

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan sebuah kewajiban bagi bangsa Indonesia, apalagi di era globalisasi yang menuntut kesiapan setiap bangsa untuk dapat bersaing secara bebas, bangsa yang berkualitas adalah bangsa yang mampu bersaing dan berkompetisi. Bidang pendidikan dipandang sebagai cara yang tepat untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan mendukung tercapainya tujuan pembangunan nasional. Manusia mendapatkan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap sehingga dapat berpikir lebih sistematis, rasional, serta kritis terhadap permasalahan yang dihadapi melalui pendidikan (Saputro, 2012, h1).

Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan nasional Bab II pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Salah satu hal yang dapat digunakan untuk mengetahui tercapainya tingkat keberhasilan dalam pendidikan, maka perlu diadakan evaluasi. Evaluasi artinya penilaian terhadap tingkat keberhasilan peserta didik mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Undang-Undang Sisdiknas No.20 Tahun 2003 pasal 58 menyatakan bahwa evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan. Hasil belajar dapat diketahui dari prestasi belajar yang diperoleh peserta didik. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran dan penilaian usaha belajar. Bukti keberhasilan dari seseorang setelah memperoleh pengalaman belajar atau mempelajari sesuatu merupakan prestasi belajar yang dicapai oleh peserta didik dalam waktu tertentu.

Slameto menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar yaitu: faktor eksternal (yang berasal dari luar siswa) dan internal (dari dalam diri siswa) (Slameto, 2015, h54). Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga,

sekolah, dan masyarakat. Selain itu, faktor internal yang terdiri dari tiga tahap bagian yaitu faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan rohani), faktor jasmaniah (kesehatan cacat tubuh), dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat bakat, motif, kematangan, keterampilan dan kesiapan belajar). Faktor tersebut dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa terutama siswa yang mengalami kelelahan. Kelelahan siswa dibagi menjadi tiga faktor yaitu kelelahan indra siswa, kelelahan fisik siswa, dan kelelahan mental siswa. Dari ketiga faktor tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang optimal.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk kedalam kebutuhan fisiologis dan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Selain merupakan kebutuhan dasar, tidur juga merupakan suatu hal yang universal. Tidur merupakan hal yang universal karena pada umumnya semua individu membutuhkan tidur dan tidak pernah ada individu yang semasa hidupnya tidak tidur. Hal ini membuktikan, bahwa tidur memiliki peranan penting dalam kehidupan dan kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Seseorang akan mengalami gangguan pola tidur apabila memiliki kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidurnya, umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidur.

Waktu tidur pada anak usia sekolah saat ini kurang dari 9 jam per malamnya, dimana hal ini sangat kurang dari jumlah waktu tidur normal anak usia sekolah yaitu sekitar 10jam per malam. Jumlah tidur yang diperlukan pada anak usia sekolah sangatlah bersifat individual. Hal ini disebabkan oleh status aktivitas dan tingkat kesehatan anak yang berbeda-beda. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Pada usia 6 tahun anak biasanya akan tidur malam sekitar 11 hingga 12 jam, sementara anak usia 11 tahun hanya tidur sekitar 9 sampai 10 jam (Perry & Potter dalam Fundamental Keperawatan, 2006, h225).

Berdasarkan hasil penelitian oleh *National Sleep Foundation* di Amerika tahun 2006, keluhan berupa kesulitan tidur lebih sering dilaporkan daripada keluhan lain yang berhubungan dengan tidur. Perkiraan prevalensinya pada orang dewasa bervariasi dari 15% sampai 40% dan semakin meningkat pada lansia. Sedangkan pada anak usia 3 tahun sebanyak 14% mengalami kesulitan tidur dan 50-80% anak mengalami gangguan belajar akibat kualitas tidur yang tidak baik. Menurut hasil penelitian *Liu et al* (2010) tentang *Sleep Pattern and Problems among Chinese Adolescent* yang dilakukan pada anak remaja di China. Penelitian ini menunjukkan sebanyak 18,8% melaporkan pola tidur yang buruk, 26,2% tidak merasa puas dengan masa tidurnya, 16,1% mengalami insomnia, dan 17,9% mengantuk pada siang hari, yang menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar sehingga dapat mempengaruhi hasil indeks prestasi belajar siswa.

Menurut data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2012 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan gangguan tidur sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya. Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah itu hanya jumlah penderita insomnia yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi

Pola tidur yang tidak baik atau kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan anak untuk berkonsentrasi. Hambatan yang dialami anak dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Kozier, 2009, h665). Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Seseorang yang berkonsentrasi tidak mudah untuk mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu dengan berkonsentrasi dalam belajar dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan. Hal ini didukung oleh penelitian *Marpaung* (2013) yang menyatakan bahwa pada umumnya, siswa yang cukup tidur memiliki prestasi belajar

yang tinggi yaitu sebesar 49,1%. Prevalensi lama tidur pada siswa kelas 3 di SMA Binsus Manado berkisar antara 6-7 jam artinya, prevalensi lama tidur siswa baik. Tingkat prestasi belajar siswa kelas 3 di SMA Binsus Manado dikategorikan memuaskan. Penelitian Dewi (2013) menyatakan bahwa semakin tinggi gangguan pola tidur atau skor pola tidur yang dialami anak maka semakin rendah prestasi belajar yang didapat, dengan hasil uji Chi Square menyatakan adanya hubungan yang lemah dan berpola negatif ($p = 0,021$, $r = - 0,259$). Penelitian Safriyanda (2015) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa dengan hasil uji Mann Whitney untuk kualitas tidur dengan prestasi belajar (p value : $0,284 > 0,05$) dan hasil uji Mann Whitney untuk kuantitas tidur dengan prestasi belajar (p value : $0,244 > 0,05$).

