

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Beata Rivani¹, Hadi Nugroho², Dyah Juliastuti³, Talia Rosali⁴
STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro
Email : talia.rosali09@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Konsentrasi merupakan aspek penting dalam mendukung remaja mencapai hasil yang baik. Remaja yang menghadapi kesulitan belajar mengalami penurunan konsentrasi selama belajar bisa disebabkan oleh mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur. **Tujuan Penelitian :** mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022. **Metode :** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *statified random sampling* dengan jumlah 66 responden. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil Penelitian :** berdasarkan hasil penelitian paling banyak diketahui memiliki kualitas tidur buruk yaitu 43 orang (65,2%), paling banyak memiliki konsentrasi belajar rendah yaitu 39 orang (59,1%). **Kesimpulan :** Ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022 (*p-value* 0,000 ; OR 13,6). **Saran :** Diharapkan perawat komunitas dapat memotivasi remaja untuk menjaga kualitas dan pola tidurnya dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar. Perawat juga harus mampu menggali penyebab penurunan konsentrasi belajar selain faktor kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, konsentrasi belajar, siswa/i

ABSTRACT

Introduction : Concentration is an important aspect in supporting adolescents to achieve good results. Adolescents who face learning difficulties experience a decrease in concentration during learning which can be caused by sleepiness and fatigue due to lack of sleep. **The purpose of research :** knowing the relationship between sleep quality and learning concentration in class VII-IX MTs Miftah Assa'adah in Pondok Aren, South Tangerang City Year 2022. **Research methods :** Quantitative research design with *Cross Sectional* approach. The sample technique used by the researcher is a *statified random sampling* technique with a total of 66 respondents. The research instrument was a questionnaire sheet. Analysis of research data using the *Chi Square* test. **Results of research :** based on the results of the study the most know to have poor sleep quality were 43 people (65.2%), the most had low learning concentration, namely 39 people (59.1%). **Conclusion :** There is a relationship between sleep quality and learning concentration in class VII-IX MTs Miftah Assa'adah in Pondok Aren, South Tangerang City Year 2022 (*p-value* 0,000 ; OR 13,6). **Suggestion :** It is hoped that community nurses can motivate adolescents to maintain their quality and sleep patterns in an effort to increase learning concentration. Nurses must also be able to explore the causes of decreased concentration in learning in addition to sleep quality factors.

Keywords : Sleep quality, study concentration, students

PENDAHULUAN

Menurut Ghurafa 2019 dalam Haerunisa (2020), konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk memusatkan perhatian dan tetap fokus pada apa yang sedang dipelajari. Konsentrasi merupakan aspek penting dalam mendukung seseorang mencapai hasil yang baik. Konsentrasi juga berperan penting dalam setiap proses pembelajaran seperti mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan apa yang telah diperoleh. Masa remaja merupakan masa dimana individu tersebut mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan juga mengalami perubahan baik emosi, fisik, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah. Artinya pada masa remaja rentan sekali terkena stres dengan masalah yang sedang dialaminya. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi tersebut akan berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi belajar pada remaja (Prasanti, 2015).

Remaja yang menghadapi kesulitan belajar mengalami penurunan konsentrasi selama 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). Menurut Almatsier et al., 2011 dalam (Wati et al. 2021) Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar terdapat dua faktor yang meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari psikologis dan fisiologis sedangkan faktor eksternal terdiri dari keadaan sosial dan non sosial. Yang termasuk ke dalam faktor internal diantaranya kebiasaan sarapan, kualitas tidur dan dukungan orang tua. 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 kedua faktor tersebut, maka akan menimbulkan dampak buruk pada sistem memori dan konsentrasi (Fenny, 2016).

American Academy of Pediatric menyatakan di Amerika bahwa remaja usia sekolah sangat membutuhkan kualitas tidur dan tidur yang cukup. Kualitas tidur yang baik dan tidur yang cukup dapat mengurangi berbagai masalah negatif seperti masalah kesehatan, mengalami kecelakaan, masalah konsentrasi dan memori, serta kesehatan mental seseorang (Gustiawati, 2020). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi gangguan tidur pada remaja Amerika sekitar 68,8%. (CDC, 2017). 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).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif non-eksperimental. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif korelasional dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII-IX yang sedang menjalani Pendidikan di MTs Miftah Assa'adah, dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling*. Metode/teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat disajikan dalam bentuk tabel dan analisa bivariat disajikan dalam bentuk tabel menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini data diambil dari pengisian kuesioner pada siswa/i MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Tabel 1
Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
12 Tahun	16	24,2
13 Tahun	16	24,2
14 Tahun	19	28,8
15 Tahun	15	22,7
Total	66	100

Karakteristik responden berdasarkan usia dibagi menjadi 4 golongan yaitu, 12 tahun, 13 tahun, 14 tahun dan 15 tahun. Hasil analisis univariat data pada usia responden menunjukkan bahwa dari 66 responden pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022 menunjukkan lebih banyak di usia 14 tahun dengan hasil presentase (28,8%).

