SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR



SKRIPSI

Disusun Oleh

Andi Firda Amalia

A1C222091

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

2025/2026

SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR

Disusun dann diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Oleh :

ANDI FIRDA AMALIA

A1C222091

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil Penelitian dengan judul :

"HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR"

Disusun dan diajukan oleh :

ANDI FIRDA AMALIA
AIC222091

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky
Pada Hari……., Bulan……., Tahun…….

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
(Siti Rahmani, S.Kep.,Ns.,M.Kep)	(Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,M.Kes)
NIDN : 0915049202	NIDN : 0902095501

Mengetahui,
Ketua Program Studi

(Iqwan Syarif, S.Kep.,Ns.,M.Kep)
NIDN : 092008910

HALAMAN PENGESAHAN

Pada hari ini.....Tanggal.....Bulan.....Tahun....., bertempat di Ruang..... Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Megarezky, telah dilaksanakan Ujian Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Keperawatan terhadap mahasiswa atas nama :

Nama : **ANDI FIRDA AMALIA**

Nim : **A1C222091**

Program Studi : **Pendidikan Profesi Ners**

Jenjang : **Strata 1**

Judul Skripsi : **Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar**

Yang telah diuji oleh Tim Penguji Skripsi, sebagai berikut :

Tim Penguji	**Tanda Tangan**
1. **Irwansyah, S.Kep.,Ns.,MSN**	( )
2. **Siti Rahmani, S.Kep.,Ns.,M.Kep**	( )
3. **Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,M.Kes**	( )

Mengetahui,

Dekan

Dr. UNIMAS S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0920018501

Ketua Program Studi

IQWAN SYARIF, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0920089106

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa sebenarnya bahwa skripsi dengan judul **"Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Megarezky makassar"** saya susun tanpa tindakan plagiat yaitu mengambil tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi saya adalah hasil jiplakan, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Megarezky kepada saya.

Makassar, November 2025

Penulis,

(Andi Firda Amalia)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **"Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar"**, yang merupakan salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky.

Skripsi ini merupakan upaya dan kerja keras dari penulis untuk mendapatkan sesuatu yang terbaik, meskipun penulis menyadari bahwa didalamnya masih banyak terdapat kekeliruan dan kekurangan serta masih jauh dari apa yang diharapkan.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengalami banyak tantangan dan hambatan, namun berkat usaha dan kemauan serta kerja sama yang baik dari semua pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu, perkenanlah penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya terkhusus penulis ucapkan kepada Ayahanda Andi Juni Kamaruddin S.E dan Ibunda Hj.Hadriani S.E serta seluruh keluarga besar (keluarga kamaruddin) penulis atas segala perhatian, pengorbanan, kasih sayang serta doa restunya yang luar biasa selama ini. Kepada Ibu Siti Rahmani S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Pembimbing I dan Herty Haerani S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing II dengan penuh kesabaran dan keikhlasan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan perhatian,

bimbingan dan arahan kepada penulis, serta Irwansyah S.Kep., Ns., MSN selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan masukan dan arahan guna perbaikan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Alimuddin, SH., MH., M.Kn sebagai Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas arahan dan pembinaan yang senantiasa menjadi fondasi dalam pengembangan institusi dan mahasiswa.
2. Ibu Alm. Hj. Suryani, SH., MH sebagai Pendiri Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dedikasi dan kontribusi luar biasa dalam mendirikan lembaga pendidikan yang menjadi wadah pengembangan ilmu dan karakter.
3. Bapak Moch. Noer Alim Qolby, S.H., LLM Sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dukungan dan kebijakan strategis yang memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian secara berkelanjutan.
4. Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si sebagai Rektor Universitas Megarezky, atas motivasi dan arahannya dalam membangun budaya akademik yang unggul dan berdaya saing.
5. Ibu Dr. Wilma, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, atas kesempatan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
6. Bapak Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners atas bimbingan akademik yang berkelanjutan dan inspiratif.

7. Dosen Pembimbing Ibu Siti Rahmani S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Herty Haerani S.Kep.,Ns.,M.Kes yang telah memberikan arahan, saran, dan evaluasi dalam penyusunan karya tulis ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
8. Bapak Kurniawan Amin, S.Kp., M.Kep sebagai Pembimbing Akademik (PA), atas pendampingan dan bimbingan akademik selama masa studi penulis
9. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Universitas Megarezky, atas ilmu, perhatian, dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.
10. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya ilmiah ini. .
11. Sahabat penulis Inayatul Mutmainnah.Maria Batbual, Mushaerani Eka Putri, dan Maria Popriliana yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu dengan hati terbuka penulis siap menerima kritik dan saran dari pihak manapun yang konstruktif dan sifatnya membangun untuk kesempurnaan penulis yang akan datang.

Makassar, Desember 2025

Penulis,

(Andi Firda Amalia)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Biodata Peneliti

Nama	: Andi Firda Amalia
Tempat/Tgl Lahir	: Pinrang, 19-05-2004
Alamat	: Jl. Poros Pinrang-Rappang, Kel. Samaturue, Kec. Tiroang. Sulawesi Selatan
Email	: andifirdaamalia4@gmail.com
No. Telp	: 081241511636
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswa
Suku	: Bugis
Tinggi/Berat Badan	: 154/46
Golongan Darah	: O
Kewarganegaraan	: Warga Negara Indonesia (WNI)

B. Pengalaman Pendidikan

1. Tamat SD Negeri 93 Tiroang pada Tahun 2015
2. Tamat SMP Negeri 2 Pinrang pada Tahun 2019
3. Tamat SMA Negeri 1 Sidenrang Rappang Tahun 2022
4. Mahasiswi S1 Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar sampai sekarang.

ABSTRAK

ANDI FIRDA AMALIA (A1C222091). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar. (Dibimbing oleh Siti Rahmani dan Herty Haerani.)
XV, + 72 Halaman + 7 Tabel + 3 Bagan + 13 Lampiran

Latar Belakang : Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola tidur yang sehat. Di Sulawesi Selatan, gangguan tidur pada usia produktif meningkat hingga 18,5% dan studi pada mahasiswa keperawatan menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa keperawatan Universitas Megarezky Makassar juga menghadapi beban akademik tinggi yang berpotensi mengganggu pola tidur, sehingga *sleep hygiene* diduga berkaitan dengan capaian Indeks Prestasi Semester (IPS).
Tujuan : Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar (Indekx Prestasi Semester/IPS) pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar Angkatan 2022.
Metode : Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Teknik pengampilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah 97 responden sesuai kriteria inklusi. *Sleep hygiene* diukur menggunakan *Sleep Hygiene Index* (SHI), sedangkan prestasi belajar diperoleh dari data Indekx Prestasi Semester (IPS). Analisis data menggunakan *Spearman Rank*.
Hasil : Sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* kategori sedang sebanyak 67 orang (69,1%), kategori buruk 18 orang (18,6%), dan kategori baik 12 orang (12,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,115 (p>0,5), yang berarti tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar mahasiswa.
Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar.
Saran : Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor perancu seperti stress akademik, motivasi belajar, dan pola penggunaan gawai, serta menggunakan desain penelitian jangka untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Kata kunci : Mahasiswa Keperawatan,Prestasi Belajar, *Sleep Hygiene*.
Daftar Pustaka : 38 (2019-2025)

ASBTRACT

ANDI FIRDA AMALIA (A1C222091).The Relationship Between Sleep Hygiene and Learning Achievement in Nursing Students at Megarezky University of Makassar. (Supervised By Siti Rahmani and Hefty Haerani.)
XV, + 72 Pages + 7 Tables + 3 Chafters + 13 Appendixes

Background*: A student's academic performance is influenced by a variety of factors, including healthy sleep patterns. In South Sulawesi, sleep disorders in the productive age increased by 18.5% and studies on nursing students showed a high prevalence of poor sleep quality. Nursing students at Megarezky University Makassar also face a high academic burden that has the potential to disrupt sleep patterns, so sleep hygiene is suspected to be related to the achievement of the Semester Achievement Index (IPS).*
Objective*: To find out the relationship between sleep hygiene and learning achievement (Semester Achievement Index/IPS) in S1 Nursing students of Megarezky University of Makassar, Class of 2022.*
Methods*: This study is a quantitative study with a Sectional Study approach. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 97 respondents according to the inclusion criteria. Sleep hygiene was measured using the Sleep Hygiene Index (SHI), while learning achievement was obtained from and Semester Achievement Index (IPS) data. Data analysis using Spearman's Rank.* ***Results****: Most of the respondents had moderate sleep hygiene, as many as 67 people (69.1%), 18 people (18.6%) in the bad category, and 12 people in the good category (12.4%). The results of the statistical test obtained a value of p = 0.115 (p>0.5), which means that there is no relationship between sleep hygiene and student learning achievement.*
Conclusion*: There was no meaningful relationship between sleep hygiene and learning achievement in S1 Nursing students at Megarezky University of Makassar.*
Suggestion*: It is hoped that future research can consider confounding factors such as academic stress, learning motivation, and device usage patterns, as well as use term research designs to obtain a more comprehensive picture.*

Keywords: *Nursing Students, Learning Achievement, Sleep Hygiene.*
Bibliography *: 38 (2019-2025)*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN..... Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR..... v
ABSTRAK ix
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR BAGAN..... xiv
BAB I PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah..... 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Bidang Ilmu..... 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 8
A. Tinjauan Umum Prestasi Belajar 8
B. Tinjauan Umum Sleep Hygiene..... 15
C. Tinjauan Umum Tidur..... 21
D. Kerangka Teori..... 30
E. Kerangka Konsep..... 31
F. Variabel Penelitian..... 32
G. Hipotesis Penelitian..... 33
BAB III METODE PENELITIAN 34
A. Desain Penelitian..... 34
B. Populasi dan Sampel Penelitian 34
C. Definisi Operasional..... 37
D. Waktu dan Tempat Penelitian..... 38
E. Alat Pengumpulan Data 38
F. Prosedur Pengumpulan Data..... 40
G. Analisis Data..... 42
H. Etika Penelitian 44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 47

A. Hasil Penelitian 47
B. Pembahasan Penelitian 50
C. Keterbatasan Penelitian 60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 62
A. Kesimpulan 62
B. Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 2. 1 Kategori IPS 14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 37
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden 47
Tabel 4. 2 Gambaran *Sleep Hygiene* Mahasiswa 48
Tabel 4. 3 Gambaran Indeks Prestasi Semester Mahasiswa 49
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Uji *Spearman Rank* 49

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori……30
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep…….32
Bagan 3. 1 Prosedur Pengumpulan Data……40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembaran permohonan menjadi responden

Lampiran 2 Lembaran persetujuan responden (*Informed Consent*)

Lampiran 3 Lembaran kuesioner *Sleep Hygiene Indeks* (SHI)

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 5 Surat permohonan usulan judul

Lampiran 6 Surat pengambilan data awal Universitas Megarezky Makassar

Lampiran 7 Surat izin data awal ke rektorat Universitas Megarezky Makassar

Lampiran 8 Surat izin penelitian dari kantor gubernur Sulawesi Selatan (PTSP)

Lampiran 9 Surat keterangan selesai penelitian

Lampiran 10 Jadwal kegiatan

Lampiran 11 Hasil Turnitin

Lampiran 12 Master tabel

Lampiran 13 Hasil analisis statistik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi akademik mahasiswa yakni indikator utama dalam mengevaluasi mutu pendidikan tinggi serta keberhasilan institusi dalam mencetak lulusan yang kompeten. Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah data global menunjukkan tren penurunan prestasi akademik mahasiswa secara signifikan. *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2023) melaporkan bahwa capaian akademik mahasiswa di berbagai negara mengalami penurunan akibat peningkatan stres, gaya hidup tidak sehat, serta proses adaptasi yang sulit setelah pandemi. Data dari UNESCO (2023) menunjukkan bahwa hanya sekitar 56% mahasiswa di seluruh dunia berhasil menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Sementara itu, lebih dari 60% institusi pendidikan tinggi mencatat penurunan indeks prestasi mahasiswa selama periode 2020 hingga 2022 (World Bank, 2022).

Fenomena penurunan prestasi belajar juga terlihat nyata di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Hasil kajian dari *Southeast Asia Educational Development Network* (SEAED, 2024) melaporkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di wilayah ini mengalami gangguan belajar, yang berkaitan erat dengan tekanan akademik, kelelahan kronis, dan pola tidur yang tidak stabil. Hal ini diperkuat oleh temuan Nursiswati et al. (2025), yang menyebutkan bahwa 65,3% mahasiswa di Asia Tenggara memiliki kebiasaan

belajar tidak efektif dan durasi tidur yang tidak ideal, yang berimplikasi langsung pada rendahnya hasil akademik.

Di tingkat nasional, persoalan serupa juga terjadi pada mahasiswa Indonesia. Data Kemendikbudristek (2023) menunjukkan bahwa rata-rata IPS mahasiswa berada di kisaran 2,75–3,30, dengan hanya 21,8% yang mencapai IPK di atas 3,50. Sementara itu, lebih dari 50% mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan sekitar 17% tergolong kurang memuaskan. Rendahnya prestasi ini berkaitan dengan tekanan akademik, stres emosional, serta kebiasaan hidup yang tidak mendukung, termasuk kualitas tidur yang buruk.

Di Provinsi Sulawesi Selatan, laporan Dinas Kesehatan tahun 2023 mencatat adanya peningkatan gangguan tidur dan kelelahan kronis sebesar 18,5% pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Tekanan akademik serta kebiasaan menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur menjadi pemicu utama gangguan tidur yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa di Makassar. Sementara itu, penelitian pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin selama masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 92,2% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur sangat umum terjadi pada mahasiswa keperawatan dan berpotensi menurunkan performa akademik secara signifikan.

Kondisi ini juga tercermin secara spesifik pada mahasiswa program studi Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar, terutama pada

mahasiswa semester akhir. Mereka dihadapkan pada beban akademik yang tinggi dan kompleks, termasuk perkuliahan intensif, praktik lapangan, serta penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil observasi awal, mayoritas mahasiswa mencatatkan Indeks Prestasi Semester (IPS) di bawah 3,50, yang masih berada pada kategori "memuaskan". Dibandingkan dengan program studi lain, mahasiswa keperawatan memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi terhadap kelelahan akademik dan stres berkepanjangan karena beban fisik dan mental yang lebih berat.

Salah satu aspek gaya hidup yang berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa adalah *sleep hygiene* atau kebersihan tidur, yakni kebiasaan yang mendukung tidur berkualitas. *Sleep hygiene* mencakup waktu tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, menghindari stimulan sebelum tidur, serta membatasi penggunaan gawai di malam hari. Secara fisiologis, tidur yang cukup membantu menyeimbangkan hormon melatonin dan serotonin yang berperan dalam emosi, konsentrasi, dan penyimpanan memori. Sebaliknya, pola tidur yang terganggu dapat menurunkan fokus, menghambat pemrosesan informasi, dan berdampak negatif pada capaian akademik, terutama IPS.

Oleh karena itu berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan mengkaji hubungan antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky Makassar. Fokus penelitian diarahkan untuk mengisi gap literatur lokal, serta

memberikan kontribusi ilmiah dan praktis terhadap upaya peningkatan kualiatas pendidikan keperawatan di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa keperawatan terutama pada semester akhir menghadapi beban akademik dan praktik yang padat sehingga rentan memiliki kebiasaan tidur yang kurang teratur dan *sleep hygiene* yang buruk, seperti menyelesaikan laporan praktik, revisi skripsi, belajar menjelang ujian dan kebiasaan begadang menggunakan gadget di tempat tidur, atau tidur di jam yang tidak konsisten. Kondisi ini berdampak pada kualitas tidur yang rendah, rasa kantuk berlebihan di siang hari, penurunan konsentrasi, serta risiko penurunan prestasi akademik yang diukur melalui IPK semester akhir.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut " Apakah terdapat Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Megarezky Makassar?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi apakah terdapat Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Di Universitas Mega Rezky Makassar.

2. **Tujuan Khusus**

   a. Diketahuinya *sleep hygiene* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky Makassar.

   b. Diketahuinya prestasi belajar mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky Makassar.

   c. Diketahuinya hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan tambahan bagi Universitas Megarezky Makassar dalam kesejahteraan mahasiswa, khususnya melalui pengembangan program edukasi dan layanan kesehatan yang berfokus pada manajemen *sleep hygiene*, sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi akademik mereka.

2. Manfaat Bagi Peneliti

   Diharapkan penelitian ini dapat menambah pemahaman yang lebih mendalam mengenai masalah di bidang prestasi belajar dan metodologi penelitian khususnya tentang hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar dan kemudian menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi atau sumber informasi untuk mengaplikasikan *sleep hygiene* yang sehat serta mengelola gangguan tidur dengan cara yang efektif.

E. Bidang Ilmu

Dalam bidang ini menggunakan bidang departemen keperawatan komunitas dikarenakan judul penelitian yang berkaitan dengan "Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar"

Tabel 1. 1

Keaslian Penelitian

NO	Nama dan tahun penelitian	Variabel Yang diteliti	Desain Penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya
1	Vijayan, L. S., Raja, S., Khang, Y. Y., & Harbaksh, A.S, (2025)	*Sleep Hygiene*, faktor lingkungan, dan prestasi belajar	Desain cross-sectional	Praktik *sleep hygiene* yang buruk terkait dengan rendahnya prestasi belajar mahasiswa keperawatan (Vijayan et al., 2025)	Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa umum, sedangkan penelitian ini focus pada mahasiswa keperawatan semester akhir
2	Gooderick, J. (2024)	*Sleep hygiene* dan performa atletik	Studi Intervensi	Intervensi *sleep hygiene* meningkatkan kualitas tidur dan kinerja (Gooderick, 2024)	Fokus penelitian ini pada performa atletik, sedangkan penelitian ini pada prestasi akademik mahasiswa keperawatan.

3	Durkin, A. C. (2021)	Kualiatas tidur dan prestasi akademik	Studi kuantitatif	Mahasiswa dengan *sleep hygiene* baik memiliki nilai akademik lebih tinggi (Durkin, 2021)	Penelitian ini hanya melihat kualitas tidur, sedangkan penelitian ini mengkaji *sleep hygiene* secara spesifik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Prestasi Belajar

1. Definisi Prestasi Belajar

Prestasi belajar mengarah pada hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Hasil ini biasanya diukur melalui indikator – indikator formal seperti nilai akademik, indeks prestasi semester (IPS), atau hasil evaluasinya. Prestasi belajar menggambarkan sejauh mana kemampuan peserta didik menerapkan, dan mengevaluasi pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dari 1 kurikulum atau mata pelajaran tertentu (Hariri & Wibawa, 2025).

