

GANGGUAN TIDUR DAN PRESTASI BELAJAR REMAJA

Difna Melody Kireinata¹, Ni Luh Agustini Purnama², Veronica Silalahi³

^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: difnamelody@gmail.com

Abstract: Sleep is an important part of the physical growth and intellectual development of children. Adolescence is susceptible to experience sleep disturbance. Sleep disturbance associated with sleep duration will lead to poor cognitive impairment, behavioral problems, and impaired academic function. The objective of this study was identified the correlation of sleep disturbance with the learning achievement of adolescent in Karitas 3 Catholic Senior High School. The design of this research was correlational study with cross sectional design. The population of this study were students of class tenth grade and eleventh grade. The total of 80 respondents were obtained using Proportionate stratified random sampling technique. Sleep disturbance were assessed using the Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC) questionnaire while the learning achievement was obtained from score of their mid-exam. The results showed that 100% of respondents experiencing sleep disturbances. The majority of this sleep disturbance was the disturbance of starting and maintaining sleep (84%). There were 75% of respondents who had a moderate learning achievement. *Spearman* correlation results test showed that there was no correlation between sleep disturbance with learning achievement ($p = 0,601$). Experiencing of sleep disturbances in adolescents don't always lead to a bad learning achievement because there are other factors that affect it such as intelligence factors, family and school environment.

Keywords: sleep disturbance, learning achievement, adolescence

Abstrak : Tidur merupakan bagian penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak. Masa remaja rentang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang berkaitan dengan durasi tidur berdampak pada gangguan kognitif yang buruk, masalah perilaku, dan fungsi akademis yang terganggu. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar remaja di SMA Katolik Karitas 3. Desain dalam penelitian ini adalah *correlation study* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X dan XI sejumlah 80 responden yang diambil menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*. Gangguan tidur dinilai dengan menggunakan kuesioner *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC) dan prestasi belajar dilihat dari nilai UTS. Hasil penelitian menunjukkan 100% responden mengalami gangguan tidur dengan jenis kategori terbanyak yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur (84%). Sebanyak 75% responden memiliki prestasi belajar pada kategori cukup. Hasil korelasi *spearman* menunjukkan tidak ada hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar ($p = 0,601$). Walaupun mengalami gangguan tidur, remaja tidak selalu mendapatkan prestasi belajar yang kurang baik karena ada faktor lain yang mempengaruhinya yaitu faktor intelegensi, lingkungan keluarga, dan sekolah.

Kata kunci : gangguan tidur, prestasi belajar, remaja

PENDAHULUAN

Tidur merupakan bagian penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak (Kieckhefer, Teresa, Tsai, & Lentz, 2009). Remaja memerlukan 8 sampai 10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Kozier, 2011; National Sleep Foundation, 2015). Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari sekolah dan akhir pekan (Mindell & Owens, 2003). Pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam (Chung & Cheung, 2008). Masa remaja rentan mengalami gangguan tidur (Haryono *et al*, 2009). Gangguan tidur yang berkaitan dengan durasi tidur berdampak pada gangguan kognitif yang buruk, masalah perilaku, dan fungsi akademis yang terganggu (Gruber *et al*, 2012). Selama tidur, proses fisiologi dan neuro kognitif terjadi, apabila mengalami kekurangan tidur proses konsolidasi memori akan terganggu maka proses - proses pada otak yang harusnya bisa menerima, tidak dapat menerima hal yang sudah diberikan (Herdiman, 2015). Salah satu pengaruh yang dapat ditimbulkan yaitu prestasi remaja disekolah (Liu, Uchiyama, Okawa, & Kurita, 2010).

Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja juga tinggi, remaja usia 12-15 tahun sebanyak 62,9 % mengalami gangguan tidur (Haryono *et al*, 2009). Berdasarkan survei pendahuluan pada 10 siswa, 7 siswa mengatakan tidur diatas jam 12 dan 3 siswa mengatakan tidur sebelum jam 12 malam, mereka semua mengatakan merasa kurang dengan waktu tidurnya dan 9 siswa mengatakan sulit untuk memulai tidur dan juga mereka sering terbangun, sehingga mereka merasa mengantuk dan tidak dapat berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung. Saat dilakukan wawancara

mengenai nilai ujian mereka yang lalu 7 siswa mengatakan nilainya dibawah KKM atautidak terlampaui, sedangkan 3 siswa mengatakan nilainya masih memenuhi KKM atau terlampaui.

