

---

---

## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NILAI AKADEMIK MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN ALIFAH PADANG

Arfianingsih Dwi Putri<sup>1</sup>  
Akademi Kebidanan Alifah Padang  
Email: [arfianingsih\\_dwiputri@yahoo.com](mailto:arfianingsih_dwiputri@yahoo.com)

### ABSTRAK

Secara epidemiologi kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19-29 tahun Hal ini sama dengan mahasiswa tingkat II semester IV Akademi Kebidanan Alifah Padang yang berusia rata-rata 19-21 tahun. Berdasarkan data nilai IPK mahasiswa yang didapatkan oleh peneliti nilai IPK diatas 3 mengalami penurunan yaitu pada tahun 2014 sekitar 60% sedangkan pada tahun 2015 sekitar 52% dan nilai IPK dibawah 3 mengalami kenaikan yaitu pada tahun 2014 sekitar 40% sedangkan pada tahun 2015 sekitar 47%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa tingkat II semester IV Akademi Kebidanan Alifah Padang.

Jenis penelitian adalah *analitik* dengan rancangan *cross sectional*, Penelitian ini dilakukan di kampus AKBID Alifah padang pada Januari - Agustus 2017, populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa kademi Kebidanan Alifah Tingkat II semester IV dengan populasi dan sampel 32 mahasiswa dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan data nilai UTS mahasiswa, kemudian data diolah dan dianalisis dengan menggunakan komputerisasi.

Hasil penelitian diperoleh hasil lebih dari separoh 20 (62,5%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, kurang dari separoh 14 (43,8%) mahasiswa memiliki nilai akademik C dan Hasil analisis dengan uji *Chi-square* memperlihatkan ada hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang Tahun 2017 dengan nilai  $p=0,030$ .

Terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang Tahun 2017.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Nilai Akademik

### ABSTRACT

*Epidemiologically, most age group experienced sleep disturbance is age 19-29 years This is same with fourth grade student of fourth semester of Alifah Padang Academy of Midwifery which is average 19-21 years old. Based on the data of GPA scores of students obtained by the researcher scores above 3 GPA decreased ie in 2014 around 60% whereas in 2015 about 52% and the value of GPA below 3 increased in 2014 by about 40% while in 2015 about 47% . The purpose of this study was to determine the relationship of sleep quality with the academic value of fourth semester students of Academy of Midwifery Alifah Padang.*

*The research type was analytical with cross sectional design. This research was conducted at AKBID Alifah Padang campus in January - August 2017, this study population is all students of Alifah Midwifery Academy of Semester IV with population and sample of 32 students with total sampling technique. Data collection was done by questioner and data of UTS student value, then data was processed and analyzed by using computerization.*

*The result of this research is more than half of 20 (62,5%) students have poor sleep quality, less than half 14 (43,8%) student have academic value C and result of analysis with Chi-square test show there is correlation of sleep quality with academic value of midwifery academy student Alifah Padang Year 2017 with p value = 0,030.*

*There is a relationship of sleep quality with the academic value of midwifery academy students Alifah Padang Year 2017.*

*Keywords: Sleep Quality, Academic Value*

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan *National Sleep Foundation* di Amerika tahun 2006 lebih dari 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas umur 64. Selain itu seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun tidur dibandingkan dengan 11% pada pekeja usia 30-64 tahun dan 5% di atas umur 64 tahun dan 4% dewasa muda mengeluh mengantuk ketika beraktivitas sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih. Pada tahun 2011 dilakukan juga penelitian yang melibatkan 1.508 responden dengan hasil 51% responden usia 19-29 tahun mengalami gangguan tidur (*National Sleep Foundation*,2006).

Menurut data dari Setyanti, kualitas tidur remaja Indonesia berkisar antara 6 jam 46 menit sampai tujuh jam 25 menit. Untuk mencapai waktu selama ini, remaja Indonesia biasanya mulai tidur agak larut namun bangunnya juga tergolong sedikit siang. Mereka mulai tidur pada pukul 11.56 malam sampai 11.45 malam. Sedangkan bangun tidur pada pukul 06.27 pagi sampai 07.15 pagi (Setyanti,2015).

Nilifda, dkk (2016) menunjukkan bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa (43%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik (Nilifda, dkk, 2016).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall,2007).

Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter & Perry,2005).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse et.al,1998).

Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan efek seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Hal ini mendapat perhatian serius karena gangguan tidur dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan

kehatan emosi. dengan berkonsentrasi seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal salah satunya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengidentifikasi hubungan kualitas tidur mahasiswa D III Kebidanan tingkat II semester IV Akademi Kebidanan Alifah Padang dengan nilai akademik yang diperoleh. Mahasiswa harus aktif mencari informasi dan menguasai materi yang diberi, namun masih banyak mahasiswa yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung atau pada siang hari nya. Selain itu banyak juga mahasiswa yang telat datang memasuki kelas karena alasan telat bangun pagi. Keluhan ini bisa mempengaruhi nilai dalam belajar mahasiswa sehingga perlu pertimbangan. Selain itu alasan peneliti mengambil sampel tingkat II karena pada semester ini mahasiswa menjalani perkuliahan yang padat, tugas banyak dan dituntut untuk latihan praktek Laboratorium, Jadi pikiran belajar mereka terbagi. Selain itu alasan nya adalah karena waktu ujian tengah semester lebih dekat, sehingga bisa mempersingkat waktu.

Selain itu berdasarkan penelitian sebelumnya diuraikan secara epidemiologi nya kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19-29 tahun (*National Sleep Foundation*,2006). Hal ini disesuaikan dengan mahasiswa DIII kebidanan tingkat II semester IV Akademi Kebidanan Alifah Padang yang berusia rata-rata 19-21 tahun. Nilai akademik yang diambil adalah nilai ujian tengah semester.

Dan berdasarkan data nilai IPK mahasiswa yang didapatkan oleh peneliti ternyata terdapat penurunan yaitu pada tahun 2014 dari 218 mahasiswa sebanyak 131 orang mendapatkan nilai IPK diatas 3, sedangkan 87 orang mendapatkan nilai IPK dibawah 3. Dan pada Tahun 2015 dari 91 mahasiswa sebanyak 48 orang mendapatkan nilai IPK diatas 3, sedangkan 43 orang mendapatkan nilai IPK dibawah 3. Walaupun jumlah mahasiswa pertahun nya berbeda tetapi dapat dilihat bahwa pada tahun 2015 hampir semparoh mendapatkan nilai IPK dibawah 3.

Survey awal dilakukan dengan cara menyebar kuesioner kepada 17 orang mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 14 januari 2017 didapatkan hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program DIII Kebidanan tingkat II semester IV Akademi Kebidanan Alifah Padang dengan hasil kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (29,41%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 12 orang (70,58%).

## II. METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah *Analitik* dengan desain penelitian *cross sectional* variabel indeviden dalam hal ini kualitas tidur sedangkan

Variabel Dependen adalah nilai akademik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Total Sampling*, Penelitian ini menggunakan 32 responden, pengumpulan data dilaksanakan selama 1 hari yaitu tanggal 23 Agustus 2017 yang bertempat di Akademi kebidanan Alifah Padang pada mahasiswa tingkat II semester IV.

### III. HASIL

Pada penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden, yaitu mahasiswa tingkat II semester IV. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1, 3.2 dan 3.3.

#### a. Kualitas Tidur

**Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang Tahun 2017**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	12	37,5
Buruk	20	62,5
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 Dari 32 mahasiswa didapatkan hasil bahwa 20 mahasiswa (62,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Akademi kebidanan Alifah Padang Tahun 2017.

#### b. Nilai Akademik

**Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifa Padang Tahun 2017**

Kategori	Jumlah	Persentase
A	9	28,1
B	9	28,1
C	14	43,8
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 Dari 32 mahasiswa didapatkan hasil bahwa 14 mahasiswa (43,8%) memiliki nilai akademik C pada mahasiswa Akademi kebidanan Alifah Padang Tahun 2017.

#### c. Analisa Bivariat

**Tabel 3.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang Tahun 2017**

Kualitas Tidur	Nilai Akademik						Total	
	A		B		C			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	6	50	4	33,3	2	16,7	12	100
Buruk	3	15	5	25	12	60	20	100
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>28,1</b>	<b>9</b>	<b>28,1</b>	<b>14</b>	<b>43,8</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 Dari 20 orang mahasiswa yang kualitas tidur buruk 12 mahasiswa (60%) memiliki nilai C, lebih tinggi dibandingkan dengan kualitas tidur baik Hasil uji statistic (*chi square*) diperoleh nilai  $p=0.030$  ( $p<0.05$ ), yang berarti terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang tahun 2017.

