

Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang

Abiyyu Faqih Dhiyaus¹, Nerli Adria Sinabutar², Rizky Fitria Kartikasari³

Universitas Ichsan Satya¹²³

Corresponding Author : nerlisinabutar@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi makhluk hidup untuk menjalani kehidupannya. Faktor utama yang perlu diperhatikan dalam tidur yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Apabila terjadi gangguan pada faktor tersebut, maka akan menimbulkan dampak buruk pada sistem memori dan konsentrasi. **Tujuan Penelitian :** mengetahui hubungan pola tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar kelas 12 di SMAN 6 kota Serang. **Metode :** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah 96 responden. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil Penelitian :** berdasarkan hasil penelitian paling banyak diketahui memiliki pola tidur yang baik yaitu 77 orang (80,2%), paling banyak memiliki konsentrasi belajar tinggi yaitu 69 orang (71,9%). **Kesimpulan :** Ada hubungan pola tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 12 di SMAN 6 kota Serang (*p-value* 0,018 ; OR 3.9). **Saran :** Diharapkan pada responden agar menjaga pola tidur sehari-hari sebagai salah satu cara meningkatkan konsentrasi saat belajar sehingga prestasi bisa ditingkatkan.

Kata Kunci : Pola tidur, Tingkat konsentrasi belajar, Siswa, Kelas 12

ABSTRACT

Introduction : Sleep is one of the basic needs for living things to live their lives. The main factors that need to be considered in sleep are sleep quality and sleep quantity. If there is a disturbance in these factors, it will have a bad impact on the memory system and concentration. The purpose of research : to determine the relationship between sleep patterns and the level of learning concentration of class XII students at SMAN 6 Serang City. **Research methods :** Quantitative research design with *Cross Sectional* approach. The sample technique used by researchers was *Stratified Random Sampling* technique with a total of 96 respondents. The research instrument was a questionnaire sheet. Analysis of research data using the *Chi Square* test. **Results of research :** Research Results: based on the results of the study, most were known to have good sleep patterns, namely 77 people (80.2%), most had high learning concentration, namely 69 people (71.9%). **Conclusion :** There is a relationship between sleep patterns and the level of learning concentration of class XII students at SMAN 6 Serang City (*p-value* 0.013; OR 3.5). **Suggestion :** It is expected for respondents to maintain daily sleep patterns as a way to improve concentration while studying so that learning achievement can be improved.

Keywords : Sleep patterns, Study concentration level, Students, Grade 12

PENDAHULUAN

Pola tidur sangat penting bagi siswa karena mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas di dalam kelas. Jika siswa mengantuk, lelah, atau pikirannya terganggu, konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Konsentrasi belajar siswa akan terganggu jika mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur adalah suatu masalah kesehatan, dengan sekitar 68,8% remaja Amerika Serikat menderita gangguan tidur (CDC, 2017). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan memiliki tingkat kurangtidur yang memang lebih besar (71,3% & 66,4%). 60% remaja di bawah usia 18 tahun mengeluhkan lelah sepanjang hari, dan 15% mengaku mengantuk saat di sekolah, menurut *National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2021. Prevalensi kurang tidur paling tinggi di kelas 12 (76,6%), diikuti oleh kelas 9 (59,7%), 10 (67,4%), dan 11 (73,0%).(Miranda2019).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara menderita insomnia. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 67%. Sementara itu, 55,8% menderita insomnia ringan, sedangkan 23,3% menderita insomnia sedang. (Suastari, 2018).(Fernando and Hidayat 2020)

Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tidur yang buruk lebih mungkin menderita depresi, tidak dapat berkonsentrasi, dan memiliki prestasi akademik yang buruk, berdasarkan usia 12-18 tahun menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam (Kemenkes 2019)

Beberapa penelitian yang dipublikasikan di berbagai situs web menyatakan bahwa orang Indonesia rata-rata tidur larut malam dan bangun jam 5 pagi keesokan harinya. Kemudian, dalam sebuah penelitian terhadap sekelompok anak muda di Denpasar, 30-40% aktivitas mereka adalah untuk tidur. Sementara sebuah penelitian di Jepang menemukan bahwa 29% responden tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kurang tidur. 6% menggunakan obat tidur, 21% mengalami kesulitan tidur, dan 15% mengalami kondisi mengantuk yang parah di siang hari. (Purwanto, 2008).(Andriani 2016)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah 96 responden. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Laki-laki	47	49,0
Perempuan	49	51,0
Total	96	100