Gangguan tidur dibagi menjadi dua medis dan non medis, faktor non medis antara lain jenis kelamin, kebiasaan tidur, status ekonomi, keadaan keluarga, dan lingkungan yang berhubungan dengan gangguan tidur (Mindell & Meltzer, 2008; Soetijiningsih, 2013). Gangguan tidur terbagi menjadi 6 kategori yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi bangun tidur, gangguan somnolen berlebihan, dan hiperhidrosis saat tidur yang termasuk dalam beberapa manifestasi jenis gangguan tidur (Natalia, dkk, 2011). Apabila terjadi masalah gangguan tidur yang berkaitan dengan durasi tidur dampak yang akan ditimbulkan adalah gangguan kognitif yang buruk, masalah perilaku dan fungsi akademis yang terganggu (Gruber *et al*, 2012). Selain itu pengaruh yang dapat ditimbulkan dari kekurangan durasi tidur akibat gangguan tidur ini yaitu meningkatkan angka ketidakhadiran dikelas, mempengaruhi prestasi disekolah, meningkatkan penggunaan alkohol dan rokok, meningkatkan resiko obesitas dan menurunkan daya tahan tubuh (Liu, Uchiyama, Okawa, & Kurita, 2010).

Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan konseling tentang perilaku *sleep hygiene* yang baik (pastikan lingkungan tidur kondusif, waktu tidur yang konsisten, hindari tidur siang yang panjang, dan hindari konsumsi kafein) dan pendidikan kepada orang tua dan anak tentang pola tidur yang normal, juga memberi saran kepada orang tua agar membuat jadwal atau *schedule* rutinitas bangun dan tidur bagi anak (Burns *et al*, 2004; Attarian & Saltzman, 2013). Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *correlation study* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X dan XI dengan kriteria inklusi berusia 14 – 17 tahun, hadir saat dilakukan pengumpulan data, bersedia menjadi responden. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 80 responden dengan metode sampling yang digunakan adalah metode *Propotionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 17 April 2018. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC)* yang terdiri dari 26 pertanyaan dan prestasi belajar dilihat dari nilai UTS. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Rank spearman* dengan batasan kemaknaan $\rho < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pendidikan terakhir ibu		
Dasar (SD s/d SMP/Sederajat)	8	10
Menengah (SMA)	44	55
Tinggi (Perguruan Tinggi)	28	35
Pendidikan terakhir ayah		
Dasar (SD s/d SMP/Sederajat)	5	6
Menengah (SMA)	45	56
Tinggi (Perguruan Tinggi)	30	38
Pekerjaan Ayah		
Bekerja	74	92,5
Tidak bekerja	6	7,5
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	46	57,5
Tidak bekerja	34	42,5

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pendapatan Keluarga		
< Rp.3.500.000	27	34
>Rp.3.500.000	53	66
Kebiasaan konsumsi kafein (teh, kopi, soda)		
Ya	51	64
Tidak	29	36
Kebiasaan konsumsi alkohol		
Ya	5	6
Tidak	75	94
Kebiasaan merokok		
Ya	4	5
Tidak	76	95
Lingkungan Bising		
Ya	24	30
Tidak	56	70
Keadaan Cahaya Kamar		
Mematikan lampu	56	70
Tidak mematikan lampu	24	30
Lokasi tidur		
Bukan ruang tidur	1	1
Ruang tidur	79	99
Memiliki televisi didalam kamar		
Ada	43	54
Tidak ada	37	46

Tabel 2 Hasil Prestasi Belajar

Nilai Prestasi Belajar	Predikat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
B	Baik	18	22,5
C	Cukup	60	75
D	Kurang	2	2,5

Tabel 3 Kategori Gangguan Tidur

Kategori Gangguan Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gangguan Memulai dan Mempertahankan Tidur	67	84
Gangguan Transisi Bangun Tidur	13	16

Hasil uji hipotesis didapatkan $p = 0,601$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ yang berarti H_0 diterima H_1 ditolak yang menunjukkan tidak ada hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar remaja di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian gangguan tidur, 100% (80) responden mengalami gangguan tidur. Dari 80 responden sebanyak 84% (67) responden mengalami kategori gangguan tidur untuk memulai dan mempertahankan tidur. Menurut Soetijiningsih (2013) kesulitan atau gangguan memulai dan mempertahankan tidur merupakan tidur non restoratif dimana remaja merasa saat terbangun dari tidur, masih merasa tidurnya belum cukup. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Soetijiningsih (2013), dimana remaja yang mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur memiliki tanda – tanda lama tidur di malam hari kurang dari 7-8 jam, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur lebih dari 60 menit, kesulitan tidur di malam hari, rasa takut ketika memulai tidur, sering terbangun saat tidur, saat terbangun remaja sulit untuk tidur kembali.