Prestasi belajar bukan hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi dari beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, disiplin diri, dan manajemen waktu, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, dukungan keluarga, dan strategi pengajaran dosen. Keberhasilan suatu akademik sangat berkolerasi dengan kesiapan lingkungan pendidikan yang inklusif dan berkualitas, termasuk penggunaan sumber belajar yang adaptif dan teknologi yang mendukung (Xue et al., 2024).

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Ada beberapa unsur yang dapat mempengaruhi belajar, secara umum terbagi menjadi dua kategori utama yaitu :

a. Faktor Internal (Berasal dari dalam diri mahasiswa)

Faktor Internal adalah kondisi dan karakteristik yang ada pada individu, yang secara langsung mempengaruhi motivasi, kesiapan dan kemampuan dalam belajar. Berikut beberapa sub faktornya:

1) Aspek Fisiologis

Kondisi fisik secara keseluruhan, termasuk kebugaran jasmani dan tonus otot, berperan penting dalam menentukan kesehatan organ tubuh serta kelenturan sendi. Faktor ini memiliki dampak langsung terhadap motivasi dan intensitas seseorang dalam proses pembelajaran. Ketika fungsi organ tubuh menurun, efektivitas kognitif pun akan terpengaruh, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan menyerap dan mengingat materi. Selain itu, kesehatan organ sensorik seperti pendengaran dan penglihatan turut menjadi faktor krusial dalam menyerap informasi, terutama yang disampaikan secara langsung di kelas. Oleh karena itu, aspek fisiologis dapat dimaknai sebagai elemen penting yang menggambarkan kondisi kesehatan fisik peserta didik, dan memiliki korelasi signifikan terhadap kemampuan belajar mereka (Kapti & Winarno, 2022).

a) Teori Kognitif

Teori kognitif yang dikembangkan oleh Jean Piaget, yang menyatakan bahwa proses belajar sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyerap dan mengolah informasi. Apabila mahasiswa tidur cukup dan teratur, maka kapasitas perhatian, fokus belajar, dan kemampuan memecahkan masalah dapat terjaga dengan baik. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang rendah dapat menghambat proses belajar dan pada akhirnya menurunkan prestasi akademik (Raley et al., 2021).

2) Aspek Psikologis

Faktor psikologis adalah unsur penting dalam menentukan keberhasilan individu dalam proses belajar. Menurut (Santiko et al., 2025), karakteristik psikologis seseorang seperti kecerdasan, potensi bawaan, minat, serta motivasi memiliki keterkaitan yang erat dengan efektivitas dan efesiensi belajar.

a) Kecerdasan (Intelegasi)

Intelegasi mencerminkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan berbagai persoalan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta belajar dari pengalaman hidup yang dilalui. Kecerdasan tidak hanya terbatas pada kemampuan akademik, tetapi juga melibatkan kapasitas kognitif dalam merespons

dinamika kehidupan secara adaptif (Ageng Surat Cakraningtyas et al., 2025).

b) Bakat

Bakat dipahami sebagai potensi alami yang dimiliki individu sejak lahir, yang mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menguasai suatu bidang tertentu. Meskipun tidak sepenuhnya menentukan apakah seseorang mampu atau tidak, bakat memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat mengembangkan keterampilan tertentu (Rais & Syafruddin, 2020).

c) Minat

Minat merupakan faktor internal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan penuh perhatian dan kesungguhan. Tanpa adanya minat, partisipasi dalam suatu kegiatan termasuk belajar menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu, minat memiliki kontribusi penting dalam pencapaian prestasi, selain kecerdasan dan bakat (Pandemi et al., 2021).

d) Motivasi

Motivasi merujuk pada dorongan internal maupun ekternal yang mengarahkan individu untuk bertindak. Terdapat dua jenis motivasi utama:Motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu karena

kesadaran pribadi, dan motivasi ekstrinsik, yang dipicu oleh faktor dari luar seperti hadiah atau tekanan sosial. Keduanya sangat berpengaruh dalam proses belajar dan capaian akademik (Djarwo, 2020).

b. Faktor Eksternal

Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri, tetapi juga oleh elemen – elemen eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor – faktor eksternal ini meliputi kondisi keluarga, lingkungan sekolah, serta komunitas masyarakat tempat siswa tinggal. Masing – masing memainkan peran yang signifikan dalam membentuk pola belajar dan pencapaian akademik (Silva & Taveira, 2025).

1) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan awal dan utama dalam perkembangan pendidikan anak. Didikan orang tua, kualiatas dalam rumah tangga, serta ekonomi keluarga mempengaruhi kesiapan mental dan emosional siswa dalam belajar. Dukungan keluarga yang kuat berkontribusi secara signifikan terhadap motivasi belajar dan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tugas akademik (Alavi, 2025).

2) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan tempat tinggal siswa juga dapat mempengaruhi gaya hidup dan perilaku belajar mereka. Pengaruh media massa,

kegiatan sosial serta teman seumuran memiliki potensi untuk memperkuat atau menghambat proses pembelajaran. Apabila lingkungan masyarakat mendukung nilai – nilai pendidikan, siswa akan lebih mudah meingkat secara positif. Sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif dapat menurunkan minat belajar dan mengarah ke perilaku yang negatif (LeBouef & Sieving, 2025).

3) Lingkungan Kampus/Akademik

Bagi mahasiswa, terutama di tingkat pendidikan tinggi, lingkungan kampus atau akademik menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam mendukung keberhasilan belajar. Lingkungan ini mencangkup kualitas pengajaran dosen, ketersediaan fasilitas belajar, suasana ruang kelas, program bimbingan akademik, budaya ilmiah, serta interaksi sosial antar mahasiswa.

Lingkungan kampus yang kondusif akan menciptakan suasana belajar yang nyaman, memotivasi mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, serta membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan berfikir kritis dan profesionalisme (Puspitarini et al., 2025).

3. Indeks Prestasi Semester (IPS)

Indeks Prestasi Semester (IPS) adalah ukuran kuantitatif yang digunakan oleh Lembaga pendidikan tnggi untuk menilai prestasi akademik mahasiswa dalam satu semester tertentu. IPS dihitung berdasarkan rata-rata nilai seluruh mata kuliah yang diambil dalam satu

semester tertentu, dengan memperhitungkan bobot nilai dan jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) dari tiap mata kuliah (Mohamed et.al., 2025)

Sebagaimana dijelaskan oleh Shafiqah et al., (2025), IPS berperan penting dalam proses pemantauan perkembangan akademik mahasiswa setiap semesternya. Data IPS sering dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan terkait kelayakan penerimaan beasiswa, pelaksanaan program perbaikan (remedial), akselerasi, maupun pendampingan akademik. Dengan adanya IPS, institusi pendidikan dapat mengevaluasi performa belajar mahasiswa secara lebih sistematis dan berkala, tidak hanya menunggu capaian akhir dalam bentuk IPK.

Walaupun IPK tetap digunakan sebagai indikator akhir dalam penentuan kelulusan IPS memiliki fungsi strategis sebagai bahan evaluasi berkelanjutan. Beberapa kebijakan akademik menjadikan IPS sebagai rujukan dalam menentukan status akademik mahasiswa, termasuk apakah mahasiswa dapat melanjutkan studi secara normal, perlu pendampingan, atau bahkan memasuki masa pembinaan.

Terdapat beberapa kategori IPS Universitas Mega Rezky Makassar :

Tabel 2. 1 Kategori IPS

No	IPS	Skala IPS
1	>3,75	Pujian
2	3,50-3,75	Sangat memuaskan
3	<3,75	Memuaskan

B. Tinjauan Umum Sleep Hygiene

1. Pengertian *Sleep Hygiene*

Sleep Hygiene merupakan salah satu serangkaian perilaku dan kebiasaan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur. *Sleep Hygiene* meliputi pengaturan jam tidur yang konsisten, pengendalian faktor lingkungan seperti pencahayaan dan suhu, serta menghindari kegiatan yang dapat mengganggu pola tidur (Marcotrigiano et al., 2022).

Dalam konteks terapi non-farmakologis, *sleep hygiene* adalah salah satu tindakan intervensi yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur. Pelaksanaannya bisa membantu invidu meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik tanpa harus mengonsumsi obat-obatan (Poojar et al., 2020).

Gangguan tidur terdiri dari beberapa kategori utama, termasuk insomnia, gangguan pernafasan saat tidur (*sleep-disordered breathing*), gangguan ritme sirkadian, parasomnia, dan gangguan gerakan terkait tidur. Kategori ini juga meliputi gangguan tidur lainnya, seperti gangguan terhadap lingkungan atau faktor sikap. Gangguan tidur pada lingkungan biasanya disebabkan oleh kondisi eksternal dan bisa dikendalikan melalui penerapan pola *sleep hygiene* yang benar (Spytska, 2024).

Gangguan tidur lingkungan umumnya terjadi karena pengaruh eksternal, seperti kebisingan, pencahayaan berlebihan, atau suhu ruangan yang tidak nyaman. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta

masalah kesehatan lainnya. Pengelolan *sleep hygiene* yang tepat, seperti menjaga konsistensi waktu tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari stimulasi sebelum tidur, menjadi langkah penting untuk mencegah gangguan tidur tersebut (Kallweit et al., 2023).

Sebagai salah satu bentuk intervensi perilaku, *sleep hygiene* menjadi langkah awal yang dianjurkan untuk mengatasi masalah tidur, terutama insomnia dan gangguan tidur ringan. Kebiasaan ini meliputi datar praktik yang terbukti efektif dalam mempromosikan tidur berkualitas, seperti menjaga jadwal tidur yang tetap, membatasi konsumsi kafein, dan mengurangi paparan cahaya terang menjelang waktu tidur. Terapi *sleep hygiene* tidak hanya membantu individu tertidur lebih mudah tetapi juga mempertahankan tidur yang nyenyak sepanjang malam (*The Impact of Sleep Hygiene Education of The*, 2023).

2. Penerapan *Sleep Hygiene* yang Baik

Salah satu komponen penting dari *sleep hygiene* adalah menciptakan lingkungan tidur yang kondusif. Lingkungan yang nyaman untuk tidur seharusnya bebas dari kebisingan, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ekstrem. Faktor lingkungan ini sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, karena gangguan seperti suara bising, pencahayaan yang terang, atau suhu yang tidak nyaman dapat mengganggu proses tidur. Selain itu, aktivitas lain yang dilakukan di tempat tidur, seperti menonton, menggunakan ponsel atau membaca dapat

mengurangi efisiensi tidur jika tidak dikelola dengan baik (Vijayan et al., 2025).

Menurut Malhotra (2021) *Sleep Hygiene* yang baik juga meliputi :

a. Pengaturan jam tidur yang teratur
b. Tidak tidur disaat lapar atau cemas
c. Tidak mengkonsumsi kafein dan alkohol saat mau tidur

Praktik ini membantu tubuh menyesuaikan diri dengan pola tidur yang sehat dan memaksimalkan kualiatas istirahat. Mempertahankan konsistensi dalam waktu tidur dan bangun membantu tubuh mengatur ritme sirkadian secara optimal, sedangkan pembatasan konsumsi kafein dan alkohol mencegah gangguan tidur yang disebabkan oleh efek stimulant dari zat – zat

3. Rekomendasi *Sleep Hygiene*

Kebiasaan sebelum tidur juga sangat penting dalam mendapatkan tidur yang nyenyak. Menambahkan kegiatan yang positif di siang hari dapat mendukung ritme sirkardian dan membatasi gangguan tidur. Berikut adalah rekomendasi *sleep hygiene* berdasarkan penelitian terbaru :

a. Menjaga Konsistensi Waktu Tidur

Disarankan tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan pada akhir pekan. Konsistensi ini membantu mengatur ritme sirkardian tubuh yang berperan penting dalam mengontrol siklus tidur

dan bangun. *National Sleep Foundation* merekomendasikan bahwa orang dewasa, termasuk mahasiswa idealnya mendapatkan tidur antara 7 hingga 9 jam per malam untuk mendukung fungsi kognitif dan emosional secara optimal.

b. Menciptakan Lingkungan Tidur yang Kondusif

Memastikan lampu tidak nyala, suasana tenang dan suhu yang nyaman. Memakai kasur dan bantal yang sesuai dapat meningkatkan kenyamanan.

c. Menghindari Penggunaan Gadget Elektronik Sebelum Tidur

Adanya cahaya biru dari perangkat elektronik seperti ponsel atau laptop dapat mengganggu produksi hormone melatonin, yang sangat penting untuk proses tidur. Oleh karena itu, sebaiknya tidak menggunakan perangkat elektronik minimal 30-60 menit sebelum tidur.

d. Menghindari Kafein dan Nikotin

Kafein dan nikotin adalah zat stimulant yang dapat mengganggu kualitas tidur. Konsumsi kedua zat ini, terutama pada sore atau malam hari, dapat menyebabkan gangguan dalam proses tidur. Sebaiknya hindari konsumsi kafein minimal enam jam sebelum tidur.

e. Melakukan Relaksasi Sebelum Tidur

Kegiatan seperti meditasi, peregangan ringan, atau membaca buku dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh, memudahkan proses tidur

f. Berolahraga Teratur

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur. Namun, olahraga yang berat sebaiknya tidak dilakukan menjelang waktu tidur karena dapat meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh, sehingga menghambat proses tidur. Latihan ringan atau sedang disarankan (Palack et al., 2025).

4. Penatalaksanaan *Sleep Hygiene*

Menurut penelitian Marcotrigiano (2022) berikut adalah pedoman *sleep hygiene* yang efektif untuk meningkatkan kualiatas tidur seseorang.

a. Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari
b. Hindari tidur siang pada siang hari
c. Berolahraga setiap hari setidaknya 4-6 jam saat sebelum tidur
d. Hindari memakan makanan yang berat sebelum tidur
e. Hindari kegiatan lain di tempat tidur seperti membaca,menonton dan bermain.
f. Mengurangi kebisingan
g. Mengurangi mengkonsumsi stimulant seperti kafein dan nikotin
h. Usahakan fikiran fokus dan tenang ketika berbaring.

5. Aplikasi *Sleep Hygiene*

Sleep hygiene yang optimal dapat semakin jika di kombinasikan dengan strategi perpanjangan tidur. Hal ini bisa dicapai jika memperluas

durasi tidur melalui pengaturan jadwal tidur yang lebih fleksibel, misalnya dengan menggunakaan buku harian untuk memantau waktu tidur dan bangun secara konsisten (Nwaogu et al., 2025). Penelitian ini menunjukkan bahwa perpanjangan tidur secara signifikan dapat meningkatkan pengendalian emosi, sementara pembatasan tidur justru menurunkan kualiatas emosi dan performa kognitif.

Perpanjangan tidur telah terbukti mengurangi kelelahan, menurunkan rasa kantuk pada siang hari, serta meningkatkan performa kognitif dalam berbagai tugas yang melibatkan konsentrasi (Gooderick, 2024). Penelitian yang lain juga menemukan bahwa peserta yang menjalani perpanjangan tidur menunjukkan peningkatann daya ingat dan kecepatan reaksi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapatkan durasi tidur standar.

Selain itu, strategi perpanjangan tidur juga efektif untuk meningkatkan kualiatas tidur, terutama dalam menjaga stabilitas mood dan kemampuan kognitif. Manfaat ini menjadi lebih terasa pasa mereka yang memiliki jadwal tidur yang ketat atau pekerjaan dengan tekanan tinggi. Sleep hygiene dan perpanjangan tidur bukan hanya membantu meningkatkan kualiatas tidur tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan (Winegar, 2024).

6. Teori *Sleep Hygiene*

Menurut teori *sleep hygiene* menjelaskan bahwa rutinitas harian seseorang dapat memengaruhi kualitas tidur yang diperoleh. Mastin et al., (2006) merumuskan instrument *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk menilai kebiasaan – kebiasaan yang mendukung pola tidur yang sehat, seperti konsistensi jam tidur dan bangun, menghindari tidur siang terlalu lama, serta tidak mengonsumsi minuman berkafein menjelang tidur. Penelitian terbaru oleh liu et al., (2021) pada mahasiswa di China mengungkapkan bahwa kebiasaan *sleep hygiene* yang buruk, misalnya tidur larut malam, sering bermain ponsel diatas tempat tidur, serta jadwal tidur yang tidak konsisten berdampak pada turunnya kualitas tidur.

Penelitian Nurhayati et al., (2023) di Indonesia juga mendukung temuan ini, dengan menyebutkan bahwa pengetahuan *sleep hygiene* yang memadai akan mendorong mahasiswa untuk menerapkan kebiasaan tidur sehat dan menekan risiko gangguan tidur seperti insomnia.

C. Tinjauan Umum Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi fisiologis di mana individu mengalami penurunan kesadaran terhadap lingkungannya, namun masih dapat dibangunkan oleh rangsangan eksternal seperti suara atau cahaya. Berbeda dari koma, tidur bersifat reversibel, artinya seseorang bisa kembali ke kondisi sadar secara alami atau melalui stimulus dari luar

(Yamamoto, 2025). Tidur juga mencerminkan fase perilaku pasif secara eksternal namun aktif secara neurologis, ditandai oleh hilangnya respons terhadap rangsangan ringan serta terjadinya aktivitas sinkronisasi pada batang otak, khususnya di area substansia retikularis medulla oblongata (Capurso, 2025).

Secara umum, tidur dipahami sebagai keadaan menurunnya interaksi sadar dengan lingkungan yang bersifat sementara dan dapat pulih sepenuhnya. Saat tidur, otak tetap menunjukkan aktivitas internal yang signifikan, misalnya mimpi, yang menunjukkan bahwa kesadaran internal tetap ada dalam bentuk berbeda (Tozzi, 2025). Fase ini berbeda dari keadaan sadar penuh dalam hal kemampuan berinteraksi dan memproses rangsangan eksternal.

Selain sebagai kebutuhan biologis dasar, tidur berperan penting dalam proses pemulihan kognitif, stabilisasi emosi, dan penguatan fungsi sosial. Dalam neurofisiologi modern, tidur dianggap sebagai proses yang aktif, bukan semata-mata penurunan aktivitas, karena tetap terjadi aktivitas saraf terstruktur bahkan dalam keadaan tidur nyenyak (Pardo-Valencia et al., 2024).