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dikategorikan menjadi 2 golongan yaitu, laki-laki dan perempuan. Hasil analisis univariat data pada jenis kelamin menunjukkan

bahwa dari 96 responden pada Siswa/I Kelas 12 di SMAN 6 Kota Serang lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan (51,0%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Pola Tidur Baik	77	80,2
Pola Tidur Tidak Baik	19	19,8
Total	96	100

Berdasarkan data pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur dibagi menjadi 2 yaitu pola tidur baik dan Pola tidur buruk. Dari 96 responden hasil analisis menunjukkan bahwa Pola tidur baik sebanyak 77 orang dengan presentase (80,2%) dan Pola tidur Tidak Baik sebanyak 19 orang dengan presentase (19,8%). Dari table tersebut Pola tidur terbanyak adalah pola tidur baik yaitu sebanyak 77 responden dengan presentase (80,2%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Konsentrasi Belajar tinggi	69	71.9
Konsentrasi Belajar rendah	27	28.1
Total	96	100

Berdasarkan data pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar dibagi menjadi 2 yaitu konsentrasi belajar tinggi dan konsentrasi belajar rendah. Dari 96 responden hasil analisis menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tinggi sebanyak 69 orang dengan presentase (71,9%) dan konsentrasi belajar rendah sebanyak 27 orang dengan presentase (28.1%). Dari tabel tersebut konsentrasi belajar pada responden terbanyak adalah kosentrasi belajar tinggi yaitu sebanyak 69 orang dengan presentase (71.9,%).

Analisa Bivariat

Tabel 4
Distribusi Uji *Chi Square* Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas 12 SMAN 6 Kota Serang

Konsentrasi Belajar							
Pola Tidur	Konsentrasi Belajar rendah		Konsentrasi Belajar tinggi		Total	OR (95%C)	P-value
	n	%	n	%			
Pola tidur baik	17	22,1	60	77,9	77	3,922	0,018
Pola tidur kurang baik	10	52,6	9	47,4	19	(1,3-11)	
Total	27		69		96		

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis hubungan Pola tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar di peroleh bahwa ada sebanyak 60 (77,9%) siswa kelas 12 yang pola tidurnya baik dengan konsentrasi yang tinggi ,Sedangkan diantara responden yang pola tidurnya kurang baik, ada 10 (52,6%) dengan konsentrasi yang rendah . sedangkan diantara responden yang pola tidurnya baik dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 17 (22.1%) ,dan responden yang pola tidur kurang baik dan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 9 (47,4%) ,Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,018$ maka dapat disimpulkan ada hubungan pola tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 12 di SMAN 6 Kota Serang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=3,922$ artinya siswa yang pola tidur kurang baik terdapat peluang 3,922 kali mengalami konsentrasi yang rendah dibanding siswa yang pola tidurnya baik. (lihat Tabel 4)

PEMBAHASAN

1. Hasil Analisa Univariat

a) Jenis Kelamin

Responden diambil dari siswa/i SMAN 6 Kota Serang , sebanyak 96 responden pada populasi penelitian ini menunjukkan lebih banyak responden adalah siswa/i yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 49 orang dengan presentase (51,0%) yang dimana sesuai dengan data yang ada pada kelas 12 dengan siswa paling banyak pada perempuan berjumlah 240 siswa di bandingkan dengan siswa laki-laki. (Lihat tabel 5.2) Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Gustiawati (2020) yang menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan (58,5%) lebih banyak dari responden berjenis kelamin laki-laki (14,5%).

b) Pola Tidur

Hasil penelitian kualitas tidur pada siswa/i kelas 12 SMAN 6 Kota Serang didapatkan bahwa responden lebih banyak memiliki pola tidur baik yaitu sebanyak 77 responden (80,2%) dan yang memiliki Pola tidur tidak baik sebanyak 19 responden (19,8%). Pola tidur yang tidak baik terbanyak yang di peroleh data terdapat pada perempuan yaitu sebanya 12 orang , sedangkan pola tidur yang baik terdapat pada laki laki sebanyak 34 orang, Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Wong, dkk 2008) yang menyatakan bahwa kebutuhan tidur dan istirahat pada remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan pada remaja. Selama ledakan pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat. Mereka cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun pagi. Hidayat (dalam Arnis, 2018) menyatakan bahwa pola tidur menunjukkan kepuasan tidur

sedemikian rupa sehingga tidak menunjukkan kelelahan, kegelisahan, lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, kemerahan pada konjungtiva, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk.

c) Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian konsentrasi belajar pada siswa/i kelas 12 di SMAN 6 Kota Serang didapatkan bahwa responden lebih banyak memiliki konsentrasi belajar tinggi yaitu sebanyak 69 responden (71,9%) dan yang memiliki konsentrasi belajar rendah yaitu sebanyak 27 orang (28,1%). Tingkat konsentrasi belajar yang rendah paling banyak terdapat pada laki-laki sebanyak 15 orang, sedangkan tingkat konsentrasi belajar tinggi yang paling banyak terdapat pada perempuan yaitu sebanyak 37 orang, hasil penelitian dari konsentrasi belajar siswa/i terdapat 27 responden memiliki konsentrasi belajar rendah, daya konsentrasi optimal dapat tercapai apabila berbagai rangsangan yang dapat mengganggu perhatian dapat diabaikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu suara, suhu ruangan, pencahayaan, dan kurikulum. Faktor internal yaitu faktor psikologis, kondisi panca indera, bakat, motivasi dan faktor fisiologis seperti kualitas tidur, dan aktivitas fisik yang cukup (Maulina, 2016).

2. Hasil Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel diatas antara pola tidur dan tingkat konsentrasi belajar bahwa ada sebanyak 60 (77,9%) siswa kelas 12 yang pola tidurnya baik dengan konsentration yang tinggi, sedangkan diantara responden yang pola tidurnya kurang baik, ada 10 (52,6%) dengan konsentrasi yang rendah. sedangkan diantara responden yang pola tidurnya baik dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 17 (22,1%) ,dan responden yang pola tidur kurang baik dan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 9 (47,4%) Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,018$ maka hasil penelitian ini didapatkan ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas 12 di SMAN 6 Kota Serang dengan nilai p value adalah 0.018 ($\alpha < 0,05$).

Ada beberapa hal yang membuat siswa mengalami sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran Hal ini dikarenakan siswa/i terlihat sering menguap dan kurang bersemangat saat proses pembelajaran berlangsung, kurangnya istirahat (tidur) juga menyebabkan siswa/i tersebut kurang berkonsentrasi saat pembelajaran. Kebanyakan responden mengalami konsentrasi belajar kurang baik diakibatkan buruk nya pola tidur yang dimiliki, kenyataan nya remaja lebih memilih untuk tidur larut malam dan terbangun saat pagi hari karena kewajibannya sebagai pelajar. Dibuktikan dengan durasi tidur responden kebanyakan 6-7 jam/hari. Usia remaja 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 8-9 jam. Sehingga kebutuhan tidur tidak terpenuhi yang mengakibatkan siswa/i merasa lelah dan mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Hakim (2013) (dalam Feriani 2020) Hal-hal yang mengganggu konsentrasi belajar ada dua unsur yang menyebabkan gangguan konsentrasi yaitu, faktor internal dan eksternal, faktor internal seperti Faktor fisik mengacu pada kondisi fisik seseorang yang tidak normal atau sedang mengalami gangguan kesehatan seperti lelah, lapar haus, stres, tidak tenang, gelisah dan sebagainya, kemudian ada faktor eksternal nya seperti seperti suasana kamar atau tempat tidur sekitar tidak nyaman, suara berisik dari kendaraan dan tetangga.

Remaja yang menghadapi kesulitan belajar mengalami penurunan konsentrasi belajar karena mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur. Kurang tidur Membutuhkan perhatian serius karena dapat mempengaruhi proses pembelajaran, masalah memori, kemunduran dan kesehatan emosional (Djamalilleil, 2021)

Pola tidur sangat penting bagi siswa karena mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas di dalam kelas. Jika siswa mengantuk, lelah, atau pikirannya terganggu, konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Konsentrasi belajar siswa akan terganggu jika mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk (Zulfa dan Mujazi 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ida Gustiawati & Arita Murwani, (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur buruk dengan konsentrasi belajar kurang sebanyak (80,5%), polattidur baik dengan konsentrasi cukup sebanyak (46,4%), dan konsentrasi belajar baik jika pola tidur buruk dengan persentase (71,4%), sedangkan jika pola tidur baik dengan persentase (42,9%). Hasil uji statistic pada penelitian gustiawati ini yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta, dengan hasil analisis korelasi menggunakan Mann-Whitney didapatkan p value=0,006 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Novita, Rochmani & Mulyanti, (2019) yang bertempat di MTS Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019 menunjukkan bahwa p- value 0,001 ($< 0,05$) yang artinya Ha di terima terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Diketahui siswa dengan kualitas yang baik memiliki konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 31 responden (37,8%) dan konsentrasi belajar yang tinggi 51 responden (62,2%) sedangkan pada siswa dengan kualitas tidur buruk memiliki konsentrasi belajar rendah sebanyak 34 responden (66,7%) dan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 17 responden atau (33,3%) artinya semakin baik kualitas tidur semakin tinggi konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan pola Tidur terhadap tingkat Konsentrasi siswa kelas 12 di SMAN 6 Kota Serang. Yang dilakukan terhadap 96 responden menyimpulkan bahwa:

