

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA DI SMAN 1 CIAMIS TAHUN 2024

Syalwa Saksya Nassua

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Tidur merupakan suatu kondisi seseorang dalam ketidaksadaran yang menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia. Sebuah survei oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% remaja berusia 17 tahun mengeluh lelah di siang hari, dan 15% mengatakan mengantuk saat sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Ciamis. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, Responden penelitian ini yaitu sebanyak 90 responden dari total populasi 862 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Kuesioner PSQI dan nilai rata-rata semester ganjil dan genap. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar di SMAN 1 Ciamis, karena nilai $\alpha > p\text{-value}$ ($0,05 > 0,000$). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,683 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,799). Hubungan tersebut diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0,683 yang termasuk dalam kategori kuat (0,60-0,799). Simpulan dari penelitian ini adalah; (1) Kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Ciamis tahun 2024 sebagian besar mengalami kualitas tidur cukup sejumlah 58 responden (64,4%), (2) Prestasi belajar pada siswa di SMAN 1 Ciamis tahun 2024 sebagian besar masuk kategori prestasi meningkat sejumlah 47 responden (52,2%), (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Ciamis tahun 2024 dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Prestasi Belajar, Remaja

Daftar Pustaka : (2015-2023)

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING ACHIEVEMENT OF SMAN 1 CIAMIS STUDENTS IN 2024

Syalwa Saksya Nassua

Faculty of Health, University of Galuh

ABSTRACT

Sleep is a condition of a person in the unconscious which is one of the basic human needs. A survey by the National Sleep Foundation (NSF) found that 60% of 17-year-olds complained of being tired during the day, and 15% said they were sleepy at school. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality and the learning achievement of SMAN 1 Ciamis students. This study is a type of quantitative research with a correlational descriptive design with a cross sectional approach, the respondents of this study are 90 respondents from a total population of 862 students. The data collection technique used was the PSQI Questionnaire and the average value of an odd and even meter. The data analysis technique uses the Spearman Rank statistical test. The results showed that there was a relationship between sleep quality and learning achievement at SMAN 1 Ciamis, because of the $\alpha >$ value of p -value ($0.05 > 0.000$). This relationship is shown with a correlation value of 0.683 which is included in the strong category (0.60-0.799). The relationship was strengthened by a correlation value of 0.683 which was included in the strong category (0.60-0.799). The conclusions of this study are; (1) Sleep quality in adolescents at SMAN 1 Ciamis in 2024 mostly experienced adequate sleep quality by 58 respondents (64.4%), (2) Learning achievement in students at SMAN 1 Ciamis in 2024 mostly in the achievement category, an increase of 47 respondents (52.2%), (3) There is a significant relationship between sleep quality and learning achievement of SMAN 1 Ciamis students in 2024 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords : Sleep Quality, Learning Achievement, Adolescents

Bibliography : (2015-2023)