2. Manfaat Tidur

Berdasarkan teori restorasi, ada 2 hal yang diduga kuat merupakan alasan dari mengapa manusia harus tidur.

a. Perbaikan Sel Otak

Menurut teori restoratif, tidur memainkan peran penting dalam memulihkan fungsi otak dengan memperbaiki neuron yang mengalami stres atau kerusakan selama aktivitas sadar. Ketika seseorang tidur, terjadi proses biologis kompleks yang memperbaiki dan memperbarui koneksi saraf (sinapsis) yang telah digunakan secara intensif di siang hari. Proses ini mirip dengan kebutuhan mesin untuk dipanaskan secara berkala agar komponen internalnya tetap bekerja optimal. Tanpa tidur yang cukup, sistem neural akan mengalami ketidakseimbangan dan penurunan performa kognitif (Alimova et al., 2025).

b. Konsolidasi dan Reorganisasi Memori

Selain fungsi perbaikan, tidur juga memainkan peran kritis dalam mengatur kembali memori dan pengetahuan yang diperoleh sepanjang hari. Saat tidur, khususnya selama fase tidur nyenyak dan REM (Rapid Eye Movement), otak menyusun ulang informasi, menyaring memori yang relevan, dan memperkuat ingatan jangka panjang. Aktivitas ini memungkinkan individu untuk menemukan solusi atas permasalahan yang kompleks melalui proses konsolidasi memori secara tidak sadar (Alimova et al., 2025). Oleh karena itu, tidur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga fundamental dalam peningkatan kemampuan belajar dan kreativitas.

3. Fisiologi Tidur

Pengaturan utama siklus tidur dan aktivitas sadar berlangsung di wilayah mesensefalon dan bagian atas pons di batang otak. Salah satu struktur penting dalam proses ini adalah *Reticular Activating System* (RAS), yang terletak di batang otak atas. Sistem ini menerima berbagai jenis input sensorik seperti suara, cahaya, nyeri, dan sentuhan, serta sinyal dari korteks serebri yang berkaitan dengan emosi dan proses kognitif (Ross & Van Bockstaele, 2021).

RAS berisi kelompok neuron khusus yang menjaga kondisi terjaga dan mengatur transisi menuju tidur. Ketika individu mulai tertidur, pelepasan serotonin dari sel saraf yang berada di area pons dan mesensefalon dikenal sebagai *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) diyakini berperan penting dalam memfasilitasi kondisi tidur (Garcia-Rill, 2021). Sementara itu, kebangkitan atau transisi kembali ke kondisi sadar tergantung pada keseimbangan sinyal yang diterima dari berbagai pusat otak, termasuk sistem limbik. Dalam keadaan sadar, RAS mengaktifkan pelepasan neurotransmiter seperti norepinefrin untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesiagaan terhadap lingkungan sekitar (Tadi & Arguinchona, 2020).

4. Pola Tidur Normal

Memiliki pola tidur yang konsisten secara waktu lebih penting dibandingkan hanya mengandalkan durasi tidur semata. Pola tidur yang teratur memainkan peran vital dalam mendukung kesehatan fisiologis dan

psikologis. Secara umum, kebutuhan tidur berubah seiring dengan tahap perkembangan usia.

Sementara itu, orang dewasa muda yang sehat cenderung tidak memiliki kebiasaan tidur siang karena kesibukan aktivitas harian. Oleh karena itu, tidur malam menjadi waktu utama untuk pemulihan tubuh dan otak (Kuburi et al., 2025). Dalam tidur malam yang normal, siklus REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non-Rapid Eye Movement) terjadi secara bergantian sebanyak 4 hingga 6 kali dalam waktu tidur sekitar 7–8 jam. Gangguan atau kekurangan pada salah satu fase tersebut dapat menimbulkan efek negatif.

Apabila seseorang kurang mendapatkan tidur REM, ia lebih mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, peningkatan nafsu makan, dan kecenderungan untuk menjadi hiperaktif. Sebaliknya, jika durasi tidur NREM tidak mencukupi, individu bisa merasakan penurunan energi fisik dan motivasi di keesokan harinya (Kuburi et al., 2025). Oleh sebab itu, keseimbangan antara REM dan NREM menjadi kunci bagi kualitas tidur yang sehat.

5. Tahapan Tidur

Tidur manusia terbagi menjadi dua kategori utama, yakni fase Rapid Eye Movement (REM) dan Non-Rapid Eye Movement (NREM). Masing-masing memiliki karakteristik fisiologis dan peran tersendiri dalam proses pemulihan tubuh dan fungsi otak.

a. Tidur REM (Rapid Eye Movement)

Tahap REM merupakan fase tidur aktif yang ditandai oleh aktivitas otak yang mirip dengan saat terjaga, namun tubuh berada dalam keadaan lumpuh otot sementara (atonia). Pada fase ini, individu sering mengalami mimpi yang intens dan penuh warna. Tanda-tanda fisiologis lainnya meliputi denyut jantung dan pernapasan yang tidak teratur, peningkatan tekanan darah, pergerakan mata yang cepat, serta peningkatan sekresi lambung. Selain itu, pada pria juga dapat terjadi ereksi fisiologis yang tidak berhubungan dengan rangsangan seksual (Araujo et al., 2024). REM dipercaya berperan penting dalam proses konsolidasi memori emosional dan pembelajaran adaptif.

b. Tidur NREM (Non-Rapid Eye Movement)

NREM mencakup tahap-tahap tidur non-aktif secara motorik, di mana otak menunjukkan gelombang listrik lambat. Fase ini berlangsung secara bertahap melalui empat tahap:

1) **Tahap I**: Fase tidur ringan ditandai dengan berhentinya pergerakan mata dan melambatnya aktivitas tubuh. Proses pemulihan fisik dimulai pada tahap ini.
2) **Tahap II**: Merupakan awal dari tidur nyenyak. Pada tahap ini, individu sulit dibangunkan dan jika terbangun akan merasa bingung sementara waktu karena transisi yang drastis dari aktivitas otak lambat ke sadar (Colten & Altevogt, 2023).

3) **Tahap III**: Ini adalah fase tidur terdalam di mana gelombang otak sangat lambat (delta). Aliran darah diarahkan dari otak menuju otot, memberikan waktu pemulihan maksimal bagi jaringan tubuh (Garzón et al., 2021).

Secara keseluruhan, siklus tidur normal terdiri dari pergiliran antara fase REM dan NREM yang berulang setiap 90–110 menit sepanjang malam, dengan frekuensi sekitar 4–6 siklus.

6. Teori Kebutuhan Dasar Manusia

Menurut teori kebutuhan dasar manusia dari Virginia Henderson, tidur merupakan salah satu unsur kebutuhan fisiologis yang mendasar bagi manusia, karena berperan penting dalam mengendalikan energi, membantu perbaikan sel, serta menjaga keseimbangan tubuh (Potter et al., 2020). Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan baik, maka tubuh akan mengalami penurunan daya tahan, gangguan metabolik, dan penurunan fungsi otak (Alotaibi et al.,2020). Konsep ini menekankan bahwa mahasiswa yang sering lambat tidur atau memiliki kebiasaan begadang akibat gaya hidup yang tidak teratur berdampak mengalami penurunan kebugaran fisik maupun daya konsentrasi.

7. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Prestasi Belajar

Sleep hygiene merujuk pada serangkaian kebiasaan yang mendukung terciptanya kualitas tidur yang optimal. Beberapa praktik penting di dalamnya termasuk menjaga konsistensi waktu tidur, menciptakan suasana tidur yang nyaman, menghindari konsumsi stimulan

seperti kafein menjelang waktu tidur, serta membatasi paparan cahaya dari gawai di malam hari. Apabila prinsip-prinsip *sleep hygiene* ini diabaikan, maka besar kemungkinan terjadi gangguan tidur yang dapat berdampak negatif terhadap aspek fisiologis dan kognitif seseorang—khususnya mahasiswa.

Salah satu fase tidur yang memiliki peran vital dalam proses pembelajaran adalah fase *Rapid Eye Movement* (REM**)**. Tahapan ini diketahui penting bagi pemulihan otak, khususnya dalam mendukung konsolidasi ingatan, pengaturan emosi**,** serta kemampuan belajar yang kompleks. Selama fase REM, terjadi peningkatan aliran darah ke otak, aktivitas kortikal yang intensif, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin. Proses-proses ini berkontribusi langsung pada pengolahan dan penguatan memori yang diperoleh selama proses belajar (Collins, 2020).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa tidur REM memainkan peran penting dalam dua proses utama:

a. Retensi dan penyimpanan memori: Aktivasi neuron yang tinggi dari batang otak saat REM memperkuat koneksi antar sel saraf, yang mendukung penguatan daya ingat dan pemrosesan informasi.
b. Pengaturan ulang memori: Otak melakukan reorganisasi terhadap informasi yang sudah diperoleh dengan cara yang menyerupai pengarsipan file secara digital. Ini memungkinkan penataan materi

perkuliahan seperti teori keperawatan, prosedur praktis, dan informasi medis secara sistematis.

Proses belajar itu sendiri melibatkan tiga tahapan utama, yaitu akuisisi proses awal ketika informasi diterima dan diserap oleh otak, Konsolidasi penguatan memori agar dapat tersimpan dalam jangka panjang dan lebih stabil, Recall kemampuan mengakses kembali informasi saat dibutuhkan, seperti saat ujian atau praktik klinik (Stickgold & Walker, 2021).

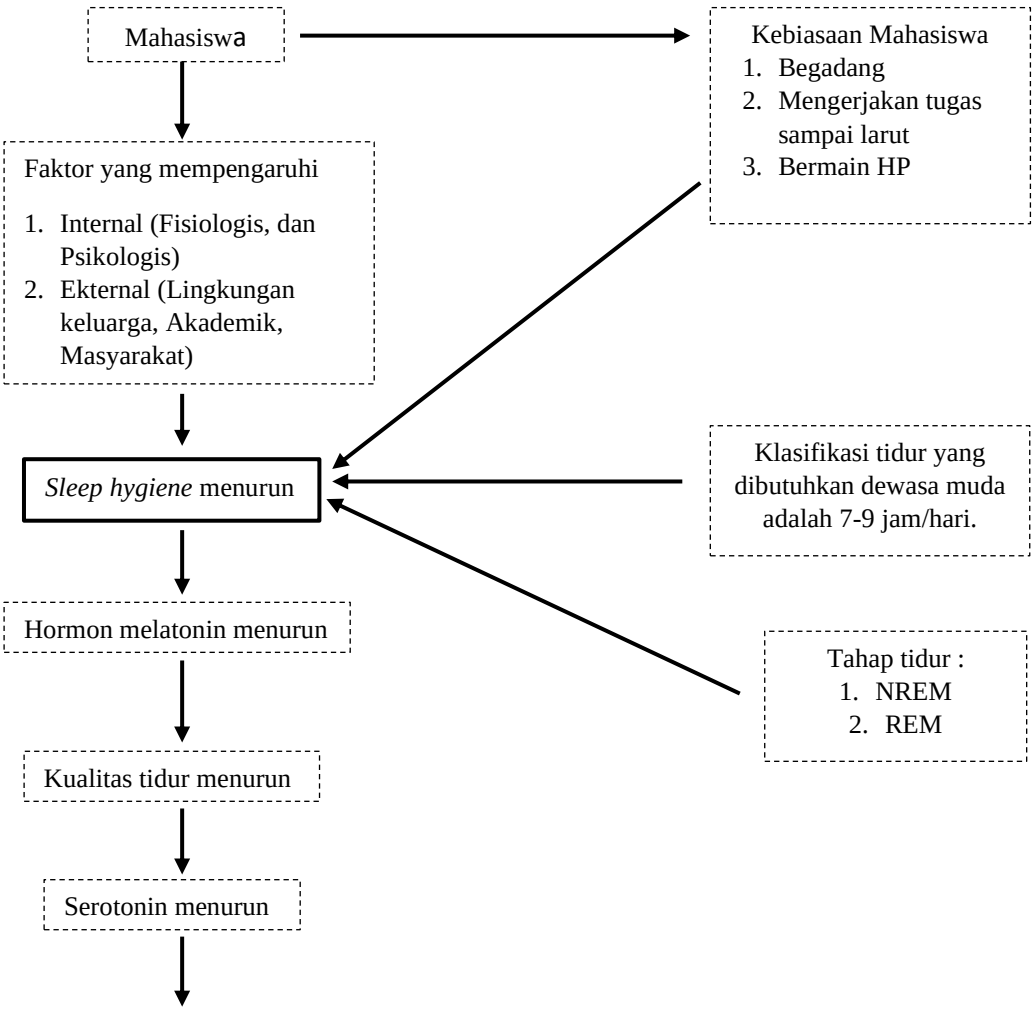
Kebiasaan tidur yang tidak sehat, seperti tidur larut malam, sering begadang, atau terbangun karena notifikasi dari gawai, dapat mengganggu ketiga tahapan ini. Akibatnya, mahasiswa sering kesulitan dalam menyimpan informasi, mengalami gangguan daya ingat, dan tidak optimal saat harus mengingat kembali materi kuliah yang telah dipelajari.

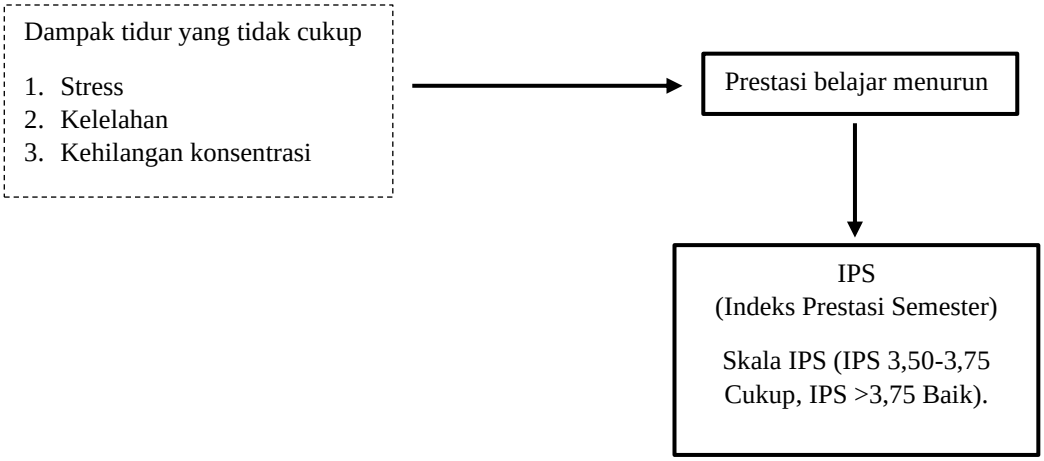
Penelitian menunjukkan bahwa berkurangnya waktu tidur, terutama pada fase REM, berkontribusi langsung terhadap lemahnya kemampuan dalam mengkonsolidasikan memori**.** Hal ini berdampak pada kurang optimalnya pencapaian akademik mahasiswa, yang tercermin melalui penurunan Indeks Prestasi Semester (IPS). Mahasiswa keperawatan semester akhir, yang menghadapi beban akademik teoritis dan praktik klinis secara bersamaan, termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap dampak buruk dari kebiasaan tidur yang tidak sehat.

D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan struktur konseptual yang menjelaskan hubungan antara konsep – konsep utama berdasarkan hasil temuan empiris sebelumnya. Kerangka ini berfungsi untuk merumuskan teori yang digunakan sebagai dasar dalam memahami fenomena yang diteliti (Putra & Nugroho, 2023). Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah *sleep hygiene*, sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi belajar pada mahasiswa, seperti yang divisualisasikan melalui skema berikut.

Bagan 2. 1 Kerangka Teori





Keterangan : ——— : Variabel yang diteliti

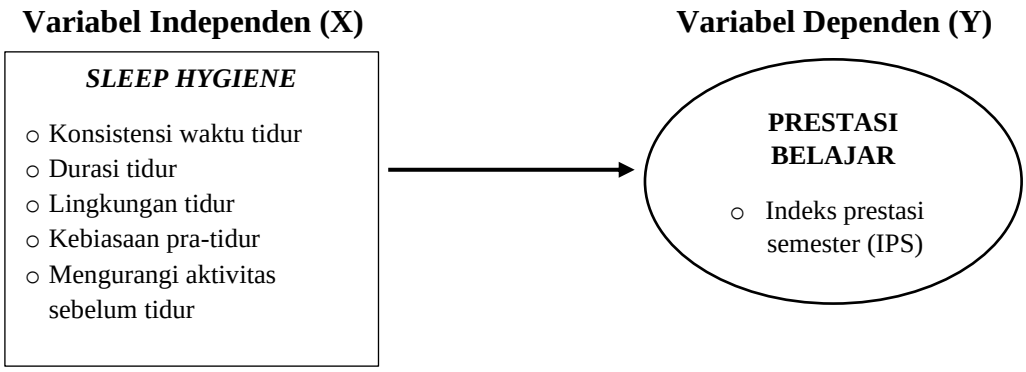
---------- : Variabel yang tidak diteliti

⟶ : Penghubung

E. Kerangka Konsep

Menurut Polit & Beck, 2021 kerangka konsep adalah bentuk sederhana dari suatu realitas kompleks yang digunakan untuk mengilustrasikan hubungan antar variabel dalam sebuah penelitian. Baik variabel yang diteliti maupun tidak, keduanya ditempatkan dalam kerangka untuk membantu peneliti memahami dan mengaitkan hasil penelitian dengan teori yang mendasarinya. Adapun konsep yang dibahas dalam penelitian ini adalah hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky.

Bagan 2. 2 Kerangka Konsep



Keterangan :

: Variabel Independen (X)

: Variabel Dependen (Y)

: Penghubung antar variabel

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari dua variabel independent dan dependen

1. Variabel Independen

   Menurut Sugiyono, (2021) variabel bebas atau variabel independent adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (variabel terikat). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebasnya adalah *sleep hygiene.*

2. Variabel Dependen

   Menurut Sugiyono, (2021) variabel terikat atau biasa disebut variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (independent). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang dirumuskan secara rasional berdasarkan teori atau observasi awal untuk menjelaskan suatu kondisi dalam populasi. Dalam konteks statistik, hipotesis berfungsi sebagai dugaan terhadap parameter populasi, yang selanjutnya diuji menggunakan data dari sampel penelitian guna memperoleh bukti empiris atas dugaan tersebut (Sugiyono, 2021).

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Megarezky.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Pinzon, S., & Edi. (2021) Desain penelitian merupakan kerangka sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk mengatur pelaksanaan penelitian, termasuk dalam hal pengumpulan, pengolahan, dan analisis data untuk menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif *cross-sectional* dengan pendekatan korelasional.

Desain koresional dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara variabel *sleep hygiene* (variabel independent) dan prestasi belajar (variabel dependen) pada mahasiswa keperawatan semester akhir. Penelitian ini bertujuan mengobservasi dan mengukur keterkaitan alami yang terjadi di antara keduanya.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian didefinisikan sebagai keseluruhan elemen atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus utama penelitian. Populasi dapat mencakup individu, kelompok, atau satuan institusional yang berada dalam batas wilayah atau konteks tertentu dan memiliki kesamaan karakteristik yang relavan dengan tujuan studi (Raputri, 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif

keperawatan semester Angkatan 2022 di Universitas Mega Rezky Makassar pada tahun akademik 2024/2025 sebanyak 129 mahasiswa/i.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih secara sistematis dan dianggap mampu mempresentasikan karakteristik utama dari keseluruhan populasi. Oleh karena itu, pemilihan sampel harus mencerminkan ciri – ciri esensial dari populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara valid (Journal et al., 2025). Menurut Fraenkel et al., (2021) Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relavan dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir program studi s1 keperawatan yang sudah dihitung menggunakan rumus slovin dengan kemudian dibulatkan menjadi 97 responden.