Dari 80 responden tersebut sebanyak 30% (24) memiliki lingkungan yang bising. Menurut Asmadi (2008), lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Penelitian Webster & Thompson (1986 dalam Yakub, dkk, 2017) mengatakan bahwa lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur, seperti kondisi kebisingan. Setiap perubahan seperti, suara kebisingan dilingkungan dapat menghambat tidur. Hal ini dikarenakan ketiadaan stimulasi yang biasanya atau keberadaan stimulus yang tidak biasa dapat mencegah seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak

sebaliknya lingkungan yang ribut dan bising akan menghambat seseorang untuk tidur.

Hasil penelitian menunjukkan dari 80 responden sebanyak 60% (51) responden yang mengkonsumsi kafein (teh, kopi, soda). Menurut penelitian LeBourgeois, dkk (2005) mengemukakan bahwa konsumsi kafein sebelum tidur mempengaruhi kualitas tidur. Minuman kafein bekerja sebagai stimulant sistem saraf pusat, sehingga mempengaruhi tidur. Hal ini yang membuat remaja biasanya tidak sadar bahwa kebiasaan mereka inilah yang dapat membuat mereka mengalami kesulitan untuk tidur.

Hasil penelitian menunjukkan dari 80 responden sebanyak 54% (43) responden yang memiliki televisi didalam kamar mengalami gangguan tidur. Menurut penelitian Yakub, dkk (2017) sebanyak 31% anak yang memiliki televisi didalam kamar tidur kemungkinan besar dapat melihat televisi sambil tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryono, dkk (2009) yang menyatakan keberadaan televisi diruang tidur dapat mengganggu kualitas tidur dan membuat remaja mengalami gangguan tidur. Hal ini sangat berpengaruh dalam pola tidur remaja dimana remaja akan kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan tidur ini dikarenakan remaja ingin menonton televisi dan mendengar suara dari televisi serta menonton program yang ditayangkan sehingga remaja akan lupa waktu untuk tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden memiliki prestasi belajar baik (83%) dengan pendapatan keluarga > Rp. 3.500.000. Menurut penelitian Fijri, dkk (2015) terdapat hubungan antara status sosioekonomi dengan prestasi belajar. Hasil penelitian Sharif, dkk (dalam Indahwati & Sekartini, 2016) mengatakan bahwa semakin tinggi pendapatan keluarga, semakin baik pula prestasi belajar anak. Semakin tinggi status sosioekonomi dapat meningkatkan

kesempatan anak untuk memiliki pendidikan yang baik, maka prestasi belajar yang didapatkan anak pun semakin baik.

Dari 18 responden memiliki kategori prestasi belajar baik dengan pendidikan terakhir ayah 44 % tinggi (perguruan tinggi) dan 50% menengah (SMA/SMK/Sederajat). Bila dilihat dari pendidikan ibu, 18 responden memiliki kategori prestasi belajar baik, sebanyak 39% ibu pendidikan terakhir tinggi (perguruan tinggi) dan 56% pendidikan terakhir menengah (SMA/SMK/Sederajat). Menurut penelitian Carneiro, dkk (2004, dalam Indahwati & Sekartini, 2016) pendidikan terakhir ibu dan ayah berpengaruh terhadap prestasi belajar anak karena latar belakang orang tua dapat mempengaruhi anak baik dari segi kognitif, pendidikan, kesehatan, dan lain – lain. Ibu dengan pendidikan menengah maupun tinggi dapat menyediakan suasana keluarga yang lebih baik untuk anaknya dengan mendampingi anak belajar dan meningkatkan pendapatan keluarga agar dapat memberikan pendidikan yang baik serta memberikan sarana yang dapat menunjang anak untuk belajar. Bila dilihat dari segi pendidikan ayah, pendidikan terakhir ayah mempengaruhi pendapatan permanen keluarga sehingga mempengaruhi pilihan pendidikan pada anaknya