### IV. PEMBAHASAN

#### a. Kualitas Tidur

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa (62,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa akademi Alifah Padang tahun 2017. Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarfriyanda (2015) tentang hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Universitas Riau diperoleh hasil (82,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Dengan responden sebanyak 197 orang didapatkan hasil yaitu, Mayoritas mahasiswa PSIK UR memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 162 (82,2%) dan rata-rata nilai prestasi belajar responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah 62,46, rata-rata nilai responden dengan kualitas tidur buruk adalah 60,76. Hasil uji statistik bahwa *P value* untuk kualitas tidur yang diperoleh adalah 0.284.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang, juga dibuktikan dari jawaban kuesioner sebanyak (71,9%) mahasiswa selama sebulan terakhir, sebanyak 2x seminggu sering mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari dan selama satu bulan terakhir, sebanyak 2x seminggu masalah yang mereka dapatkan dan belum terselesaikan, sebanyak (40,6%) mahasiswa selama sebulan terakhir, mahasiswa menilai kepuasan tidur cukup buruk dan sebanyak (56,2%) mahasiswa terbangun ditengah malam atau dini hari, terbangun untuk kamar mandi, sulit bernafas dengan baik, batuk atau mengorok, kedinginan dimalam hari, kepanasan dimalam hari dan mimpi buruk dialami selama 2 x seminggu.

Menurut Lai (2001) dalam Wavy (2008) menyebutkan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Sehingga kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa, dimana akan berdampak kurang fokusnya dalam mengikuti belajar mengajar. Kurang tidur mempengaruhi konsentrasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Menurut beberapa studi dapat menurunkan konsentrasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Wicaksono (2012) dalam penelitiannya yang berjudul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga didapatkan ternyata stress juga dapat mempengaruhi kualitas tidur

seseorang. Selain faktor stress, depresi dan ansietas terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol, makanan dan minuman (Potter & Perry, 2005). Oleh karena itu perlu penelitian lebih lanjut untuk memastikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur di kalangan mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang.

Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur mahasiswa akan mempengaruhi proses belajar, memori dan performas akademis (Dewald, dkk, 2010). Lund dkk (2010) mengatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa yang buruk mempengaruhi *mood* (kemarahan, kebingungan, depresi, kelelahan dan tekanan darah). Dengan demikian, mahasiswa kebidanan Alifah padang dapat mendapat manfaat yang maksimal dan memiliki performa yang baik apabila kebutuhan akan tidur yang berkualitas terpenuhi dengan baik.

Analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa buruknya kualitas tidur mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah padang, hal itu bisa disebabkan karena faktor lingkungan seperti teman di kost. Memiliki teman sebaya yang juga susah untuk tidur cepat maka akan membuat mahasiswa lain juga ikut-ikutan untuk tidak tidur cepat, terkadang disebabkan oleh kebiasaan memainkan handphone sampai larut malam. faktor lain juga seperti mahasiswa yang harus menyelesaikan tugas-tugas kampus hingga mengerjakan sampai dini hari sehingga kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk.

#### **b. Nilai Akademik Mahasiswa Kebidanan Alifah**

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa (43,8%) mahasiswa memiliki nilai akademik C pada mahasiswa Akademi kebidanan Alifah Padang Tahun 2017. Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilifda (2016) tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas diperoleh hasil (47%) mahasiswa memiliki prestasi akademik kurang baik. Dengan responden sebanyak 177 orang dan hasil penelitian mengenai prestasi akademik menunjukkan bahwa sebanyak 94 orang (53%) memiliki prestasi akademik yang baik dan sebanyak 83 orang (47%) memiliki prestasi akademik yang kurang baik.

Menurut Slameto (2013), kondisi lingkungan keluarga sangat menentukan keberhasilan belajar seseorang diantaranya ialah adanya hubungan yang harmonis diantara anggota keluarga, adanya perhatian yang besar dari orang tua terhadap perkembangan proses belajar dan pendidikan anak-anaknya, suasana lingkungan rumah yang cukup tenang, tersedianya fasilitas tempat dan peralatan belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Panangian et al. (2013), bahwa

faktor lingkungan dan sosial ekonomi keluarga sangat berperan penting dalam mencapai prestasi belajar yang baik.

Faktor internal dapat juga memengaruhi prestasi belajar. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah, psikologis, dan kelelahan. Kelelahan salah satu faktor kesehatan. Kelelahan dapat dibagi menjadi tiga faktor, yaitu kelelahan indra, fisik, dan mental. Dari ketiga faktor tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang optimal. Pada penelitian ini kesehatan dapat dilihat dari kualitas tidur mahasiswa, karena dengan kualitas tidur yang kurang dapat memengaruhi suasana hati, kewaspadaan, energi, dan konsentrasi. Hal ini sesuai dengan teori Slameto (2013), sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit.

Kesehatan seseorang akan berpengaruh terhadap belajarnya Proses belajar akan terganggu jika kondisi kesehatan seseorang terganggu, selain itu akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, kurang darah, stressor, ataupun ada gangguan-gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya, sehingga dapat memengaruhi cara berfikir belajar siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Kusumaningrum (2013), yang menunjukkan bahwa stressor dan cara belajar siswa memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi belajar.

Analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa paling banyak mahasiswa Akademik Kebidanan Alifah mendapatkan nilai C pada Ujian Tengah Semesternya, hal tersebut terlihat dari rata-rata dari empat mata kuliah di ujian tengah semester yaitu nilai pada mata kuliah Askeb V, KB, Asneo dan mata kuliah anti korupsi.

#### **c. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai Akademik**

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil proporsi mahasiswa dengan nilai akademik C lebih banyak memiliki kualitas tidur buruk (60%), mahasiswa dengan nilai akademik B lebih banyak memiliki kualitas tidur baik (33,3%) dan mahasiswa dengan nilai akademik A lebih banyak memiliki kualitas tidur baik (50%). Hasil uji statistic (*chi square*) diperoleh nilai  $p=0.030$  ( $p<0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akadaemi kebidanan Alifah Padang tahun 2017.

Hasil penelitian ini sama dengan Putri A.A (2012) tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa di STIKES Aisyiyah Yogyakarta diperoleh hasil terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa dengan responden sebanyak 157 orang dengan hasil yang memiliki kualitas tidur baik dengan

konsentrasi belajar baik sebanyak 70 orang (55,7%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 87 orang (60,9%). Dengan hasil nilai  $p < 0,05$  ( $0,036 < 0,05$ ), dan juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilifda (2016) tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas juga terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa.

Penelitian oleh Indrawati menunjukkan adanya perbedaan konsentrasi belajar yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang tidak baik. Orang yang kekurangan tidur menyebabkan kadar Hb menjadi rendah sehingga menyebabkan gangguan pada proses belajar (Indrawati, 2014).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan (Sobur A, 2013).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik pada mahasiswa Kebidanan Alifah Padang, hubungan tersebut terlihat dari mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk maka akan berdampak pada penurunan nilai akademik. Karena jika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi asupan masuknya O<sub>2</sub> pada otak dan akan mempengaruhi konsentrasi seseorang sehingga berdampak pada proses belajar mahasiswa yang umumnya diakibatkan oleh rasa mengantuk dan kelelahan ketika mengikuti pelajaran akibat kurang tidur tersebut sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.

## V. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akadaemi kebidanan Alifah Padang

## DAFTAR PUSTAKA

1. Buysse et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric and Research. (online), ([www.sleep.pitt.edu](http://www.sleep.pitt.edu)), di akses 12 Januari 2017).
2. David . 2003, *Buku Saku Psikiatri*. Jakart: EGC.
3. Dewald, F.J., dkk. (2010). *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school*

- performance in children and adolescents: A meta-analytic review*. Sleep Medicine reviews (14).
4. Hidayat AA. 2009, *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
  5. Indrawati V.(2014). Pengaruh anemia terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar (diunduh 30 juli 2017). Tersedia dari: URL: HYPERLINK <http://www.ejournal.unesa.ac.id>
  6. Kaplan, Sadock, Grebb. 2010, *Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara.
  7. Kusumaningrum A.T. (2013). *Pengaruh Stressor dan Cara Belajar Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Diploma III Kebidanan Stikess Muhammadiyah Lamongan*. Jurnal. Vol. 1. No. 16 .
  8. Lund, H. G., dkk. (2010). Sleep patters and predictors of disturbed sleep in large population of college students. *Journal of adolescent healt* (46).
  9. National Sleep Foundation. 2011. *Sleep Disorders*, National Sleep Foundation. 2011. (online), (<https://sleepfoundation.org>, di akses 20 Februari 2017).
  10. Nilifda H, dkk. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol.5
  11. Panangian et al. (2013). *Gambaran Lama Tidur terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal E-Biomedik. Vol. 1. No. 1
  12. Potter, Perry. 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
  13. Sarfrianda J, dkk. 2015, Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. JOM Vol.02 No.02. 2015. (online), (<http://portalgaruda.org>, di akses 19 Februari 2017).
  14. Setyanti. 2015. Mengintip Kebiasaan dan Kualitas Tidur Remaja Seluruh Dunia. (online), ([www.cnnindonesia.com](http://www.cnnindonesia.com), di akses 20 Februari 2017).
  15. Sherwood L. 2011, *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
  16. Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta: Rineka Cipta.
  17. Sobur A. 2013, *Psikologi Umum dalam lintasan sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
  18. Uliyah M & A.Aziz AH. 2015, *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
  19. Wavy, W. (2008). *The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students*. (online), (<http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf>. diakses: 16 juli 2017)
  20. Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang, 2014. *Buku Pedoman Pendidikan Akademi Kebidanan Alifah Padang*. Padang