Rumus :

$$n = \frac{N}{1+N\,e^2}$$

$$n = \frac{129}{1 + 129\ (0{,}05)^2}$$

$$n = \frac{129}{1 + 129\ (0{,}0025)}$$

$$n = \frac{129}{1 + 0{,}3225}$$

$$n = \frac{129}{1{,}3225}$$

$$n = 97$$

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

e : Tingkat Signifikan (0,05)

3. Kriteria Sampel

Kriteria sampel ada dua yaitu kriteria inklusi dan kriteria ekslusi. Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum yang dimiliki oleh subjek dalam populasi yang menjadi sasaran utama penelitian dan memenuhi syarat untuk diikutsertakan dalam studi. Sebaliknya, kriteria ekslusi digunakan untuk memisahkan individu dari populasi target yang meskipun memenuhi kriteria inklusi, namun memiliki kondisi tertentu yang dapat memengaruhi validitas data atau hasil penelitian (Toxtle-colotl & Castro-fernández, 2025).

a. Kriteria Inklusi

1) Mahasiswa aktif semester akhir program studi s1 keperawatan 2024/2025.
2) Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.
3) Mengisi kuesioner secara lengkap

b. Kriteria Ekslusi

1) Mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data
2) Mahasiswa dengan riwayat gangguan tidur medis atau psikiatri yang telah didiagnosis.

4. Tekhnik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini digunakan tekhnik *purposive sampling*, yakni teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relavan dengan tujuan penelitian. Teknik ini termasuk dalam kategori

non-probality sampling, dimana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, melainkan hanya mereka yang memenuhi syarat inklusi yang telah ditetapkan.

C. Definisi Operasional

Defisi operasional adalah mendefinisikan suatu variabel berdasarkan indikator atau karakteristik yang dapat diukut secara sistematis. Melalui definisi ini, peneliti dapat mengamati dan mengukur suatu fenomena atau objek penelitian secara objektif, konsisten, dan terstandar (Yilmaz, 2025).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen				
Sleep Hygiene	Kebiasaan dan perilaku tidur diukur menggunakan *Sleep Hygiene Indeks (SHI)* skala Likert	Responden mengisi 13 item kuesioner SHI secara mandiri.	Skor total SHI dengan rentang skor 13-26 (Baik), 27-39 (Sedang), 40-65 (Buruk), semakin tinggi skor, semakin buruk *sleep hygiene*	Ordinal
Variabel Dependen				
Prestasi Belajar (IPS)	Hasil akademik mahasiswa keperawatan diukur melalui IPS semester yang tercantum dalam transkip nilai semester 6.	Mahasiswa mencamtumkan IPS semester 6 atau diambil dari dokumen akademik	Skala IPS (IPS >3,75 Pujian, 3,50-3,75 Sangat memuaskan, <3,50 Memuaskan).	Ordinal

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Mega Rezky Makassar pada bulan September-Oktober 2025.

E. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini mengarah pada proses yang sitematis untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan guna menjawab pertanyaan penelitian. Dengan tujuan untuk mengumpulkan bukti empiris secara terstruktur sehingga dapat dianalisis secara statistik.

Dalam studi ini, digunakan Teknik kuesioner tertutup, yaitu pemberian serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang telah ditentukan sebelumnya kepada responden untuk diisi secara mandiri. Metode ini sangat efektif dalam penelitian kuantitatif karena memungkinkan pengukuran variabel yang spesifik serta menghasilkan data yang mudah dikode dan diolah (Aroma, 2025).

1. Data Demografi

   Metode pengumpulan data ini untuk melihat data responden yang terdiri nama inisial responden, umur, jenis kelamin, semester dan kelas.

2. Kuesioner

   Kuesioner atau angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan tertulis yang telah dirancang sesuai variabel penelitian. Intrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh data primer

langsung dari responden secara sistematis dan terstandar. Menurut (Panjaitan et al., 2025), kuesioner merupakan alat yang efektif untuk memperoleh tanggapan terhadap isu yang sedang diteliti karena dirancang untuk mengukur variabel secara objektif melalui respons yang dapat dikategorikan dan dianalisis.

a. Kuesioner karakteristik responden

   Kuesioner dari karakteristik responden terdiri nama inisial responden, umur, jenis kelamin, dan angkatan.

b. Kuesioner SHI (*Sleep Hygiene Index*)

   Kebersihan tidur (*sleep hygiene*) dievaluasi menggunakan instrument *Sleep Hygiene Index* (SHI) yang dikembangkan oleh Mastin et al. (2006). Kuesioner ini bertujuan untuk menilai sejauh mana individu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat dalam kehidupan sehari – hari, dan telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian sebagai alat pengukuran valid untuk identifikasi perilaku tidur yang tidak adaptif.

   SHI terdiri dari 13 item pertanyaan yang mencerminkan kebiasaan atau kondisi yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti pola waktu tidur yang tidak teratur, penggunaan alat elektronik sebelum tidur, konsumsi kafein, serta aktivitas yang merangsang secara fisik atau mental menjelang tidur. Penilaian dilakukan menggunakan skala likert 5 poin, dengan skor 1 menunjukkan tidak pernah, skor 2 jarang, skor 3 kadang – kadang, skor 4 sering, dan skor 5 selalu. Total skor berkisar

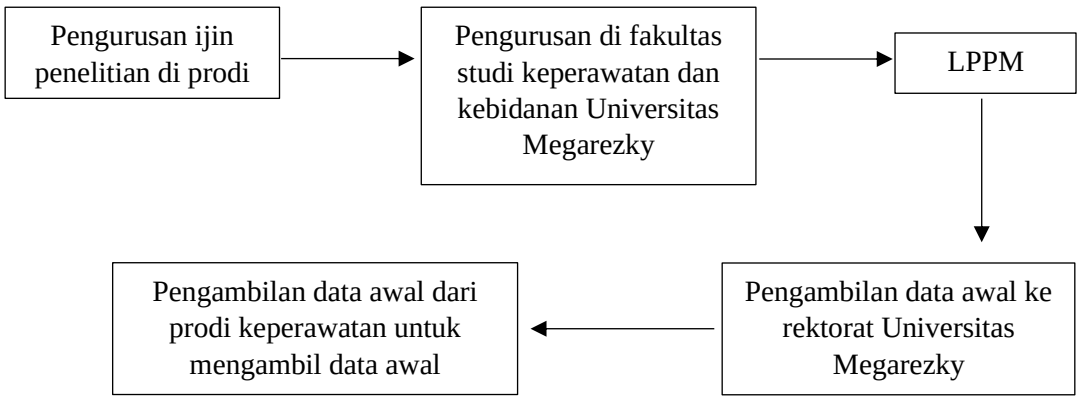
antara 13 hingga 65, dimana skor lebih tinggi menunjukkan perilaku sleep hygiene yang lebih buruk.

Dalam pengujian vasiliditas dan reabilitas versi Indonesia, SHI menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan nilai *Cronbach's Alpa* sebesar 0,75-0,89 tergantung konteks populasi dan adaptasi lokal. Nilai korelasi antar item juga signifikan ($r > 0,30$; $p < 0,05$), mengindikasikan konsistensi internal yang memadai. Subdimensi yang tercakup mencakup aspek seperti perilaku sebelum tidur, lingkungan tidur, serta kebiasaan tidur di siang hari.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah – Langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan Teknik instrument yang digunakan (Nursalam,2020).

Bagan 3. 1 Prosedur Pengumpulan Data



1. Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh langsung dari individu atau objek yang diteliti, baik melalui wawancara, observasi, maupun pengisian kuesioner, tanpa melalui perantara (Sugiyono, 2021). Dalam konteks penelitian ini, data dikumpulkan secara langsung dari responden sebagai sumber utama. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan intrumen kuesioner yang telah disusun dan diuji sebelumnya untuk memperoleh data yang sesuai penelitian yaitu hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Mega Rezky Makassar.

b. Data Sekunder

Menurut sugiyono (2021), data sekunder merupakan jenis data yang diperoleh tidak secara langsung dari subjek penelitian, melainkan melalui pihak ketiga atau sumber lain seperti dokumentasi, arsip, atau hasil studi sebelumnya. Dalam penelitian ini, data sekunder dihimpun melalui penelusuran literatur ilmiah, jurnal akademik, serta sumber – sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian.

G. Analisis Data

1. Langkah Pengelolaan Data

Pengelolaan data dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian proses yang terstruktur, baik secara manual maupun dengan dukungan perangkat lunak computer. Menurut Sugiyono (2021) dan neuman (2019), terdapat beberapa tahapan utama dalam pengelolan data kuantitatif berbasis komputer yang meliputi :

a. Penyunting Data

Tahapan ini merupakan proses awal setelah pengumpulan data dari kuesioner atau lembar obsevasi. Penyuntingan dilakukan dengan memeriksa kelengkapan dan konsistensi data untuk

b. Pengkodean (*Coding*)

Setelah proses penyuntingan selesai, data yang bersifat kualitatif seperti teks atau kategori dikonversikan ke dalam bentuk angka atau kode numerik. Pengkodean ini memudahkan proses entri dan analisis data dalam sistem computer, serta membantu mengurangi kesalahan saat pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik.

c. Entri Data (Data *Entry*)

Pada tahap ini, data yang telah diberi kode dimasukkan ke dalam program computer seperti SPSS, Excel, atau software statistic lainnya. Pemilihan perangkat lunak disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Proses ini menjadi dasar untuk analisis kuantitatif lanjutan, sehingga akurasi pada tahap ini sangat penting.

d. Pembersihan Data (Data *Cleaning*)

Data yang telah dimasukkan perlu diperiksa kembali untuk mengidentifikasi kesalahan input, duplikasi, atau nilai yang tidak logis. Teknik yang digunakan termasuk pengecekan distribusi frekuensi dan valisitas rentang nilai. Proses ini bertujuan memastikan integritas dan keakuratan data sebelum analisis statistik dilakukan.

e. Tabulasi Data (*Tabulating*)

Tahap akhir dalam pengolahan data adalah penyajian data dalam bentuk table – table yang disusun berdasarkan kebutuhan penelitian. Salah satu metode umum adalah membuat table distribusi frekuensi unttuk menggambarkan pola atau tren dari data yang diperoleh. Tabulasi ini membantu peneliti dalam menyederhanakan interpretasi hasil.

2. Analisa Data

Setelah proses pengumpulan data selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data dengan bantuan perangkat lunak statistik, yaitu SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan utama, yaitu analisis univariat dan bivariat, untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik dari masing – masing variabel dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2021), analisis ini bertujuan menyajikan ringkasan data dalam bentuk

distribusi frekuensi, persentase, serta nilai statistik deskriptif seperti mean, median, dan standar deviasi. Pada penelitian ini, analisis univariat mencakup variabel demografis mahasiswa seperti usia, jenis kelamin, semester, serta variabel utamanya yaitu tingkat *sleep hygiene* dan prestasi belajar mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Mega Rezky Makassar.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu antara *sleep hygiene* (sebagai variabel independen) dan prestasi belajar (sebagai variabel dependen). Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (x^2) untuk data kategorik. Pengujian dilakukan pada tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$), sebagaimana disarankan oleh Neuman (2019) dan Bougie (2021). Jika hasil uji menunjukkan $p > 0,05$, maka hipotesis nol diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan prestasi belajar. Sebaliknya, jika $p < 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah fondasi normative yang mengatur seluruh aktivitas ilmiah, termasuk hubungan antara peneliti, partisipan, dan pihak lain yang mungkin terdampak oleh hasil studi. Prinsip – prinsip etika berfungsi

untuk menjamin bahwa proses penelitian berlangsung secara bertanggung jawabn, adil, dan menghargai hak – hak peserta (Korn, 2020). Dalam penelitian ini, pelaksanaan etika penelitian mencakup sejumlah aspek utama, sebagai berikut :

1. Persetujuan Berdasarkan Informasi (*Informed Consent*)

Informed consent adalah bentuk persetujuan sadar yang diberikan oleh partisipan setelah menerima penjelasan lengkap tentang tujuan, metode, potensi resiko, dan manfaat penelitian. Tahapan yang dilakukan oleh peneliti meliputi :

a) Penyusunan dokumen persetujuan partisipasi yang memuat informasi lengkap mengenai studi
b) Penyampaian informasi secara lisan dan tertulis kepada partisipan
c) Pemberian waktu dan ruang untuk bertanya serta memahami materi yang disampaikan
d) Waktu pertimbangan yang cukup sebelum mengambil keputusan
e) Tanda tangan pada dokumen *consent* sebagai bukti persetujuan formal untuk berpartisipasi.

2. Anonimitas (*Anonymity*)

Untuk menjaga privasi, identitas partisipan tidak dicantumkan dalam instrument penelitian. Sebagai gantinya, digunakan sistem kode atau inisial untuk menghindari pengungkapan data personal (Ummah, 2020).

3. **Kerahasiaan (*Confidentiality*)**

   Peneliti menjamin bahwa seluruh informasi yang diberikan partisipan terutama data pribadi yang sensitive akan dijaga kerahasiaannya. Semua data disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk keperluan analisis sessuai dengan tujuan peneliian (Babbie, 2021).

4. **Kesetiaan (*Fidelity*)**

   Peneliti berkewajiban menjaga integritas moral dan profesional, termasuk menghargai janji, menjaga kepercayaan, serta mematuhi kesepakatan dengan partisipan.

5. **Keadilan (*Justice*)**

   Seluruh partisipan diperlakukan secara setara tanpa diskriminasi latar belakang sosial, skonomi, gender, atau faktor lainnya baik dalam proses rekrutmen maupun perlakuan selama studi berlangsung (Korn, 2020)

6. **Hak atas Perlindungan (*Right to Protection*)**

   Partisipan memiliki hak untuk dilindungi dari resiko fisik maupun psikologis. Peneliti memastikan bahwa proses partisipan tidak menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan, atau kerugian dalam bentu apapun (Creswell & Creswell, 2024).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a) Gambaran Karakteristik Responden

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil dari 97 orang responden yang merupakan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar Angkatan 2022.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Variabel		**N**	**(%)**
Usia	20	21	(21,6)
	21	63	(64,9)
	22	11	(11,3)
	23	2	(2,1)
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	(8,2)
	Perempuan	89	(91,8)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dalam keseluruhan 97 orang responden dengan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa s1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar, rentang usia responden berkisar antara 20-23 tahun dengan rata – rata usia responden yaitu 21 tahun. Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 orang (8,2%).

b) Gambaran Sleep Hygiene Mahasiswa

Penelitian ini mengambil data primer melalui kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) yang dibagikan kepada 97 orang responden mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar untuk menggambarkan tingkat kebersihan tidur berdasarkan 13 pernyataan.

Tabel 4. 2 Gambaran *Sleep Hygiene* Mahasiswa

Sleep Hygiene	**Frekuensi**	**Persentasi (%)**
Baik (13-26)	12	12,4%
Sedang (27-39)	67	69,1%
Buruk (40-65)	18	18,6%
Total	**97**	**100,0%**

Tabel 4.2 menunjukkan dari 97 orang responden mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar, sebagian besar mahasiswa (69,1%) memiliki kebiasaan tidur dalam kategori sedang, sedangkan hanya sebagian kecil (12,4% yang termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa masih belum konsisten menerapkan kebersihan tidur secara optimal.

c) Gambaran Indeks Prestasi Semester

Penelitian ini mengambil data sekunder berupa Indeks Prestasi Semester (IPS) dari 97 orang mahasiswa yang telah disetujui oleh responden dan didapatkan dari Bagian Akademik Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar.

Tabel 4. 3 Gambaran Indeks Prestasi Semester Mahasiswa

IPS	Frekuensi	Persentasi (%)
Pujian (>3,75)	35	36,1
Sangat Memuaskan (3,50-3,75)	50	51,5
Memuaskan (<3,50)	12	12,4
Total	97	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 57 orang responden didapatkan Indeks Prestasi Semester (IPS) mahasiswa S1 keperawatan Universitas Megarezky Makassar angkatan 2022 yang paling banyak adalah kategori sangat memuaskan (3,50-3,75) sebanyak 50 orang (51,55).

2. Analisis Bivariat

a) Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Prestasi Belajar

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar. Uji yang digunakan adalah *Spearman Rank* karena kedua variabel bersifat kategorik.

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Uji *Spearman Rank*

Sleep Hygiene	**Prestasi Belajar**			**Total**	**r**	**p-value**
	Pujian n(%)	Sangat Memuaskan n(%)	Memuaskan n(%)			
Baik	8 (8,2)	3 (3,1)	1 (1,0)	12 (12,4)		
Sedang	22 (22,7)	37 (38,1)	8 (8,2)	67 (69,1)		
Buruk	5 (5,2)	10 (10,3)	3 (3,1)	18 (18,6)	**0,161**	**0,115**

Sleep Hygiene	Prestasi Belajar			Total	r	p-value
Total	**35 (36,1)**	**50 (51,5)**	**12 (12,4)**	**97 (100)**		

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan *sleep hygiene* kategori sedang memiliki prestasi belajar dengan kategori sangat memuaskan, yaitu sebanyak 37 orang (38,1%). Sedangkan responden dengan *sleep hygiene* kategori baik yang memiliki prestasi pujian sebanyak 8 orang (8,2%), dan responden dengan *sleep hygiene* buruk yang memiliki prestasi sangat memuaskan sebanyak 10 orang (10,3%). Hasil uji *Spearman Rank* terhadap 97 responden menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,161 dengan nilai signifikansi p = 0,115 (p > 0,05). Nilai ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar (IPS) mahasiswa keperawatan Universitas Megarezky Makassar. Dengan demikian, hasil analisis tidak dapat membuktikan bahwa semakin baik kebersihan tidur mahasiswa maka prestasi belajar cenderung lebih tinggi, maupun sebaliknya.

B. PEMBAHASAN PENELITIAN

Bagian ini menyajikan pembahasan mengenai hasil penelitian yang diperoleh terkait gambaran *sleep hygiene* dan prestasi belajar mahasiswa Keperawatan Universitas Megarezky Makassar. Pembahasan dikaitkan temuan penelitian dengan teori – teori yang relavan serta hasil penelitian terdahulu,

sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena kebiasaan tidur dan implikasinya terhadap performa akademik mahasiswa.