Menurut Badan Pusat Statistik menunjukkan hasil dari data jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia yang bersekolah 13-15 Tahun (SMP/MTs/Sederajat) pada Tahun 2022 yaitu sebanyak 160.133,00 juta jiwa. Usia merupakan kurun waktu sejak adanya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dipandang dari segi kronologis, individu normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis sama Nuswantari (1998) dalam (Fasihullisan, 2019).

Tabel 2
Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	31	47,0
Perempuan	35	53,0
Total	66	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 66 responden pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022 lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan (53,0%).

Menurut Badan Pusat Statistik Presentase Penduduk Usia 13-15 Tahun menurut jenis kelamin, kelompok umur sekolah, dan partisipasi sekolah tahun 2021 menunjukkan usia 13-15 Tahun berjenis kelamin perempuan yang masih bersekolah 96,69% dibanding usia 13-15 Tahun berjenis kelamin laki-laki yang masih bersekolah 95,31%.

Tabel 3
Distribusi frekuensi berdasarkan kelas pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
VII	20	30,3
VIII	23	34,8
IX	23	34,8
Total	66	100

Karakteristik responden berdasarkan kelas dikategorikan menjadi 3 golongan yaitu, Kelas VII, VIII dan IX. Hasil analisis univariat data menunjukkan bahwa kelas VII sebanyak 20 orang dengan presentase (30,3%), kelas VIII sebanyak 23 orang dengan presentase (34,8%), kelas IX sebanyak 23 orang dengan presentase (34,8%), dari tabel tersebut berdasarkan kelas responden terbanyak adalah kelas VIII dan IX sebanyak 23 orang dengan presentase (34,8%) dari 66 responden.

Tabel 4
Distribusi Uji Chi Square Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		OR (95%CI)	P Value
	Rendah		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%		
Buruk	34	79,1	9	20,9	43	100	13,6 (3,9-46,6)	0,000
Baik	5	21,7	18	78,3	23	100		
Total	39	59,1	27	40,9	66	100		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis dari 66 responden. Responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 18 orang dengan presentase (78,3%), jika responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 5 orang dengan presentase (21,7%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 9 orang dengan presentase (20,9%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 34 orang dengan presentase (79,1%). Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai p value = 0.000 (ρ value <0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022 dan hasil Odds Ratio (OR) menunjukan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk akan beresiko mengalami konsentrasi belajar rendah 13,6 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Menurut penelitian hasil dari konsentrasi belajar siswa/i terdapat 39 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). 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) Kualitas 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.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Novita, Rochmani & Mulyanti (2019) Diketahui p-value 0,001 ($<0,05$) yang artinya H_0 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.

Hasil riset ini menunjukan responden yang mengalami konsentrasi belajar tinggi dengan kualitas tidur baik sebanyak 18 (78,3%), responden yang mengalami konsentrasi belajar tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 9 (20,9%). Responden yang mengalami konsentrasi belajar rendah dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 (21,7%), responden yang mengalami konsentrasi belajar rendah dengan kualitas tidur buruk sebanyak 34 (79,1%). 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 rendah diakibatkan buruk nya kualitas 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. Hal lain nya yang mengganggu saat tidur yaitu terbangun pada malam hari, keadaan lingkungan sekitar seperti suasana kamar atau tempat tidur sekitar tidak nyaman, suara berisik dari kendaraan dan tetangga. Menurut peneliti menyatakan bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang akan semakin tinggi konsentrasi belajar yang dimilikinya begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022. Yang dilakukan terhadap 66 responden menyimpulkan bahwa :

1. Lebih banyak responden berusia 14 tahun (28,8%) dan responden berjenis kelamin perempuan 35 orang (57,0%).
2. Lebih banyak responden memiliki kualitas tidur yang buruk 43 orang (65,2%).
3. Presentase responden yang memiliki konsentrasi belajar rendah (59,1 %) hampir sama dengan responden yang memiliki konsentrasi belajar tinggi (40,9%).
4. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2022 dengan hasil ($p = value$ 0,000 ; OR 13,6) dimana responden yang memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami konsentrasi belajar yang rendah