Berdasarkan uji *rank spearman* tentang kedua variabel yaitu gangguan tidur dan prestasi belajar didapatkan $p = 0,601$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p > \alpha$ yang berarti H_0 diterima H_1 ditolak yang menunjukkan tidak ada hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar remaja. Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Gruber *et al*, (2012) yang mengatakan tidur yang berkaitan dengan durasi tidur berdampak pada gangguan kognitif yang buruk, masalah perilaku, dan fungsi akademis yang terganggu. Begitu pula menurut Sheikh, (2011) yang mengemukakan bahwa masalah gangguan

tidur berhubungan terhadap prestasi belajar atau akademik. Berbeda dengan hasil temuan ini bahwa remaja SMA yang mengalami gangguan tidur tidak selalu mendapat nilai prestasi belajar (UTS) yang kurang, remaja yang mengalami gangguan tidur mendapatkan nilai cukup dan baik. Namun hasil dari penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Herdiman (2015) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar siswa remaja usia 12-15 tahun di SMPN 5 Semarang.

Gangguan tidur hanya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Tingkat intelegensi tiap siswa pun berbeda-beda, ada kalanya seorang siswa tidak akan bisa mencapai prestasi belajar yang baik jika tidak ditunjang faktor-faktor lain yang menentukan keberhasilan belajar, sedangkan seseorang yang intelegensinya tidak seberapa tinggi atau sedang, mungkin saja mencapai prestasi belajar yang tinggi jika proses belajarnya ditunjang dengan berbagai faktor lain yang memungkinkan mencapai prestasi belajar yang maksimal (Mustofa, 2015). Pada penelitian Yakub, dkk (2017), ditemukan juga anak yang tidurnya terganggu tetapi prestasi belajarnya baik sekali kemungkinan besar disebabkan oleh intelegensi anak. Karena setiap anak memiliki tingkat intelegensi yang berbeda – beda sehingga berbeda pula hasil yang dicapai dalam prestasi belajar mereka. Hasil ini sesuai dengan pendapat Winkle, 1997 (dalam Yakub, 2017) yang mengatakan bahwa anak yang memiliki taraf intelegensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi.

Pada penelitian ini menunjukkan secara statistik gangguan tidur tidak berhubungan dengan prestasi belajar. Karena tidak ada remaja yang mendapatkan prestasi belajar kategori sangat baik. Akan tetapi hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Liu, Uchiyama,

Okawa, & Kurita (2010) bahwa gangguan tidur dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar disekolah. Hal ini dikarenakan tidur merupakan bagian penting dalam perkembangan intelektual remaja. Gangguan tidur sendiri adalah kondisi dikarenakan adanya gaya hidup, faktor lingkungan, dan kualitas tidur yang buruk. Apabila mengalami gangguan tidur salah satu dampaknya yaitu membuat prestasi belajar menurun.

Faktor lingkungan yang berbeda – beda juga berpengaruh dalam proses pembelajaran (Herdiman, 2015). Hal ini dikarenakan faktor lingkungan rumah atau keluarga ini merupakan lingkungan pertama dan utama dalam menentukan perkembangan pendidikan seseorang, dan tentu saja merupakan faktor pertama dan utama pula dalam menentukan keberhasilan belajar seseorang (Hakim, 2008). Kondisi lingkungan keluarga yang sangat menentukan keberhasilan belajar seseorang di antaranya ialah adanya hubungan yang harmonis di antara sesama anggota keluarga, tersedianya tempat dan peralatan belajar yang cukup memadai, cara orang tua mendidik, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, dan adanya perhatian yang besar dari orang tua terhadap perkembangan proses belajar dan pendidikan anak-anaknya (Slameto, 2015). Sehingga lingkungan keluarga yang baik akan memberikan motivasi untuk belajar dan lebih terpacu untuk meningkatkan prestasi belajar.

Faktor sekolah juga dapat mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

Satu hal yang paling mutlak harus ada di sekolah untuk menunjang keberhasilan belajar adalah adanya tata tertib dan disiplin yang ditegakkan secara konsekuen dan konsisten, dan harus ditegakkan secara menyeluruh, dari pimpinan sekolah yang bersangkutan, para guru, para siswa, sampai karyawan sekolah lainnya (Hakim, 2008; Slameto, 2015), dengan cara seperti inilah proses belajar akan dapat berjalan dengan baik. Seperti bila nilai tidak terlampaui sesuai kebijakan sekolah, maka pihak sekolah akan memberikan tugas dan ujian perbaikan untuk memperbaiki nilai siswa/siswi di sekolah