1. Analisis Univariat

a. Gambaran *Sleep Hygiene* Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan berada pada kategori *sleep hygiene* sedang, yaitu sebanyak 67 responden (69,1%), diikuti kategori buruk sebanyak 18 responden (18,6%) dan kategori baik sebanyak 12 responden (12,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum sepenuhnya menerapkan perilaku tidur yang sehat, namun sebagian besar belum mengalami gangguan tidur pada tingkat berat. Pola ini menggambarkan adanya ketidakteraturan tidur yang bersifat moderat di kalangan mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya pada mahasiswa bidang kesehatan. Mardalifa et al. (2019) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *sleep hygiene* sedang berdasarkan pengukuran *Sleep Hygiene Index (SHI)*. Temuan serupa dilaporkan oleh Pitaloka et al. (2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan tidur mahasiswa cenderung belum teratur akibat beban akademik yang tinggi, penggunaan gawai hingga larut malam, serta ritme belajar yang fluktuatif. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa *sleep*

hygiene kategori sedang merupakan fenomena yang umum pada mahasiswa kesehatan.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui *Sleep Hygiene Theory*, yang menyatakan bahwa kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh konsistensi jadwal tidur, kebiasaan sebelum tidur, serta lingkungan tidur. Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik yang padat, seperti tugas laporan, praktikum, dan kegiatan pembelajaran yang sering berlangsung hingga sore atau malam hari, sehingga konsistensi waktu tidur sulit dipertahankan. Akibatnya, pola tidur menjadi tidak teratur meskipun belum berkembang menjadi gangguan tidur berat.

Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan *Stress–Sleep Model*, yang menjelaskan bahwa stres akademik berperan penting dalam perubahan pola tidur. Mahasiswa bidang kesehatan dikenal sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik yang berkelanjutan. Camila de Castro Corrêa et al. (2020) melaporkan bahwa tingginya tuntutan akademik mendorong mahasiswa mengorbankan waktu istirahat demi menyelesaikan tugas, sehingga kualitas tidur cenderung menurun dan sleep hygiene berada pada kategori sedang hingga buruk.

Ditinjau dari aspek usia, mahasiswa pada rentang usia 18–20 tahun lebih banyak berada pada kategori *sleep hygiene* sedang, sedangkan mahasiswa usia 21–25 tahun menunjukkan proporsi *sleep hygiene* buruk yang lebih tinggi. Pola ini dapat dipahami melalui

Emerging Adulthood Theory, yang menjelaskan bahwa individu dewasa awal masih berada dalam fase penyesuaian terhadap tuntutan peran dan tanggung jawab baru. Mahasiswa usia lebih tua umumnya menghadapi kompleksitas akademik yang lebih tinggi, persiapan praktik klinik, serta kecemasan terkait masa depan dan karier, sehingga tekanan psikologis yang meningkat dapat berdampak pada kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan Salmela-Aro dan Upadyaya (2020) yang menyatakan bahwa stres akademik dan kebiasaan tidur sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan dan beban akademik yang dihadapi.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (91,8%), yang turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi *sleep hygiene* kategori sedang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Schlarb et al. (2021) melaporkan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap perubahan ritme tidur akibat stres akademik dan cenderung mengalami *daytime sleepiness* yang lebih tinggi. Temuan ini diperkuat oleh Tsai et al. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan perempuan memiliki risiko insomnia ringan yang lebih tinggi, terutama saat menghadapi tuntutan akademik dan klinis.

Selain faktor tersebut, kebiasaan belajar dengan sistem kebut semalam (SKS) juga menjadi salah satu penyebab ketidakteraturan pola tidur. Mahasiswa cenderung menunda waktu tidur untuk menyelesaikan

tugas atau mempersiapkan ujian. Curcio (2016) menjelaskan bahwa perilaku menunda tidur dan belajar intensif menjelang ujian berdampak pada penurunan kualitas dan durasi tidur, meskipun dalam jangka pendek tidak selalu menurunkan performa akademik.

Peneliti berasumsi bahwa dominannya kategori *sleep hygiene* sedang mencerminkan kombinasi antara tingginya tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi mahasiswa keperawatan. Mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri terhadap pola tidur yang tidak ideal sehingga gangguan tidur yang dialami belum berkembang menjadi kondisi yang berat. Adaptasi ini memungkinkan mahasiswa tetap menjalankan aktivitas akademik secara optimal meskipun menghadapi ketidakteraturan pola tidur.

b. Gambaran Prestasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki prestasi akademik pada kategori sangat memuaskan, yaitu sebanyak 50 responden (51,5%), diikuti kategori pujian sebanyak 35 responden (36,1%) dan kategori memuaskan sebanyak 12 responden (12,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa keperawatan memiliki capaian akademik yang baik dan relatif stabil selama proses pembelajaran.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Pramesti et al. (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di atas 3,00 dan berada pada

kategori sangat memuaskan hingga memuaskan tinggi. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa capaian akademik yang baik merupakan karakteristik umum pada mahasiswa keperawatan, yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan standar kompetensi profesi yang tinggi.

Tingginya capaian prestasi belajar mahasiswa keperawatan dapat dijelaskan melalui Teori Evaluasi Pembelajaran Autentik, yang menyatakan bahwa penggunaan berbagai bentuk penilaian, seperti ujian tertulis, laporan praktikum, presentasi, dan aktivitas laboratorium, memungkinkan mahasiswa menunjukkan kompetensi akademik secara komprehensif. Sistem penilaian yang beragam memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengompensasi kelemahan pada satu aspek dengan performa yang baik pada aspek lainnya, sehingga nilai akhir tetap tinggi.

Selain itu, *Achievement Motivation Theory* menjelaskan bahwa individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menetapkan standar akademik yang tinggi dan berupaya mempertahankan capaian belajar yang optimal. Mahasiswa keperawatan umumnya memiliki motivasi akademik yang kuat karena profesi yang dituju menuntut penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang baik, sehingga mereka terdorong untuk menjaga performa akademik secara konsisten.

Lebih lanjut, temuan ini juga dapat dijelaskan melalui *Self-Regulated Learning Theory*, yang menekankan peran kemampuan pengaturan belajar diri, seperti perencanaan belajar, pengelolaan waktu, pemantauan pemahaman, dan evaluasi hasil belajar. Mahasiswa dengan

regulasi diri yang baik mampu menyusun strategi belajar yang efektif dan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik, sehingga prestasi belajar tetap optimal meskipun menghadapi keterbatasan tertentu, termasuk kondisi *sleep hygiene* yang tidak ideal.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya proporsi mahasiswa keperawatan dengan prestasi akademik kategori sangat memuaskan tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor kualitas tidur, tetapi lebih berkaitan dengan sistem evaluasi pembelajaran, motivasi akademik, serta kemampuan regulasi diri dan adaptasi belajar yang dimiliki mahasiswa.

2. Analisis Bivariat

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,161 dengan nilai p = 0,115 (p > 0,05). Nilai korelasi yang lemah ini mengindikasikan bahwa kebiasaan tidur tidak secara langsung mempengaruhi capaian akademik mahasiswa pada konteks penelitian ini.

Temuan tersebut konsisten dengan penelitian Stefanie et al. (2020) dan Wiyandini et al. (2021) yang melaporkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan nilai akademik, sehingga menegaskan bahwa prestasi akademik bersifat multikausal dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

Berdasarkan tabel silang, ditemukan variasi capaian prestasi belajar pada setiap kategori *sleep hygiene*. Terdapat 5 (5,2%) mahasiswa

dengan kategori *sleep hygiene* buruk namun memiliki prestasi belajar kategori pujian, serta 1 (1,0%) mahasiswa dengan *sleep hygiene* baik namun prestasi belajarnya hanya berada pada kategori memuaskan. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar tidak bersifat linier dan sederhana.

Pada mahasiswa dengan kategori *sleep hygiene* buruk tetapi prestasi belajar dalam kategori pujian, kondisi ini berkaitan dengan realitas lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan semester akhir menghadapi beban akademik dan tanggung jawab yang tinggi, seperti penyelesaian laporan praktik laboratorium, revisi skripsi, serta persiapan ujian akhir semester. Aktivitas-aktivitas tersebut sering menuntut mahasiswa untuk tidur larut malam dan memiliki jadwal tidur yang tidak teratur. Meskipun demikian, mahasiswa tetap menempatkan kewajiban akademik sebagai prioritas utama, sehingga waktu belajar tetap terpenuhi meskipun dilakukan pada jam-jam yang kurang ideal.

Selain itu, berdasarkan pengamatan selama proses pengumpulan data, sebagian mahasiswa terbiasa belajar secara intensif dalam waktu singkat (deadline-oriented learning), terutama menjelang ujian atau pengumpulan tugas. Pola belajar ini memungkinkan mahasiswa tetap memahami materi dan memperoleh nilai akademik yang tinggi walaupun durasi dan keteraturan tidurnya kurang optimal. Dukungan lingkungan akademik, seperti sistem pembelajaran berbasis kelompok, diskusi antar mahasiswa, serta akses terhadap materi perkuliahan dan sumber belajar

daring, juga membantu mahasiswa mengompensasi keterbatasan akibat kebiasaan tidur yang kurang baik.

Dari sisi fisiologis, kualitas tidur mahasiswa dengan *sleep hygiene* buruk juga dapat dijelaskan melalui mekanisme fase tidur *Non- Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM).* Tidur normal terdiri dari beberapa siklus NREM dan REM yang berperan penting dalam pemulihan fisik dan fungsi kognitif. Pada mahasiswa yang sering tidur larut dan tidak teratur, fase NREM yang berfungsi untuk pemulihan fisik sering kali tidak optimal, sehingga tubuh tidak sepenuhnya pulih dan menimbulkan kelelahan. Namun, kondisi ini tidak selalu langsung berdampak pada prestasi belajar apabila mahasiswa masih mampu mengelola kelelahan tersebut.

Sementara itu, fase REM memiliki peran utama dalam konsolidasi memori dan pengolahan informasi yang diperoleh selama proses belajar. Pada beberapa mahasiswa, meskipun durasi tidur relatif singkat, fase REM masih dapat tercapai, terutama ketika tidur terjadi dalam kondisi kelelahan setelah aktivitas akademik yang padat. Tercapainya fase REM ini memungkinkan proses penyimpanan dan penguatan memori tetap berlangsung, sehingga mahasiswa tetap mampu memahami materi perkuliahan dan mempertahankan prestasi belajar yang tinggi meskipun kualitas tidur secara umum kurang optimal.

Selain faktor fisiologis tersebut, kemampuan adaptasi dan pengaturan diri mahasiswa juga berperan penting. Mahasiswa mampu menyesuaikan strategi belajar, memanfaatkan waktu luang di sela kegiatan akademik, serta mengatur prioritas belajar sesuai dengan jadwal praktik dan perkuliahan. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning*, di mana mahasiswa secara mandiri merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi proses belajarnya. Dengan adanya berbagai faktor kompensasi tersebut, pengaruh *sleep hygiene* terhadap prestasi belajar menjadi tidak dominan, sehingga hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini tampak lemah dan tidak signifikan secara statistik ($p>0,05$).

Sebaliknya, pada mahasiswa dengan kategori *sleep hygiene* baik tetapi prestasi belajar hanya dikategori memuaskan, perilaku tidur yang sehat seperti jadwal tidur teratur, durasi tidur cukup, dan pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur tidak diiringi oleh perilaku belajar yang optimal. Dengan kata lain, meskipun perilaku *sleep hygiene* telah dijalankan dengan baik, mahasiswa tersebut kemungkinan memiliki keterbatasan pada aspek lain di luar *sleep hygiene*, seperti kurangnya motivasi belajar, minat akademik yang rendah, atau strategi belajar yang kurang efektif, sehingga prestasi belajar yang dicapai berada pada kategori memuaskan.

Berdasarkan *Cognitive Load Theory*, mahasiswa yang mampu mengelola beban kognitif secara efektif tetap dapat mencapai performa akademik yang baik meskipun kondisi fisiologisnya tidak ideal.

Sebaliknya, tidak seluruh mahasiswa dengan sleep hygiene baik berada pada kategori prestasi tertinggi karena prestasi akademik tidak semata- Teori Prestasi Belajar mata ditentukan oleh kualitas tidur. Multidimensional menjelaskan bahwa prestasi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kognitif, afektif, dan lingkungan, sehingga mahasiswa dengan kebiasaan tidur yang baik tetap dapat mengalami hambatan akademik apabila motivasi belajar rendah, disiplin belajar kurang, manajemen waktu tidak optimal, atau menghadapi tekanan akademik dan psikososial tertentu.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan antara sleep hygiene dan prestasi belajar tidak bersifat linear, dan variasi capaian akademik mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi belajar, regulasi diri, serta strategi akademik yang digunakan, sehingga sleep hygiene bukan merupakan prediktor tunggal prestasi belajar, melainkan salah satu faktor pendukung di antara berbagai determinan akademik lainnya.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar (Indeks Prestasi Semester/IPS) pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar adalah sebagai berikut.

1. Kemungkinan adanya bias respon (*response bias*) dari peserta penelitian saat mengisi kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI). Beberapa responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap "baik" secara sosial (*social desirability bias*) atau kurang mencerminkan kebiasaan tidur yang sebenarnya, sehingga dapat mempengaruhi keakuratan hasil pengukuran *sleep hygiene*.
2. Variabel prestasi belajar (IPS) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal seperti motivasi belajar, strategi belajar, dukungan keluarga, kondisi psikologis, beban akademik, serta lingkungan belajar. Faktor – faktor tersebut berpotensi menjadi variabel perancu (*Confounding variables*) yang tidak dikendalikan sepenuhnya dalam penelitian ini, sehingga dapat mempengaruhi hubungan antara *sleep hygiene* dengan prestasi belajar.
3. Desain penelitian yang bersifat potong lintas (*cross sectional*) membatasi kemampuan peneliti untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar. Desain ini hanya menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu, bukan perubahan atau pengaruh jangka Panjang.
4. Keterbatasan literatur pembanding yang secara spesifik meneliti hubungan antara *sleep hygiene* dan Indeks Prestasi Semester (IPS) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia., menyebabkan peneliti mengalami kendala dalam melakukan perbandingan hasil secara komprehensif dengan penelitian terdahulu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan prestasi belajar (Indeks Prestasi Semester/IPS) pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar Angkatan 2022, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki *sleep hygiene* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 67 orang (69,1%), diikuti oleh kategori buruk sebanyak 18 orang (18,6%), dan kategori baik sebanyak 12 orang (12,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan tidur yang sehat dan konsisten.
2. Berdasarkan data Indeks Prestasi Semester (IPS), Sebagian besar mahasiswa memiliki prestasi belajar dengan kategori sangat memuaskan, yaitu sebanyak 50 orang (51,5%), sedangkan kategori pujian sebanyak 35 orang(36,1%), dan memuaskan sebanyak 12 orang (12,4%).
3. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai korelasi r = 0,161 dengan nilai signifikansi p = 0,115, yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar.
4. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal lain seperti

motivasi belajar, kecerdasan, manajemen waktu, tekanan akademik, serta dukungan lingkungan yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar, mahasiswa tetap dianjurkan untuk menjaga pola tidur dan mengatur waktu istirahat secara bijak. Kebiasaan tidur yang baik tetap bermanfaat dalam menunjang kemampuan kognitif, fokus, serta kesehatan fisik dan mental. Pola tidur yang teratur juga dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kesiapan diri selama menjalani proses pembelajaran keperawatan, meskipun tidak terbukti secara langsung mempengaruhi capaian akademik pada penelitian ini.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar, institusi pendidikan dapat lebih memfokuskan perhatian pada aspek-aspek lain yang mungkin berperan dalam keberhasilan akademik mahasiswa, seperti dukungan akademik, pengelolaan stress, motivasi belajar, serta kualitas lingkungan belajar. Dengan demikian, penyuluhan mengenai pentingnya pola tidur sehat tetap relavan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa, misalnya melalui program promosi kesehatan kampus, seminar, ataupun layanan konseling akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian berikutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat hubungan sebab-akibat antara *sleep hygiene* dan prestasi belajar dalam jangka waktu yang lebih Panjang. Selain itu, perlu dilakukan pengendalian terhadap faktor – faktor lain seperti stress, pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial agar hasil penelitian lebih akurat dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2022–2023*. Makassar: Dinkes Sulsel.

IJED (International Journal of Educational Development). (2024). *Student performance decline and academic stress: Emerging evidence from Asia*. *IJED*, 101(1), 1–14.

Kemendikbudristek. (2023). *Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Fitriani, N. (2021). *Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Hasanuddin pada Masa Pandemi COVID-19*

Durkin, A. C. (2021). *The Impact Of A Sleep Training Program For Night Nurse Shift Workers*.

Gooderick, J. (2024). *Optimising female athletes ' sleep : The role of sleep hygiene interventions on performance and recovery A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the University of*. *December*.

UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023*. Paris: UNESCO Publishing.

World Bank. (2022). *World Development Report: Education and Learning Recovery Post-Pandemic*.

Hariri, D. D., & Wibawa, F. S. (2025). *Unraveling the connection : A systematic review of learning styles and mathematics achievement*. *10*(1), 1–11.

Journal, I. A., Ochieng, S. A., Student, M., Sciences, S., Muna, W., & Policy, P. (2025). *GOVERNANCE PRACTICES AND EXPLOITATION OF THE BLUE ECONOMY ; CASE OF KENYA MARITIME AUTHORITY IN MOMBASA COUNTY*. *2*(1), 163–179.

Kallweit, M. S., Kallweit, N. P., & Kallweit, U. (2023). Pharmacological Treatments of Sleep–Wake Disorders: Update 2023. *Clinical and Translational Neuroscience*, *7*(4), 42. https://doi.org/10.3390/ctn7040042

Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science*

and Health, *4*(3), 258–267. https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267

LeBouef, S., & Sieving, R. (2025). Promoting Mental Health and Academic Success Among First-Generation College Students: Insights for Health-Care Professionals. *Journal of Adolescent Health*, *76*(4), 529–531. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.11.243

Lin, Y. N., Liu, Z. R., Li, S. Q., Li, C. X., Zhang, L., Li, N., Sun, X. W., Li, H. P., Zhou, J. P., & Li, Q. Y. (2021). Burden of sleep disturbance during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Nature and Science of Sleep*, *13*, 933–966. https://doi.org/10.2147/NSS.S312037

Marcotrigiano, V., Pattavina, F., Blangiardi, L., Salerno, G., Dalena, A., Del Bianco, F., Di Fant, M., Fabbro, A., Forgiarini, M., Lanzilotti, C., Wachocka, M., Marchet, P., Mazzurana, M., Rizzi, R., Russo, C., Salerno, F., Vailati, M., Stingi, G. D., Laurenti, P., … Napoli, C. (2022). The Preventive Health Professions in Italy: The Efficient Use of Resources, Skills and Best Practice during the Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*, *10*(10), 1–9. https://doi.org/10.3390/healthcare10101906

Mohamed, E. I., Eledum, H., & Yagoub, R. (2025). *First-Year Courses and their Influence on Students ' GPAs at the University of Tabuk Using Regression Analysis*. *March*. https://doi.org/10.13189/ujer.2025.130102

Nwaogu, J. M., Chan, A. P. C., Naslund, J. A., & Anwer, S. (2025). The Interplay Between Sleep and Safety Outcomes in the Workplace: A Scoping Review and Bibliographic Analysis of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *22*(4), 13–22. https://doi.org/10.3390/ijerph22040533

Palack, U., Fakulta, O., & Baro, T. (2025). *Spánkové návyky rodičů a jejich dětí navštěvující vybrané základní školy*. *mi*.

