditentukan oleh institusi pendidikan. Masih adanya nilai yang rendah akibat dari berbagai faktor salah satunya kurangnya semangat untuk belajar serta adanya mahasiswa yang kurang menyukai beberapa mata kuliah yang diajari oleh dosenya. Faktor yang sering dialami oleh mahasiswa adalah ada mahasiswa sering mengantuk ketika sedang berlangsung proses belajar didalam kelas akibatnya mahasiswa kurang memahami materi yang disampaikan.

Penguasaan materi yang telah dipelajari sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan merupakan hasil belajar dari dampak pembelajaran yang dibuktikan dengan nilai atau angka. Tingkat prestasi belajar seseorang ditentukan oleh skor yang mereka terima dibuktikan dengan IPK yang baik. (Andri, Zul Zagir, 2017). Evaluasi digunakan untuk mengukur prestasi belajar mahasiswa di perguruan tinggi pada setiap akhir semester. Indeks prestasi adalah hasil yang berfungsi sebagai tolok ukur keberhasilan akademik dikalangan siswa. Satuan nilai akhir yang menggambarkan nilai proses belajar mengajar setiap semester adalah Indeks Prestasi Kumulatif, yaitu rata-rata SKS. (Anderha et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinjani et al., (2020) mahasiswa memiliki nilai IPK yang sangat baik dengan rata-rata memiliki nilai melebihi dari ambang batas yang sudah ditentukan. Peneliti (Ngara, (2021) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki prestasi akademik yang baik dengan nilai yang sangat memuaskan dimana hasil yang baik akan dihasilkan dari memiliki motivasi intrinsik untuk belajar yang kuat.

Berdasarkan tabel mengenai korelasi antara kualitas tidur dengan IPK menggambarkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal tersebut terjadi apabila mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik mambuat mahasiswa lebih semangat untuk belajar dan tidak merasa ngantuk ketika proses belajar mengajar berangsung. Dengan semangat belajar yang baik akan mempengaruhi hasi evaluasi belajar selama satu semester ditandai dengan nilai IPK mahasiswa yang sangat memuaskan yang melebihi nilai ambang batas yang sudah ditentukan.

Menurut Djamalilleil (2021) Kurang tidur dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi. Anak-anak sekolah, karyawan, dan pelajar/mahasiswa seringkali kurang peduli terhadap masalah kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa adalah kelompok yang paling berisiko mengalami gangguan tidur. Secara alami, hal ini harus diperhitungkan karena masalah tidur dapat berpengaruh pada pembelajaran, masalah memori, dan kesehatan emosional. Konsentrasi belajar yang baik dapat berdampak positif terhadap hasil prestasi belajar yang memuaskan, yang erat kaitannya dengan prestasi belajar (Caesarridha, 2021). Konsentrasi sangat penting bagi kemampuan anak untuk mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan informasi baru. Kemampuan seorang anak dapat membantu mereka mencapai prestasi yang baik (Arifin, 2020). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yekti, (2021) Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan sinifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa dan peneliti RINITA, (2022) tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa.

Pada remaja akhir, kualitas tidur bukanlah faktor terpenting dalam keberhasilan belajar siswa. Selain itu faktor lainnya seperti kecerdasan, minat, bakat, lingkungan tempat tinggal, hubungan sosial dengan teman, suasana, dan hubungan siswa keluarga, metode pembelajaran (kurikulum, metode penyampaian topik pembelajaran, hubungan dengan guru) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembelajaran (Rahayu Yekti, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa di STIKes Murni Teguh Medan dan STIKes Flora Medan. Maka diambil kesimpulan sebagai berikut : Ada hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa, kualitas tidur mayoritas kualitas tidur yang sangat baik, IPK responden mayoritas memiliki nilai IPK dengan kategori sangat memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

Anderha, R. R., Maskar, S., & Indonesia, U. T. (2021). Pengaruh Kemampuan Numerasi dalam Menyelesaikan Masalah Matematika terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, *2*(1), 1–10.

Andri, Zul Zagir, O. J. D. (2017). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SD Negeri 04 Bati Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Dasar PerKhasa*, *3*(2), 414–426.

Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *JMH Jurnal Medika Hutama*, *02*(04), 1213–1217.

Cicik Sulistiyani. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(2).

Cydri Anggreny Rade Dendo Ngara, Anita Lidesna Shinta Amat, D. T. M. S. M. J. K. (2021). Hubungan Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur. *Cendana Medical Journal*, *4*(1), 178–185.

Djamalilleil, S. F., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health &Medical Journal*, *Iii*(1), 43–50.

Firda Intan Nursyifa, Efri Widianti, Y. K. H. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan Bsi*, *Viii*(1), 32–41.

Haryati, S. P. Y. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, *01*(03), 146–156.

Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember (Correlation Of Anxiety Levels With Sleep Quality Of New Students From Outside Java Island Of University Of Jember). *E-Journal Pustaka Kesehatan*, *9*(2), 111–115.

Jaka Sarfriyanda, Darwin Karim, A. P. D. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jom*, *2*(2).

Nimas Ayu Fatimah, M. U. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah (11-12 Tahun) Di Sd Darus Syifa Semper Barat Cilincing Jakarta Utara Tahun 2018 Nimas*.

Nur Uyuun I. Biahimo, I. A. G. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, *9*(1), 916–924.

Pramana1, I Dewa Bagus Ketut Widya, H. S. H. (2020). Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, *1*(1), 49–52.

Rahayu Yekti, R. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro-Life*, *8*(2), 148–155.

Retnawati, S. A., & Imelda, K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintan. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, *X*(02), 128–133.

Rinita Amelia, Regita Harsa, Y. S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Educator : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, *2*(1), 28–34.

Rinjani, S., Nirmala, S. A., Martini, N., Rinawan, F. R., & Gumilang, L. (2020). Analisis Hubungan Status Gizi Dan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Kebidanan Diploma Iii. *Jurnal Vokasi Indonesia*, *8*(2), 152–158.

Santoso, A. B., & Oktafien, S. (2018). Peningkatan Prestasi Belajar Mahasiswa Dengan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *2*(1), 52–59.

Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, *3*(2), 121–128. Https://Doi.Org/10.47034/Ppk.V3i2.5275