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan bahwa mayoritas siswa/siswi kelas X dan XI memiliki gangguan tidur, lebih dari 50% siswa/siswi kelas X dan XI memiliki prestasi belajar yang cukup dan kurang, tidak ada hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar remaja di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya

Tingginya prevalensi gangguan tidur pada remaja di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya tidak dapat diabaikan oleh orang tua, tenaga kesehatan maupun pihak sekolah dengan memberikan konseling tentang perilaku *sleep hygiene* yang baik (pastikan lingkungan tidur kondusif, waktu tidur yang konsisten, hindari tidur siang yang panjang, dan hindari konsumsi kafein), serta memberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua dan anak tentang pola tidur yang normal

DAFTAR RUJUKAN

- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Attarian, H, P., & Saltzman, M, F. (2013). *Sleep Disorders in Women A Guide to Practical Management*. Ed 2. New York: Springer Science
- Auliyanti, F., Sekartini, R., Mangunatmadja. I. (2015). Academic achievement of junior high school students with sleep disorders. *Paediatrica Indonesiana*, 55(1), 50–57. <https://doi.org/924154612>
- Chung, K. F., & Cheung, M. M. (2008). Sleep-wake patterns and sleep disturbance among Hong Kong

- Chinese adolescents. *Sleep*, 31(2), 185–194.
<https://doi.org/10.1093/sleep/31.2.185>
- Davey, Patrick. (2005). *At a Glance Medicine* (Alih Bahasa: Annisa Ramalia & Cut Novanty). Jakarta: Erlangga (Buku Asli Diterbitkan tahun 2002).
- Gruber, R., Michaelson, S., Bergmann, L., Frenette, S., Bruni, O., Fontil, L., & Carrier, J. (2012). Short sleep duration is associated with teacher-reported inattention and cognitive problems in healthy school-aged children. *Nature and Science of Sleep*, 4, 33–40.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S24607>
- Hakim, Thursan. (2008). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., ... Sekartini, R. (2009). The Prevalence of Sleep Disorder among Teenager 12 - 15 years old in Junior High School. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154. Diakses dari <https://www.paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/view/106>
- Herdiman, A., Hartanto, F., Hendrianingtyas, M. (2015). Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Prestasi Belajar Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Semarang: Studi Pada Siswa Smp N 5 Semarang. *Jurnal Medika Medika Muda* 4(4), 8–32. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/9272>
- Indahwati N., Sekartini R. (2016). Hubungan antara Prestasi Belajar pada Anak dengan Gangguan Tidur di SDN 03 Pondok Cina Depok. *Sari Pediatri*, 18(3), 175-181. Diakses dari <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/555/pdf>
- Mindell J A., Owens J A. (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and management of Sleep Problems*. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Kieckhefer G M., Teresa M., Tsai S.Y., & Lentz M. J. (2009). Nighttime sleep daytime nap patterns in school age children with and without asthma. *NIH Public Access*, 29(5), 338–344.
<https://doi.org/10.1002/nbm.3066>.
- Kozier, B. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik* (Alih Bahasa: Eko Karyuni). Ed 7. Jakarta: EGC. (Buku Asli diterbitkan tahun 2010)
- Liu, X., Uchiyama, M., Okawa, M., & Kurita, H. (2000). Prevalence and correlates of self-reported sleep problems among Chinese adolescents. *Sleep*, 23(1), 27–34.
<https://doi.org/10.1093/sleep/23.1.1>
- LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, Harsh J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Journal Pediatrics*, 115, 65-275. Diakses dari <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/115/1/S1/257>
- Mindell, J. A., & Meltzer, L. J. (2008). Behavioural sleep disorders in children and adolescents. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 37(8), 722–728. Diakses dari <https://www.dovepress.com/short-sleep-duration-is-associated-with-teacher-reported-inattention-a-peer-reviewed-article-NSS>
- Mustofa, B. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Ed 1. Yogyakarta: Parama Ilmu

- Natalia, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2011). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365–372. Diakses dari <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/497>
- National Sleep Foundation. (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Diakses 10 November 2017 dari <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- Sheikh, M, E. (2011). *Sleep And Development: Familial And Sosio cultural Considerations*. New York: Oxford University Press
- Slameto.(2015). *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Ed 6. Jakarta: Rineka Cipta
- Soetjiningsih . (2013). *Tumbuh Kembang Anak*. Ed 2. Jakarta: EGC
- Yakub., Widodo, D., Putri R. S. M. (2017). Gangguan Tidur Berhubungan dengan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(2), 270-280.