1. Lebih banyak Responden yang berjenis Kelamin Perempuan dibandingkan dengan Responden yang berjenis Kelamin Laki-laki (51%).
2. Lebih banyak responden memiliki Pola tidur yang Baik sebanyak 77 orang (80,2%).
3. Presentase responden yang memiliki konsentrasi belajar yang baik yaitu sebanyak 69 responden (71,9%)
4. Ada hubungan antara pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas 12 di SMAN 6 kota Serang ($p = \text{value } 0,018$; OR 3,9) dimana responden yang memiliki pola tidur baik akan mengalami konsentrasi belajar yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, Tyas Wijayanti. 2017. "HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PERAWAT KELAS III DI RSUD DR. R. GOETOENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA TAHUN 2017." *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO*.
- Andriani. 2016. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016." *Journal Penelitian* 4(01):383–90.
- Arnis, A. (2018). *Quality Jurnal Kesehatan Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I*.
- Atmadja W., Beny. 2010. "Fisiologi Tidur." *Jurnal Kedokteran Maranatha* 1(2):36–39.
- Aviana, R., and F. Hidayah. 2015. "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang." *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang* 3(1):30–33.
- Ayu Tejawati Ni Putu. 2021. "GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI BANJAR TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT KABUPATEN BANGLI TAHUN 2021." *Poltekkes Kemenkes Denpasar*.

- Bella Novita, Siti Rochmani, and Mulyanti. 2019. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan* 8(2):33–41. doi: 10.37048/kesehatan.v8i2.138.
- Bruno, L. 2019. "Pola Tidur. Journal of Chemical Information and Modeling." *Pola Tidur. Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9), 1689–1699 53(9), 168.
- Caesaridha, Dhaifany Karissa. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Medika Utama* 2(4):1213–17.
- CANDRA, WAHYU NURSIATI. 2018. "CANDRA, WAHYU NURSIATI (2018) HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X- XI DI SMA N 1 KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI. Other Thesis, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA." 1–26.
- Feriani, Devi Anggun. 2020a. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun." *STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN*.
- Feriani, Devi Anggun. 2020b. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun." *STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN*. 21(1):1–9.
- Fernando, Renaldo, and Ridha Hidayat. 2020. "Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pahlawan Tuaku Tambusai Tahun 2020." 4(23):83–89.
- Gunarsa, Singgih Dirga, and Sapto Wibowo. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 09(01):43–52.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students." 8(2)
- Hibriyah, Filzah. 2019. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home Di Gresik." *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Huddy Artica Sinulingga. 2019. "Artica Sinulingga, H. (2018). Hubungan Antara Kuantitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Stambuk 2014 Fakultas Kedokteran Di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Tahun 2017. Pakistan Research Journal of Management Sciences (Vol. 7,," 3(3):1–23.
- Miranda C. Baso, Fima L.F.G. Langi, Sekplin A. S. Sekeon. 2019. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Kesmas* 7(5):5–10.
- National Sleep Foundation. (2021). "School Start Time And Sleep." <https://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep>.
- National Sleep Foundation (NSF). (2021). "How Much Sleep Do We Really Need." <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Prasetyo, and Alya Almira Millania. 2019. "Analisis Faktor Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun." 4–8.
- Pujiana, Dewi, and Mega Lestari. 2017. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI STIKES Muhammadiyah Palembang." *Masker Medika* 5(1):315–25.
- R. Nety Rustakiyanti, Cep masdad. 2021. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI KOTA BANDUNG." *Archive of Community Health* 8:146–52.
- Sativa, Yoka Agry, Joko Purwanto, and Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2022. "Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika." 5(2):11– 14.
- Waliyanti, Ema, and Wisni Pratiwi. 2017. "Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta." *Indonesian Journal of Nursing Practices* 1(2):9–15. doi: 10.18196/ijnp.1256.
- Yula, Intan Maisaroh Try. 2021. "GAMBARAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG DI-MASA PANDEMI COVID-19." *Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Zulfa, Nanda Aini, and Mujazi Mujazi. 2021. "HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SDN KEMBANGAN UTARA 06 PAGI." *Universitas Esa Unggul*.