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016*. *Scientia Journal Stikes Prima Jambi* 4(01): 383–90.
- Anggita N. T & Masturoh I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Arifin, Z. & Etlida, W. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. *Human Care Journal* 5(3): 650.
- Arnis, A. (2018). *Quality Jurnal Kesehatan Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I*.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.web.id/ajar>.
- Budyawati, N. L. P. W. (2019). *Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar*. *E-Jurnal Medika*. 8(3).
- Caesaridha, D. K. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Medika Hutama* 02(02): 439–47. <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Candra, W. N. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-Xi Di Sma N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi*. Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). *Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High School Students*.
- Chen, I. H., Yang, Y. T. C., & Hsu, S. W. (2013). *Development and evaluation of a concentration questionnaire for students in classroom*. In R. McBride, & M. Searson (Eds.), *Proceedings of society for information technology & teacher education International Conference 2013* (pp. 4226e4230). Chesapeake, VA: AACE. Retrieved December 13, 2014 from <http://www.editlib.org/p/48789>.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, D. N., & Dewi, N. P. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018*. *Health and Medical Journal* 3(1): 43–50. doi:10.33854/heme.v3il.339.
- Fauzi, V. R. (2017). *Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi SI Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang*. University of Muhammadiyah Malang.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). *Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education* 5(3): 140.
- Firmansyah, D. (2015). *Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika*. *Jurnal Pendidikan UNSIKA* 3(1): 34–44.
- Fitri, N. S. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1(2): 167–72.
- Fitriani, E. (2016). *Interaksi Guru Dengan Siswa Sebagai Proses Peningkatan Kedisiplinan Siswa Di SMP Negeri 4 Kutasari*. Universitas Muhammadiyah.
- 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).
- Haerunisa, A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Pada Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19*. *Sari Pediatri* 22(5): 311.
- Hastuti, D. T., & Prastiani, D. B. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi*. *Jurnal Ilmu dan*

- Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 10(1): 73–38.
- Hiriansah. (2019). *Ready For Research Metodologi Penelitian, Suatu Tinjauan Konsep Dan Konstruk*. Jawa Timur: Qiara Media Partner.
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 6: 11.
- Jawabri, KH, & Raja, A. (2020). *Fisiologi, Pola Tidur. StatPearls. (Internet). Treasure Island (FL). StatPearls Publishing.*
- Kemendikbud. (2019). *Memahami Makna Siswa, Murid, Pelajar Dan Mahasiswa Itjen Kemendikbud.* <https://itjen.kemdikbud.go.id>.
- Kemenkes. (2019). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. P2PTM Kemenkes RI.* <http://p2ptm.kemenkes.go.id>.
- Kristina, P.K, & Dharmadi, M. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Perolehan Hasil Ujian Mahasiswa Pre-Klinis Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Medika* 7(2).
- Kurniawan, W & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*. Jawa Barat: Rumah Pustaka.
- Leo, J., Agung, A., & Cahyadi, J. (2016). *Perancangan Komunikasi Visual Komik Tentang Dampak Negatif Kurang Tidur Bagi Remaja Usia 15–20 Tahun. Jurnal DKV Adiwarna*, 1(8), 10.
- Levani, Y., & Dwi, P. A. (2021). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis Dan Pilihan Terapi. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17(1): 44–57. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/6340>.
- Machfoedz, I. (2019). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Dokter Disertai Contoh KTI, SKRIPSI, TESIS*. Yogyakarta.
- Nasrun, H & Wahyuni, A. (2020). *Menulis Laporan Penelitian Bagi Pemula*. Sumatera Barat: CV Insan Medika Mandiri.
- 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.
- Novianti, R., Misdar, M., & Adib, H. S. (2019). *Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MAN 2 Palembang. Jurnal PAI Raden Fatah* 1: 1–20.
- Oddang, F. M. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prasanti, F. D. (2015). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015* Universitas Sebelas Maret.
- Ramadhaniar, P. (2018). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Viii-7 Mts N 2 Deli Serdang*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Romero-Blanco, Cristina et al. (2020). *Mudanças No Padrão de Sono Em Estudantes de Enfermagem Durante o Bloqueio COVID-19. International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(14): 1–11.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2019). *Statistik Kesehatan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Saputra, Y. W. A. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan* 12(1): 11–28.
- Setyani, M. R., & Ismah, I. (2018). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Matematika* 1(2476–8898): 73–84.
- Sugiman. (2016). *Karakteristik Siswa Smp Dan Bilangan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

-
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut*. *Jurnal Keperawatan BSI* 7(1): 1–3.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur*. *Jurnal Sistem Kesehatan* 3(2): 73–79.
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). *Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta*. *Indonesian Journal of Nursing Practices* 1(2).
- Wati, Sukma et al. (2021). *Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19*. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 5(1): 24–35.
- Yula, I. M. T. (2021). *Gambaran Pola Tidur Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang Di-Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Malang.