Pandemi, M., Mata, P., Penulisan, K., & Ilmiah, K. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Pada Mata Kuliah Penulisan Karya Ilmiah di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam*, *2*(1), 48–57.

https://doi.org/10.56114/al-ulum.v2i1.115

Panjaitan, N. H., Arif, M., & Dharma, B. (2025). Pelanggan Dengan Kepuasan Sebagai Variabel Moderating (Studi Kasus Mixue Karya Wisata Medan). 8(1), 308–321.

Poojar, B., Ommurugan, B., Adiga, S., Thomas, H., Sori, R. K., Poojar, B., Hodlur, N., Tilak, A., Korde, R., Gandigawad, P., In, M., Sleep, R., Albino, D., Rats, W., Article, O., Schedule, P., Injury, C. C., Sori, R. K., Poojar, B., … Gandigawad, P. (2020). Methodology Used in the Study. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, *7*(10), 1–5. https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS

Purnama, C. Y., Srisayekti, W., Fitriana, E., & Djunaidi, A. (2024). Pro-environmental behavior to improve the quality of life with social value orientation as moderator: findings from Indonesia. *International Journal of Environmental Health Research*, *35*(3), 819–838. https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2415902

Puspitarini, B. I., Widodo, W., & Suprapto, N. (2025). *Development of an Interactive Module Based on Socio-Scientific Issues (SSI) to Improve Students ' Scientific Literacy*. *3*(3), 1–17.

Rais, M. F., & Syafruddin. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Adabiah Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *3*(6), 7–14.

Raputri. (2020). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepuasan Pelanggan. *Galang Tanjung*, *8*(2), 1–9.

Santiko, I., Soeprobowati, T. R., Surarso, B., & Tahyudin, I. (2025). *Measuring Interest and Talent in Determining Learning Using the Quadrant Model in the Learning Process in Smart Classroom Measuring Interest and Talent in Determining Learning Using the Quadrant Model in the Learning Process in Smart Classroom*. *March*. https://doi.org/10.21831/jitp.v12i1.73585

Shafiqah, N., Jamil, A., Yunos, N. M., Mahat, A., Khalid, A. K., Arifin, N. S., & Tukiman, N. (2025). *Development of a MATLAB-Based CGPA and Final Exam Goal Calculator to Enhance Academic Planning in Higher Education*.

August 2024, 75–88.

Silva, A. D., & Taveira, M. do C. (2025). Aspirations for teaching career: what we need to know and what we need to do. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525153

Spytska, L. (2024). The Importance of Quality Sleep and Its Relationship With Physical and Mental Health: A Systematic Review. *Sleep Medicine Research*, *15*(3), 162–172. https://doi.org/10.17241/SMR.2024.02264

the Impact of Sleep Hygiene Education of the. (2023). *October*.

Tobi Seun-Fadipe, C., & Samuel Mosaku, K. (2021). Sleep quality and academic performance among Nigerian undergraduate students. *Journal of Systems and Integrative Neuroscience*, *3*(5), 1–6. https://doi.org/10.15761/jsin.1000179

Toxtle-colotl, A., & Castro-fernández, F. (2025). *A Systematic Literature Review on Affective Factors of Parents and Children in Mathematics Home-Based Tasks*. *18*(3), 561–576.

Vijayan, L. S., Raja, S., Khang, Y. Y., & Singh, A. S. H. (2025). Sleep quality, sleep hygiene practices and their influencing factors among Malaysian university students: A cross-sectional study. *Malaysian Family Physician*, *20*(April). https://doi.org/10.51866/oa.717

Winegar, R. (2024). Enhancing sleep quality for adult patients: Interventions and insights. *Nurse Practitioner*, *49*(7), 22–30. https://doi.org/10.1097/01.NPR.0000000000000199

Xue, C., Yang, T., & Umair, M. (2024). Assessing and Evaluating the Higher Education Disparities in Eastern China: A Quantitative Analysis Based on the Main Indicators of the 14th 5YP (2020-2025). *KEDI Journal of Educational Policy*, *21*(1), 29–61. https://doi.org/10.22804/kjep.2024.21.1.002

Yilmaz, R. (2025). *The Cyclic Positioning Model*. *May*.

L

A

M

P

I

R

A

N

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti kepada saya, sepenuhnya saya mengerti, menyadari dan memahami tujuan dan manfaat dari kegiataan penelitian ini. Dengan mendatangani formulir ini, saya setuju / tidak setuju untuk ikut serta dalam dalam penelitian ini dengan judul "Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Megarezky Makassar" oleh Andi Firda Amalia. Saya dengan sukarela memilih ikut dalam penelitian ini tanpa tekanan atau paksaan siapapun.

Saya dengan sukarela memilih ikut dalam penelitian ini tanpa tekanan atau paksaan siapapun.

	Tanggal	**Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)**
Nama Peserta/Responden : ( )		
Saksi : ( )		

- **: coret yang tidak perlu**

KUESIONER SHI (*SLEEP HYGIENE INDEX*) PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

1. **Identitas Responden**

   Nama Inisial :

   Umur :

   Nim :

   Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki, ( ) Perempuan

2. **Indeks Prestasi Semester (Semester 6)**

   a) > 3,75 (Pujian)

   b) 3,50 - 3,75 (Sangat Memuaskan)

   c) < 3,50 (Memuaskan)

3. **Kuesioner SHI *(Sleep Hygiene Indeks)***

Petunjuk :

Berilah penilaian pada semua pernyataan berikut dengan menggunakan skala dibawah ini :

5 = Selalu (7x dalam seminggu)

4 = Sering (4-6x dalam seminggu)

3 = Kadang - kadang (2-3x dalam seminggu)

2 = Jarang (1x dalam seminggu)

1 = Tidak pernah (0x dalam seminggu)

Lingkari angka atau hitamkan kotak dengan menggunakan skala yang tercantum di atasnya.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (1)	Jarang (2)	Kadang – kadang (3)	Sering (4)	Selalu (5)
1.	Saya tidur lebih dari 2 jam di siang hari	1	2	3	4	5
2.	Saya tidur pada waktu yang berbeda-beda setiap malam.	1	2	3	4	5
3.	Saya menggunakan alkohol, tembakau, atau kafein dalam 4	1	2	3	4	5

	jam sebelum tidur atau setelah jam 9 malam.					
4.	Saya menggunakan tempat tidur untuk aktivitas lain selain tidur (misalnya: menonton TV, bermain HP, makan).	1	2	3	4	5
5.	Saya bangun tidur pada waktu yang berbeda-beda setiap hari.	1	2	3	4	5
6.	Saya tidur dalam keadaan lapar	1	2	3	4	5
7.	Saya tidur dikamar tidur yang tidak nyaman (misalnya : terlalu terang, terlalu pengap, terlalu panas, terlalu dingin, atau terlalu berisik)	1	2	3	4	5
8.	Saya pergi tidur dalam keadaan emosi tidak stabil (marah, sedih, cemas).	1	2	3	4	5
9.	Saya memikirkan, merencanakan, atau khawatir ketika saya ditempat tidur.	1	2	3	4	5
10.	Saya tidak punya rutinitas waktu tidur yang teratur.	1	2	3	4	5
11.	Saya melakukan aktivitas fisik berat dalam 1 jam sebelum tidur.	1	2	3	4	5
12.	Saya menggunakan perangkat elektronik (ponsel, tablet, komputer) sebelum tidur.	1	2	3	4	5
13.	Saya tidak cukup tidur karena alasan sosial, pekerjaan, atau belajar	1	2	3	4	5

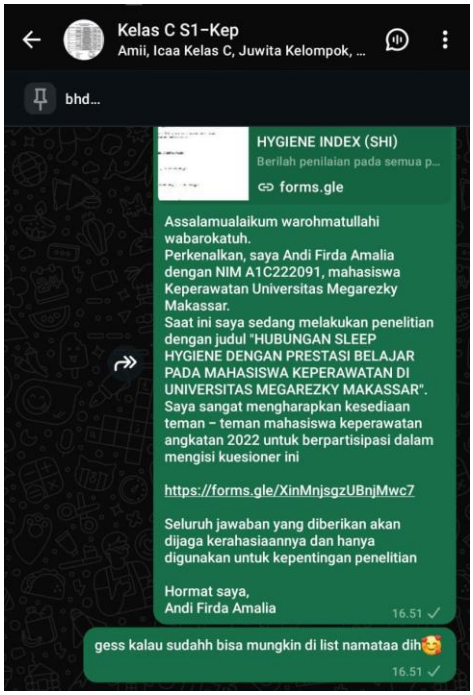
Hasil ukur : A. *Sleep hygiene* buruk (40-65)

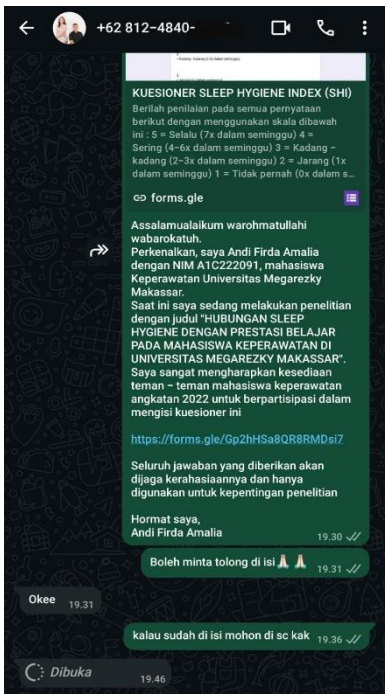
B. *Sleep hygiene* sedang (27-39)

C. *Sleep hygiene* baik (13-26)

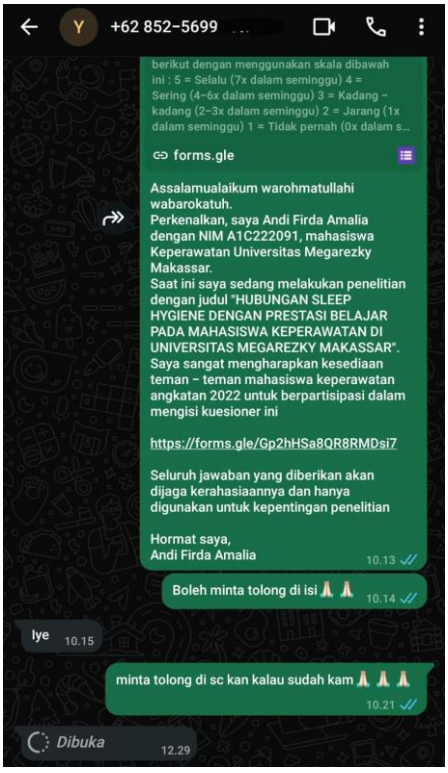
Lampiran 3

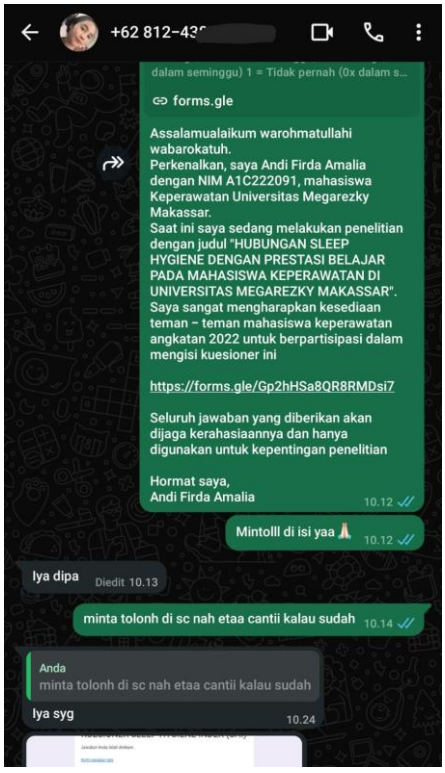
DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



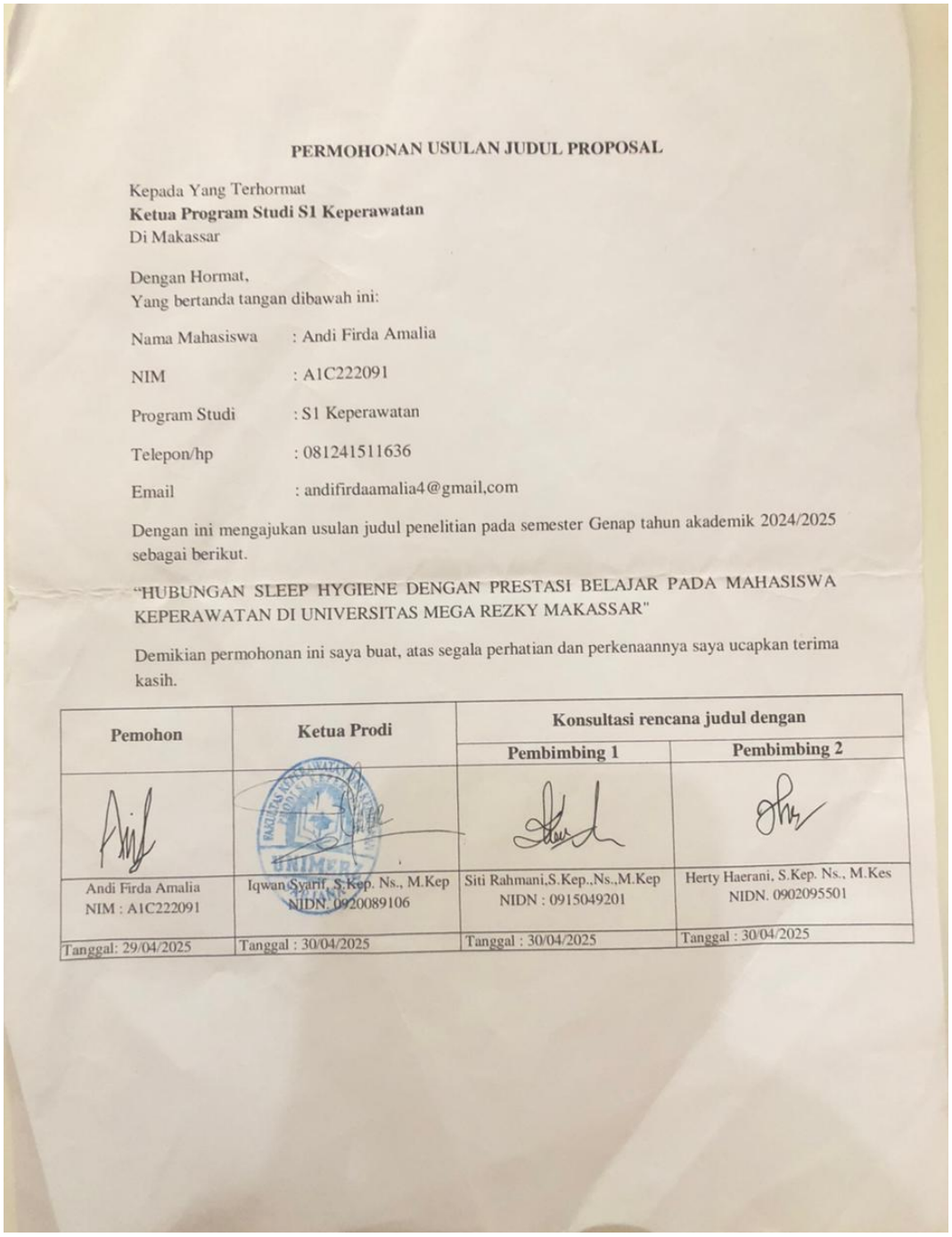








Lampiran 4



PERMOHONAN USULAN JUDUL PROPOSAL

Kepada Yang Terhormat
Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Di Makassar

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Andi Firda Amalia

NIM : A1C222091

Program Studi : S1 Keperawatan

Telepon/hp : 081241511636

Email : andifirdaamalia4@gmail,com

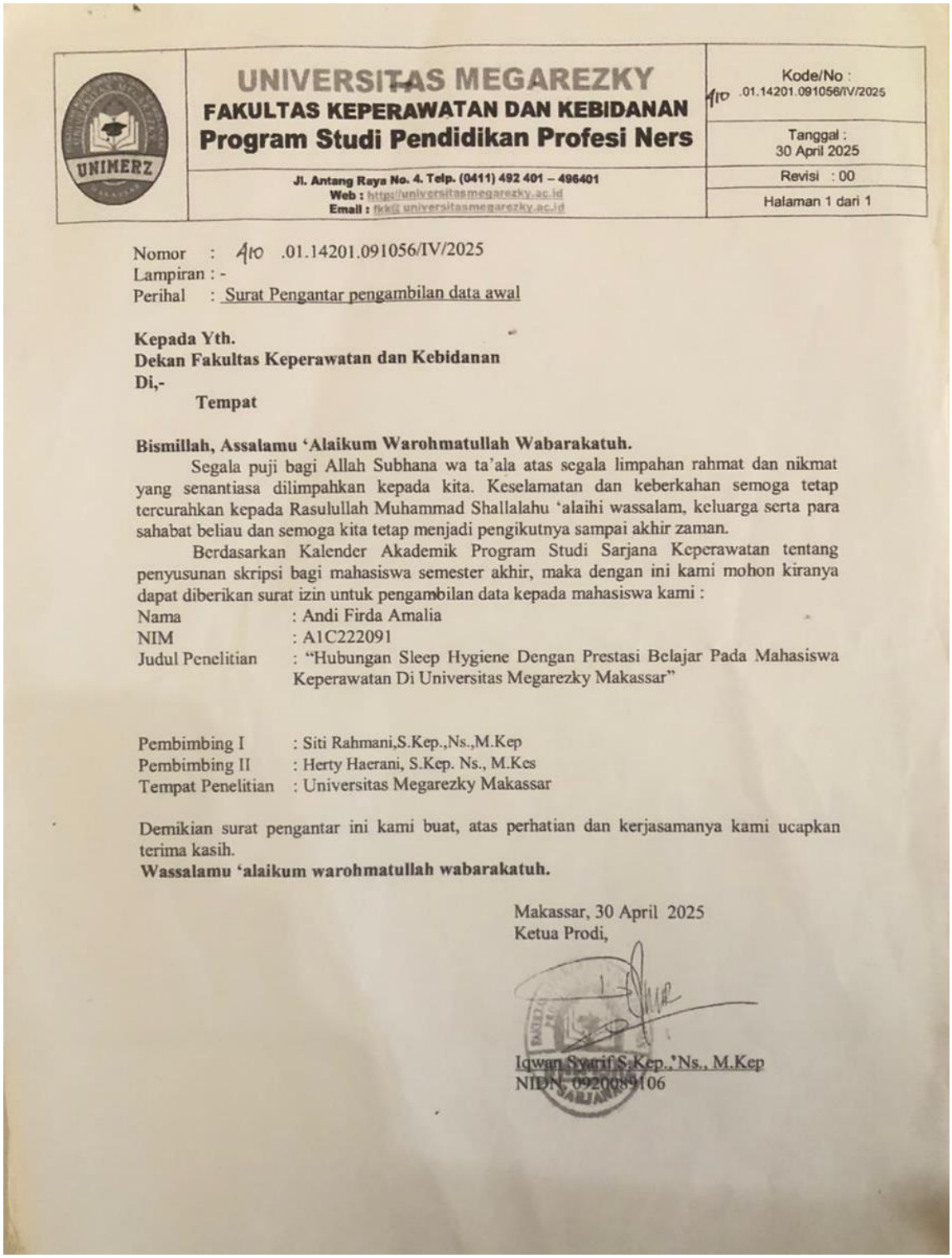
Dengan ini mengajukan usulan judul penelitian pada semester Genap tahun akademik 2024/2025 sebagai berikut.

"HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MEGA REZKY MAKASSAR"

Demikian permohonan ini saya buat, atas segala perhatian dan perkenaannya saya ucapkan terima kasih.

Pemohon	Ketua Prodi	Konsultasi rencana judul dengan	
		Pembimbing 1	Pembimbing 2
Andi Firda Amalia NIM : A1C222091	Iqwan Syarif, S.Kep. Ns., M.Kep NIDN. 0920089106	Siti Rahmani,S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN : 0915049201	Herty Haerani, S.Kep. Ns., M.Kes NIDN. 0902095501
Tanggal: 29/04/2025	Tanggal : 30/04/2025	Tanggal : 30/04/2025	Tanggal : 30/04/2025

Lampiran 5



UNIVERSITAS MEGAREZKY
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Jl. Antang Raya No. 4. Telp. (0411) 492 401 – 496401
Web : https://universitasmegarezky.ac.id
Email : fkk@universitasmegarezky.ac.id

Kode/No : 410 .01.14201.091056/IV/2025
Tanggal : 30 April 2025
Revisi : 00
Halaman 1 dari 1

Nomor : 410 .01.14201.091056/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Pengantar pengambilan data awal

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Di,-
Tempat

Bismillah, Assalamu 'Alaikum Warohmatullah Wabarakatuh.

Segala puji bagi Allah Subhana wa ta'ala atas segala limpahan rahmat dan nikmat yang senantiasa dilimpahkan kepada kita. Keselamatan dan keberkahan semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallalahu 'alaihi wassalam, keluarga serta para sahabat beliau dan semoga kita tetap menjadi pengikutnya sampai akhir zaman.

Berdasarkan Kalender Akademik Program Studi Sarjana Keperawatan tentang penyusunan skripsi bagi mahasiswa semester akhir, maka dengan ini kami mohon kiranya dapat diberikan surat izin untuk pengambilan data kepada mahasiswa kami :

Nama : Andi Firda Amalia
NIM : A1C222091
Judul Penelitian : "Hubungan Sleep Hygiene Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Megarezky Makassar"

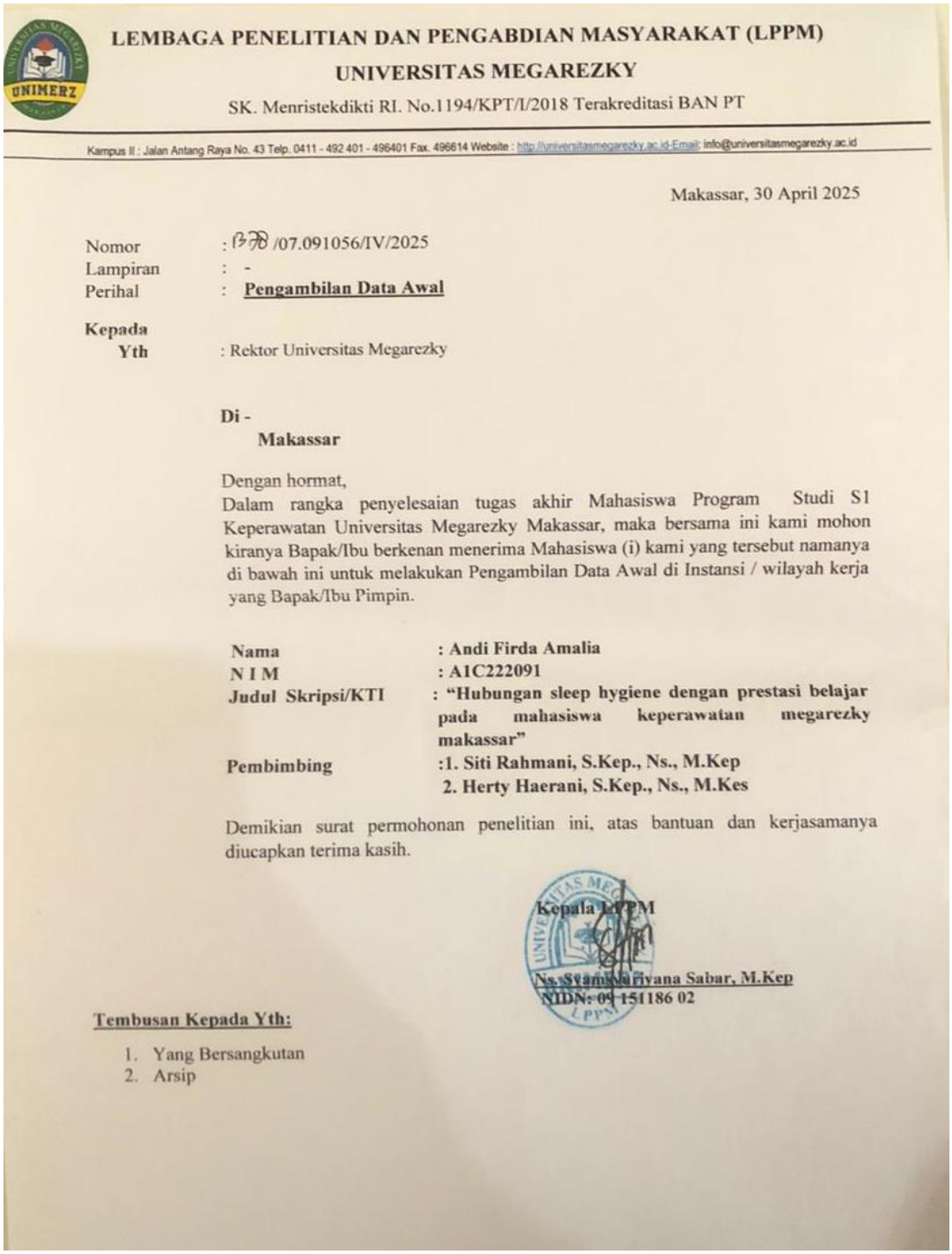
Pembimbing I : Siti Rahmani,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pembimbing II : Herty Haerani, S.Kep. Ns., M.Kes
Tempat Penelitian : Universitas Megarezky Makassar

Demikian surat pengantar ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu 'alaikum warohmatullah wabarakatuh.

Makassar, 30 April 2025
Ketua Prodi,

Iqwan Syarif S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0920089106

Lampiran 6



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT

Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id-Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 30 April 2025

Nomor : 378 /07.091056/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : **Pengambilan Data Awal**

Kepada
Yth : Rektor Universitas Megarezky

Di -
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Pengambilan Data Awal di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: Andi Firda Amalia**
N I M	**: A1C222091**
Judul Skripsi/KTI	**: "Hubungan sleep hygiene dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan megarezky makassar"**
Pembimbing	**:1. Siti Rahmani, S.Kep., Ns., M.Kep**
	2. Herty Haerani, S.Kep., Ns., M.Kes

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

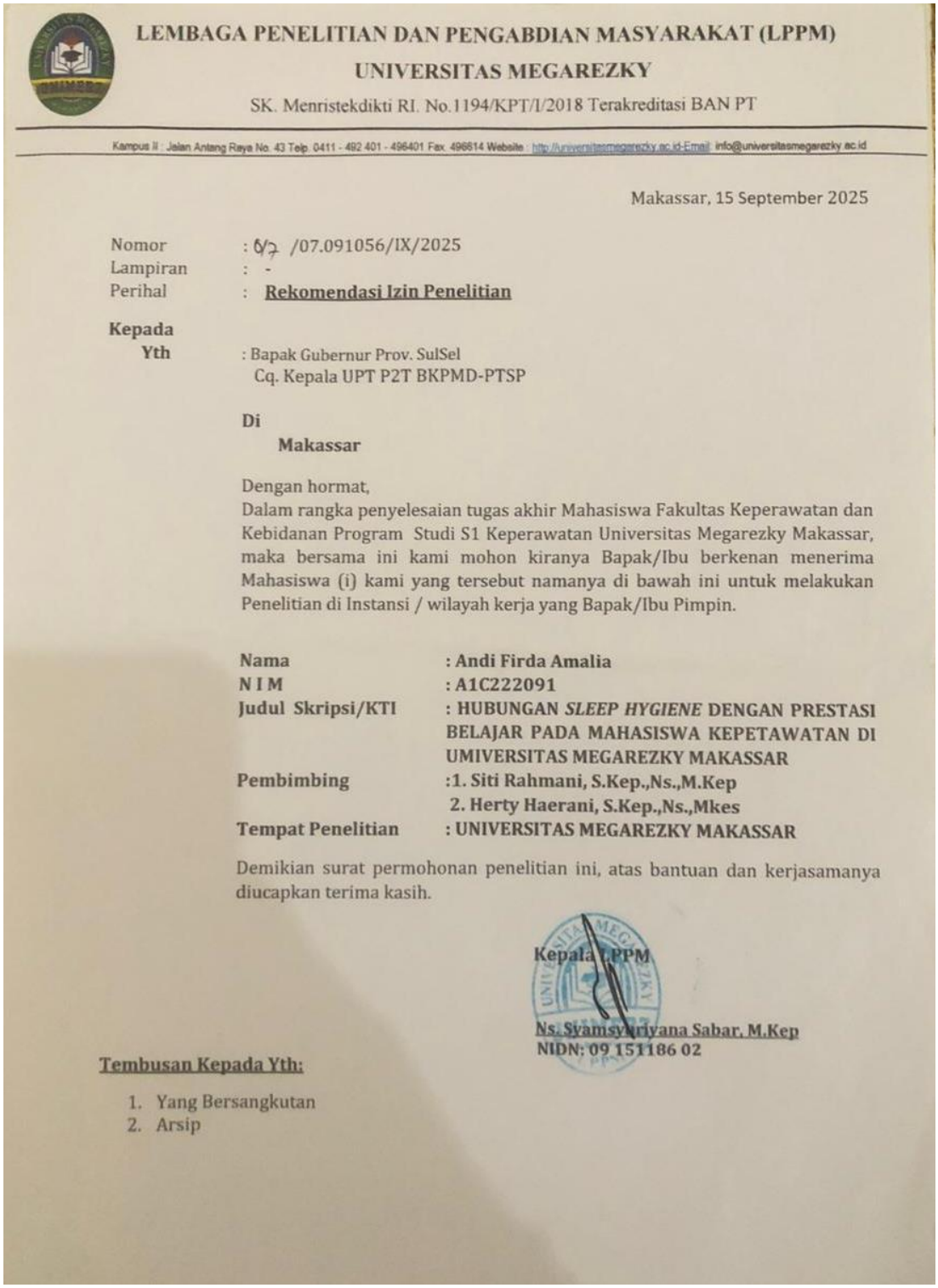
Kepala LPPM

Ns. Syamsuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Tembusan Kepada Yth:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 7



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT

Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496814 Website : http://universitasmegarezky.ac.id-Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 15 September 2025

Nomor : 67 /07.091056/IX/2025
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Izin Penelitian**

Kepada
Yth : Bapak Gubernur Prov. SulSel
Cq. Kepala UPT P2T BKPMD-PTSP

Di
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Penelitian di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: Andi Firda Amalia**
N I M	**: A1C222091**
Judul Skripsi/KTI	**: HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPETAWATAN DI UMIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR**
Pembimbing	**:1. Siti Rahmani, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
	2. Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,Mkes
Tempat Penelitian	**: UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR**

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

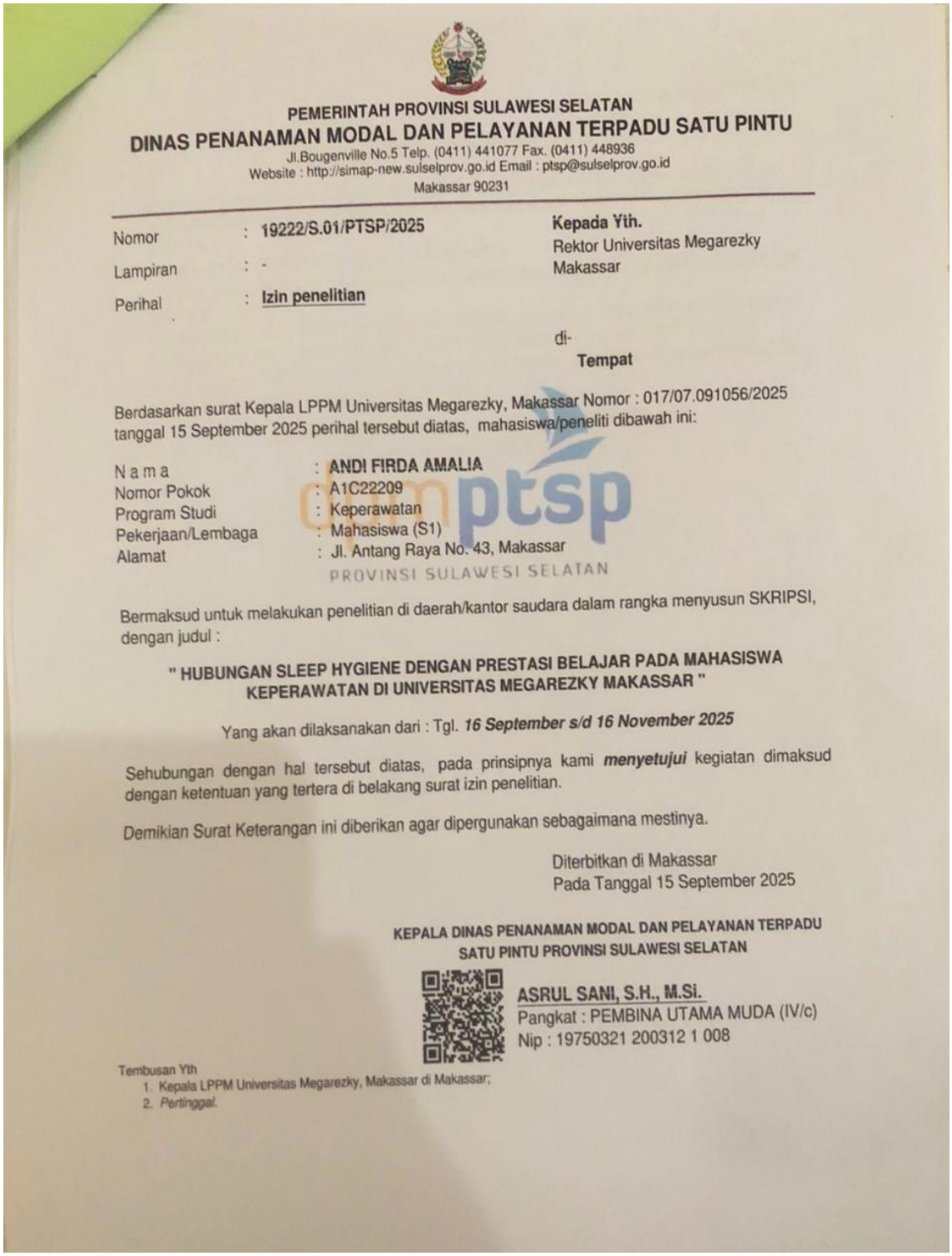
Kepala LPPM

Ns. Syamsyuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Tembusan Kepada Yth:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 8



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl.Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : http://simap-new.sulselprov.go.id Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor : 19222/S.01/PTSP/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin penelitian

Kepada Yth.
Rektor Universitas Megarezky
Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Kepala LPPM Universitas Megarezky, Makassar Nomor : 017/07.091056/2025 tanggal 15 September 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama	: **ANDI FIRDA AMALIA**
Nomor Pokok	: A1C22209
Program Studi	: Keperawatan
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. Antang Raya No. 43, Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. ***16 September s/d 16 November 2025***

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami ***menyetujui*** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