Berdasarkan hasil wawancara dalam studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan februari 2017 di SD Negeri 1 Majegan Tulung terhadap 8 siswa dengan jumlah sampel 43 siswa didapatkan sebanyak 2 siswa mengatakan sering terbangun pada malam hari, 2 siswa sulit untuk memulai tidur, 3 siswa kurang konsentrasi dan sering menguap pada saat pelajaran dan 1 siswa memiliki pola tidur/kebutuhan tidur yang baik yaitu tidak sering terbangun pada malam hari, tidak sulit untuk memulai tidur dan dapat berkonsentrasi ketika pelajaran. Data tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan orang tua siswa didapatkan data bahwa 3 siswa tidak pernah tidur siang karena sepulang sekolah bermain dengan teman-temannya, 2 siswa tidur larut malam karena tidak bisa untuk memulai tidur dan asik bermain *game/gadget*, 2 siswa jarang belajar karena alasan mengantuk dan kelelahan, dan 1 siswa memiliki kebutuhan tidur yang baik, selalu tidur siang sepulang sekolah, tidak tidur larut malam dan rajin belajar. Gangguan tidur yang dialami siswa berupa sering terbangun pada malam hari dikarenakan siswa ingin buang air kecil (BAK) atau mengalami mimpi buruk, gangguan tidur berupa sulit untuk memulai tidur disebabkan karena siswa belum merasa mengantuk karena sudah tidur pada siang harinya. Gangguan belajar berupa kurang konsentrasi dan sering menguap pada saat pelajaran disebabkan oleh siswa yang tidur larut malam karena bermain *game, gadget*, atau menonton televisi, hal tersebut menyebabkan kurangnya kebutuhan tidur pada siswa sehingga siswa kurang konsentrasi dan sering menguap pada saat pelajaran Siswa yang mengalami kurang tidur dapat dilihat dari cara siswa memahami pelajaran, mata memerah, dan juga sering menguap, sehingga konsentrasi mereka terhadap pelajaran berkurang.

Berdasarkan fenomena dan uraian latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten.

B. Rumusan Masalah

Pola tidur yang tidak baik atau kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan anak untuk berkonsentrasi. Hambatan yang dialami anak dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Kozier, 2009, h665). Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Seseorang yang berkonsentrasi tidak mudah untuk mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu dengan berkonsentrasi dalam belajar dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan. Berdasarkan fenomena dan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “ Apakah terdapat hubungan pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui pola tidur anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten.
- c. Mengetahui gambaran prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten.
- d. Mengetahui hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah khususnya pada pengajar (guru) agar memberi pengetahuan kepada siswa mengenai cara untuk meningkatkan prestasi belajar, salah satunya adalah dengan menerapkan pola tidur yang baik.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada siswa tentang penerapan pola tidur yang baik untuk menunjang peningkatan prestasi belajar siswa.

3. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya orangtua siswa tentang pentingnya pola tidur yang baik untuk menunjang peningkatan prestasi belajar anak sehingga akan mendorong orang tua siswa untuk lebih memperhatikan pola tidur anak.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti mengenai hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah, dan juga memberikan pengalaman kepada peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat di dalam perkuliahan

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian yang berhubungan dengan pola tidur dan prestasi belajar serta sebagai data dasar penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sejenis yang pernah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Marpaung (2013), Gambaran lama tidur terhadap Prestasi belajar siswa. Penelitian ini merupakan *penelitian deskriptif* dengan menggunakan *pendekatan cross sectional survey*, teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian lama tidur menggunakan *kuesioner* dan instrumen prestasi belajar menggunakan *nilai ujian mid semester*. Analisa data menggunakan *Uji Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara lama tidur dengan prestasi belajar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada variabel bebas, instrumen prestasi belajar, teknik pengambilan sampel dan analisa data.
2. Sarfriyanda (2015) , Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan Prestasi belajar mahasiswa. Penelitian ini merupakan *penelitian deskriptif korelasi* dengan *pendekatan cross sectional*, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *teknik total sampling*. Instrumen penelitian kualitas dan kuantitas tidur menggunakan *kuesioner* dan instrumen penelitian prestasi belajar menggunakan *nilai IP*. Analisa data menggunakan *uji Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada variabel bebas, instrumen prestasi belajar dan analisa data.
3. Dewi (2013) , Gangguan pola tidur dan prestasi belajar pada anak usia sekolah 9-12 tahun. Penelitian ini merupakan *penelitian deskriptif analitik* dengan menggunakan *pendekatan cross sectional*, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian pola tidur menggunakan *kuesioner* dan instrumen penelitian prestasi belajar menggunakan *nilai UTS*., Analisa data menggunakan *uji Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara gangguan pola tidur dan prestasi belajar pada anak usia sekolah 9-12 tahun.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada variabel bebas, teknik pengambilan sampel, instrument prestasi belajar dan analisa data. Kelemahan penelitian ini adalah penelitian ini hanya meneliti tentang gangguan pola tidur pada anak usia sekolah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah meneliti tentang hubungan pola tidur (kuantitas dan kualitas tidur) dengan prestasi belajar anak usia sekolah.