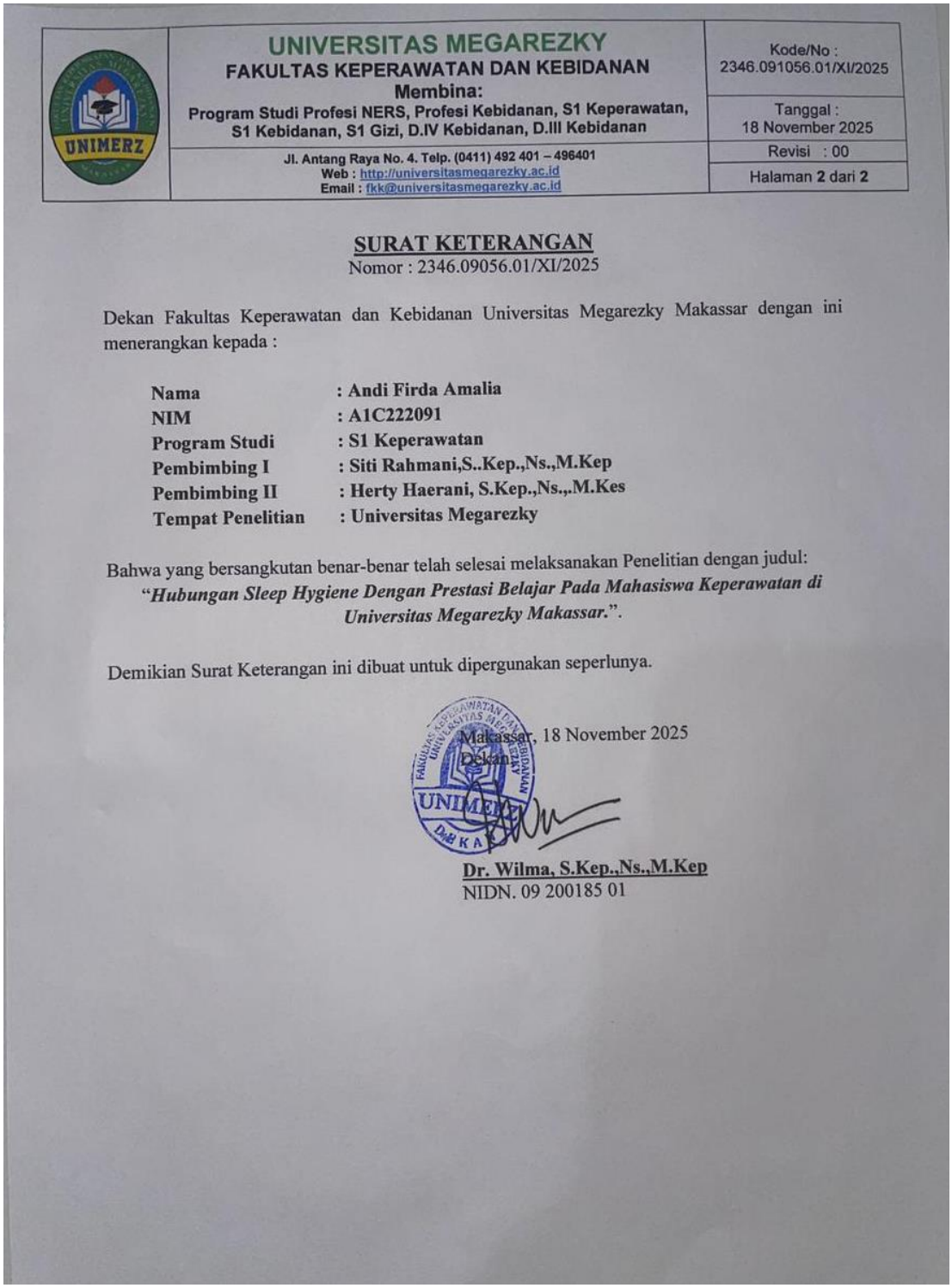
Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 15 September 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN

ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MUDA (IV/c)
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth
1. Kepala LPPM Universitas Megarezky, Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 9



	UNIVERSITAS MEGAREZKY FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN Membina: Program Studi Profesi NERS, Profesi Kebidanan, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, D.IV Kebidanan, D.III Kebidanan Jl. Antang Raya No. 4. Telp. (0411) 492 401 – 496401 Web : http://universitasmegarezky.ac.id Email : fkk@universitasmegarezky.ac.id	Kode/No : 2346.091056.01/XI/2025 Tanggal : 18 November 2025 Revisi : 00 Halaman 2 dari 2

SURAT KETERANGAN

Nomor : 2346.09056.01/XI/2025

Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar dengan ini menerangkan kepada :

Nama	**: Andi Firda Amalia**
NIM	**: A1C222091**
Program Studi	**: S1 Keperawatan**
Pembimbing I	**: Siti Rahmani,S..Kep.,Ns.,M.Kep**
Pembimbing II	**: Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,.M.Kes**
Tempat Penelitian	**: Universitas Megarezky**

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian dengan judul:
"***Hubungan Sleep Hygiene Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar.***".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

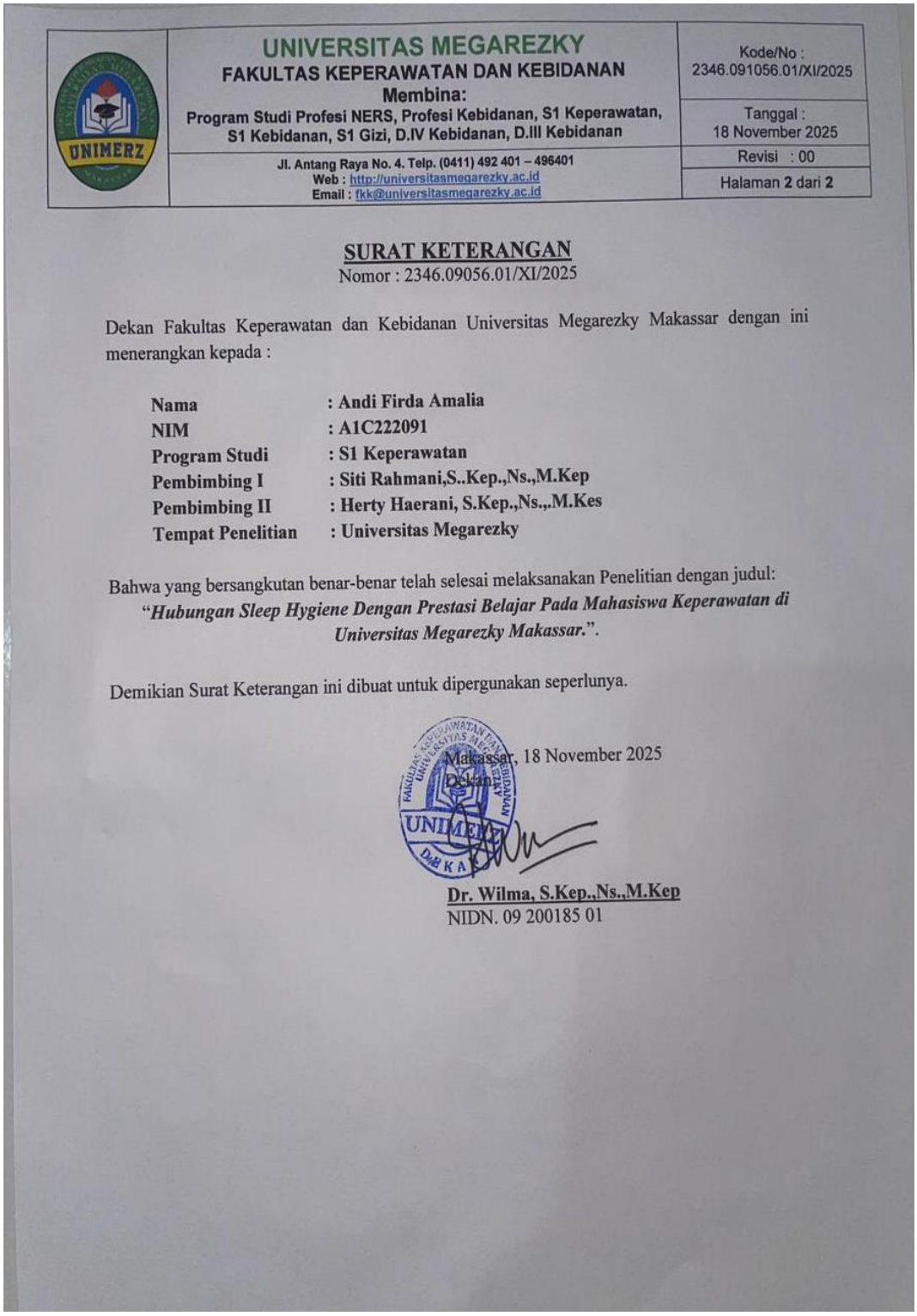
Makassar, 18 November 2025
Dekan,

Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 09 200185 01

Lampiran 10

No		Bulan / Tahun																																	
		Maret/ 2025				April/ 2025				Mei/ 2025				Juni/ 2025				Juli/ 2025				September/ 2025				Oktober/ 2025				November/ 2025				Desember/ 2025			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																																				
2	ACC Judul																																				
3	Konsul Proposal																																				
4	ACC Proposal																																				
5	Ujian Proposal																																				
6	Perbaikan Proposal																																				
7	Penelitian																																				
8	Olah Data																																				
9	Konsul Skripsi																																				
10	ACC Skripsi																																				
11	Ujian Hasil																																				

Lampiran 11



UNIVERSITAS MEGAREZKY FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN Membina: Program Studi Profesi NERS, Profesi Kebidanan, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, D.IV Kebidanan, D.III Kebidanan Jl. Antang Raya No. 4. Telp. (0411) 492 401 – 496401 Web : http://universitasmegarezky.ac.id Email : fkk@universitasmegarezky.ac.id	Kode/No : 2346.091056.01/XI/2025 Tanggal : 18 November 2025 Revisi : 00 Halaman 2 dari 2

SURAT KETERANGAN

Nomor : 2346.09056.01/XI/2025

Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar dengan ini menerangkan kepada :

Nama	**: Andi Firda Amalia**
NIM	**: A1C222091**
Program Studi	**: S1 Keperawatan**
Pembimbing I	**: Siti Rahmani,S..Kep.,Ns.,M.Kep**
Pembimbing II	**: Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,.M.Kes**
Tempat Penelitian	**: Universitas Megarezky**

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian dengan judul:

"***Hubungan Sleep Hygiene Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar.***".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 18 November 2025

Dekan

Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 09 200185 01

Lampiran 12

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	NIM	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13		TOTAL X	Y
1	D	Perempuan	A1C222091	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	21	1	1
2	R	Perempuan	A1C222099	3	4	1	1	1	4	3	3	4	3	3	4	3	37	2	2
3	I	Perempuan	A1C222101	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	33	2	2
4	F	Perempuan	A1C222090	1	2	2	5	2	4	2	2	2	3	1	5	2	33	2	1
5	M	Perempuan	A1C222120	4	4	1	5	3	4	3	3	2	3	3	4	2	41	3	1
6	S	Perempuan	A1C222100	3	3	2	4	1	1	2	1	1	3	1	3	4	29	2	2
7	D	Perempuan	A1C222121	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	33	2	2
8	A	Perempuan	A1C222113	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	31	2	1
9	F	Perempuan	A1C222092	4	5	2	4	2	3	3	4	5	5	2	4	2	45	3	1
10	S	Perempuan	A1C222107	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	4	30	2	2
11	T	Perempuan	A1C222124	2	4	1	1	3	2	1	3	3	3	1	2	3	29	2	2
12	R	Perempuan	A1C222125	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	4	3	26	1	2
13	I	Perempuan	A1C222098	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	1	2	31	2	2
14	B	Perempuan	A1C222097	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	1	33	2	1
15	AD	Perempuan	A1C222128	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	25	1	2
16	W	Perempuan	A1C222095	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1	37	2	3
17	T	Perempuan	A1C222102	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35	2	1
18	JW	Perempuan	A1C222115	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	26	1	1
19	NK	Perempuan	A1C222110	3	4	2	4	2	4	2	3	4	5	3	5	4	45	3	2
20	S	Perempuan	A1C222155	3	5	1	5	3	2	1	2	4	3	3	5	3	40	3	2
21	D	Perempuan	A1C222103	3	5	1	5	3	2	2	2	2	3	1	5	4	38	2	1
22	N	Perempuan	A1C222111	3	4	1	5	2	4	2	2	2	2	3	4	4	38	2	2
23	I	Perempuan	A1C222106	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	30	2	1
24	NV	Perempuan	A1C222087	2	3	1	5	1	2	1	2	3	1	1	4	4	30	2	1
25	S	Perempuan	A1C222093	3	3	2	2	1	5	3	2	4	2	3	1	2	33	2	3
26	C	Perempuan	A1C222064	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	31	2	2
27	C	Perempuan	A1C222112	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	34	2	2
28	NZ	Perempuan	A1C222109	2	4	1	4	5	4	4	5	5	5	2	5	2	48	2	2
29	W	Perempuan	A1C222085	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	32	2	1
30	S	Perempuan	A1C222057	3	4	1	5	1	2	1	3	4	4	1	5	4	38	2	1
31	A	Perempuan	A1C222094	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	35	2	1
32	S	Perempuan	A1C222114	3	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	4	2	29	2	1
33	P	Perempuan	A1C222123	4	5	1	5	1	1	1	1	5	5	1	5	1	36	2	2
34	F	Perempuan	A1C222117	4	4	1	3	3	2	1	1	2	1	1	5	1	29	2	3
35	H	Perempuan	A1C222022	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	5	2	32	2	2
36	A	Perempuan	A1C222039	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	5	3	37	2	1
37	R	Laki-laki	A1C222066	2	4	3	2	3	2	2	1	3	4	3	2	5	36	2	3
38	N	Perempuan	A1C222089	4	4	1	4	1	3	4	3	2	3	1	4	3	37	2	2
39	R	Laki-laki	A1C222170	3	5	4	5	1	2	3	3	2	3	3	4	3	41	3	3
40	R	Laki-laki	A1C222135	3	3	5	5	1	2	3	1	3	5	3	4	3	41	3	2
41	K	Laki-laki	A1C222127	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	34	2	3
42	F	Perempuan	A1C222010	5	4	1	2	3	2	1	2	3	2	1	4	3	33	2	2
43	D	Perempuan	A1C222006	3	3	1	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	31	2	1
44	N	Perempuan	A1C222153	2	3	1	5	1	1	1	3	5	5	1	5	2	35	2	1
45	N	Perempuan	A1C222003	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	35	2	2
46	N	Perempuan	A1C222126	2	4	4	4	2	2	3	3	1	1	1	2	2	31	2	3
47	N	Perempuan	A1C222007	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	36	2	2
48	S	Laki-laki	A1C222041	3	1	1	3	3	3	1	3	2	2	3	5	2	32	2	1
49	S	Perempuan	A1C222042	2	3	1	4	3	2	2	4	2	2	1	4	2	32	2	1
50	L	Perempuan	A1C222020	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	1	3	2	28	2	2

51	A	Perempuan	A1C222077	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	22	1	1
52	R	Perempuan	A1C222156	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	4	4	35	2	2
53	M	Perempuan	A1C222161	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	36	2	2
54	R	Perempuan	A1C222132	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	21	1	1
55	E	Perempuan	A1C222154	3	2	1	5	1	1	1	3	2	2	1	2	3	27	2	2
56	S	Perempuan	A1C222035	4	4	1	4	1	3	1	1	2	3	1	3	3	31	2	1
57	J	Perempuan	A1C222142	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	30	2	2
58	W	Perempuan	A1C222147	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	42	3	3
59	M	Laki-laki	A1C222167	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	35	2	2
60	M	Perempuan	A1C222134	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	40	3	2
61	D	Perempuan	A1C222164	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	33	2	2
62	F	Perempuan	A1C222052	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	24	1	3
63	H	Perempuan	A1C222157	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	5	2	23	1	1
64	A	Perempuan	A1C222130	2	5	1	5	1	1	1	1	2	5	3	5	3	35	2	1
65	D	Perempuan	A1C222028	3	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	30	2	1
66	R	Perempuan	A1C222166	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	31	2	2
67	Y	Perempuan	A1C222139	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	33	2	2
68	Y	Perempuan	A1C222149	2	1	1	2	2	2	5	2	4	4	5	5	3	38	2	2
69	R	Perempuan	A1C222145	5	5	2	3	1	3	3	3	3	3	3	5	3	42	3	2
70	F	Perempuan	A1C222138	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	21	1	1
71	R	Perempuan	A1C222033	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	57	3	2
72	T	Perempuan	A1C222171	4	3	1	4	2	2	3	2	3	3	2	5	4	38	2	2
73	E	Perempuan	A1C222146	3	5	1	3	1	1	1	2	2	1	1	5	2	28	2	2
74	A	Perempuan	A1C222076	3	3	1	5	4	3	4	3	3	3	1	5	2	40	3	3
75	S	Perempuan	A1C222037	3	4	1	4	1	1	1	1	2	3	1	5	3	30	2	2
76	A	Perempuan	A1C222160	1	1	1	3	1	1	1	3	3	5	1	4	1	26	1	1
77	LA	Perempuan	A1C222068	1	2	1	3	2	3	1	2	2	3	1	1	3	25	1	1
78	AR	Perempuan	A1C222062	4	3	1	4	1	1	1	2	2	3	2	5	3	32	2	1
79	I	Perempuan	A1C222133	3	3	1	5	2	4	3	2	2	5	3	5	4	42	3	1
80	YU	Perempuan	A1C222079	3	2	3	5	3	2	3	2	2	2	2	3	2	34	2	2
81	G	Perempuan	A1C222083	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	44	3	2
82	A	Perempuan	A1C222056	3	5	1	5	4	2	2	1	4	3	2	5	4	41	3	1
83	D	Perempuan	A1C222050	3	5	1	5	3	3	3	2	1	5	2	5	3	41	3	1
84	K	Perempuan	A1C222023	3	5	1	2	1	2	1	2	2	2	2	5	5	33	2	2
85	AS	Laki-laki	A1C222108	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	29	2	3
86	D	Perempuan	A1C222162	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	1	1	2	29	2	2
87	Y	Perempuan	A1C222069	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	32	2	2
88	AW	Perempuan	A1C222060	3	4	1	5	2	3	3	2	5	3	3	4	4	42	3	2
89	S	Perempuan	A1C222078	3	4	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	23	1	2
90	BR	Perempuan	A1C222143	2	4	2	4	4	3	3	2	3	2	1	2	2	34	2	2
91	V	Perempuan	A1C222082	5	5	1	3	2	4	3	3	3	5	4	4	3	45	3	2
92	MA	Laki-laki	A1C222059	3	2	2	3	2	2	3	1	3	4	2	2	3	32	2	2
93	T	Perempuan	A1C222045	2	2	2	1	3	2	2	2	3	4	1	3	2	29	2	1
94	SH	Perempuan	A1C222075	4	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	2	25	2	3
95	P	Perempuan	A1C222163	1	2	3	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	34	2	1
96	AA	Perempuan	A1C222137	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	2	4	3	48	3	2
97	RJ	Perempuan	A1C222148	3	2	4	5	2	2	3	3	2	2	2	5	2	37	2	2

Lampiran 13

A. Gambaran Umum Hasil

1. Distribusi Frekuensi sampel berdasarkan usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	21	21.6	21.6	21.6
	21	63	64.9	64.9	86.6
	22	11	11.3	11.3	97.9
	23	2	2.1	2.1	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

2. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	8.2	8.2	8.2
	Perempuan	89	91.8	91.8	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

3. Gambaran Indeks Prestasi Semester mahasiswa

Indeks Prestasi Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pujian	35	36.1	36.1	36.1
	Sangat Memuaskan	50	51.5	51.5	87.6
	Memuaskan	12	12.4	12.4	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

4. Gambaran *Sleep Hygiene* mahasiswa

Sleep Hygiene Index

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	12	12.4	12.4	12.4
	Sedang	67	69.1	69.1	81.4
	Buruk	18	18.6	18.6	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Prestasi Belajar (Indeks Prestasi Semester)

Correlations

			Kat_SHI	Kat_IPS
Spearman's rho	Kat_SHI	Correlation Coefficient	1.000	.161
		Sig. (2-tailed)	.	.115
		N	97	97
	Kat_IPS	Correlation Coefficient	.161	1.000
		Sig. (2-tailed)	.115	.
		N	97	97