Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada

Dita Yulistiani¹, Shalha Fajrani¹, Rina Nugrahanti¹, Muhammad Jundan Alif Fathan²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Mahasiswa Fakultas Teknik, Universitas Gadjah Mada

Unit Kesehatan Mahasiswa (UKESMA) Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Pendahuluan: Tidur merupakan kebutuhan penting bagi manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah pada kehidupan manusia salah satunya konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam tercapainya prestasi akademik yang maksimal. Namun, terdapat banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa serta faktor-faktor lain yang berhubungan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian dimana variabel independen atau faktor penyebab dan variabel dependen atau faktor akibat dikumpulkan dan diteliti pada saat bersamaan (Sudibyo, 2014). Dari hasil perhitungan, didapatkan 34 responden yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Kuesioner dibuat dalam bentuk *Google Form* yang berisi pertanyaan sesuai instrumen PSQI dan 22 pertanyaan terkait konsentrasi belajar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 2 responden (40%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 4 responden (13,8%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi yang buruk sebanyak 3 responden (60%), serta mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 25 responden (86,2%). Uji *Chi-Square* menunjukkan *Chi-Square* Hitung = 2,015 < *Chi-Square* Tabel = 3,841 dan $p = 0,155 < Chi-Square$ Tabel = 3,841.

Kesimpulan: Tidak ditemukan hubungan yang signifikan ($p = 0,155 < Chi-Square$ Tabel = 3,841) antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menemukan keterkaitan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Kata Kunci: kualitas tidur, konsentrasi belajar, mahasiswa kesehatan

I. PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Tidur adalah kondisi tidak sadar yang termasuk salah satu kebutuhan biologis yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan kualitas tidur yang baik akan membantu tubuh dalam memulihkan dan mempersiapkan diri untuk melanjutkan aktivitas berikutnya. Tetapi, pada kenyataannya terdapat banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur (*sleep deprivation*) karena berbagai alasan seperti tuntutan akademik, gaya hidup yang kurang sehat, dan mengalami stress. Akibat yang ditimbulkan akibat gangguan tidur adalah terpengaruhnya proses belajar, penurunan daya ingat, dan kurangnya kesehatan emosional. Efek psikologis negatif lain seperti konsentrasi menurun, mudah marah, merasa sedih berlebih, dan stres.

Menurut KBBI, konsentrasi sendiri merupakan pemusatan perhatian pada suatu hal. Dalam mencapai prestasi akademik yang maksimal, konsentrasi menjadi salah satu aspek yang paling penting. Semakin baik konsentrasi mahasiswa, maka semakin baik pula capaian prestasi akademiknya (Winata, 2021). Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kurangnya kualitas tidur dengan penurunan prestasi akademik.

Oleh karena itu, penelitian mengenai kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa menjadi

relevan dan penting untuk dilaksanakan. Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan memperdalam serta mencari tahu mengenai salah satu faktor capaian prestasi yaitu tingkat konsentrasi dengan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait pentingnya menjaga kualitas tidur, serta dapat membantu mahasiswa untuk memperoleh prestasi yang optimal.

b. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada?”

c. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah

1. H_0 yaitu tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada.
 H_0 diterima dan H_1 ditolak jika $p < Chi-Square$ Tabel.
2. H_1 yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada.
 H_0 ditolak dan H_1 diterima jika $p > Chi-Square$ Tabel.

d. Metode Penelitian

Kuesioner dibuat dalam bentuk *Google Form* dengan masa pengisian 26 Juni - 5 Juli 2023. Kuesioner ini

disebarkan melalui beberapa media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan LINE. Penyebaran kuesioner ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur serta tingkat konsentrasi mahasiswa. Jawaban yang kami dapatkan digunakan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar. Data yang digunakan berupa data diri (usia, jenis kelamin). Selain itu, kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai kualitas tidur berdasarkan instrumen *PSQI* serta 22 pertanyaan terkait tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

e. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

1. Umum
Mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada
2. Khusus
 - a. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada
 - b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada
 - c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster

kesehatan Universitas
Gadjah Mada

f. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Dari hasil penelitian yang telah kami lakukan, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik serta memberikan pemahaman terkait faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik serta dampaknya pada capaian akademik mahasiswa

II. TINJAUAN PUSTAKA

a. Tidur dan Fisiologi Tidur

Tidur adalah hal yang mendasar dalam memenuhi kebutuhan manusia. Pada tubuh manusia, tidur merupakan suatu siklus bangun-tidur yang secara alami prosesnya diatur oleh sistem saraf pusat. Siklus tersebut adalah suatu siklus yang normal dalam tubuh manusia yang menunjukkan kesadarannya terhadap lingkungan. Hal tersebut berarti, otak manusia tidak mengalami penurunan aktivitas saat

tidur, tetapi memulihkan berbagai proses biokimia dalam tubuh manusia atau yang dapat disebut sebagai proses pemulihan (Sugiarto, 2020). Hal tersebut menjadikan tidur sebagai kebutuhan paling dasar dalam piramida kebutuhan manusia. Tidur yang baik dan cukup dapat mengembalikan stamina tubuh dengan optimal (Caesarridha, 2021).

Kualitas tidur yang baik dan cukup sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa dampak kekurangan tidur yang berakibat buruk bagi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, tidur yang tidak cukup akan mengakibatkan tubuh rentan terhadap virus sehingga mudah terkena penyakit. Adapun secara psikologis, tidur juga akan mempengaruhi kestabilan emosi, kemampuan berpikir, dan mengganggu konsentrasi (Aminuddin, 2020).

b. Teori Belajar dan Konsentrasi

Belajar merupakan suatu proses yang berkaitan dengan perubahan perilaku ke arah yang positif dan terarah. Setiap individu harus belajar untuk mendapatkan pengetahuan. Di dalam proses belajar terdapat aktivitas yang harus melibatkan konsentrasi dan pemahaman yang baik agar setiap pengetahuan yang diberikan dalam diserap dengan baik (Suzana, Jayanto, dan Farm, 2021). Dalam pelaksanaannya ada 3 teori belajar yang umum diketahui. Teori-teori belajar tersebut yaitu teori behaviorisme, teori kognitivisme, dan

teori konstruktivisme. Ketiga teori tersebut memiliki perbedaan dalam proses belajar. Teori behaviorisme menekankan pada adanya hubungan antara stimulus dan respon dalam proses pembelajaran yang mana akan menimbulkan suatu perubahan perilaku. Teori kognitivisme memiliki konsep bahwa peserta didik memperoleh informasi yang nantinya akan diproses dan disimpan, kemudian akan diambil kembali pengetahuan tersebut untuk dihubungkan dengan informasi yang lain. Pada teori konstruktivisme, pengetahuan yang didapat berasal dari hasil konstruksi pengalaman nyata dari peserta didik (Gusnarib & Rosnawati, 2021).

Konsentrasi yang baik sangat dibutuhkan saat belajar. Saat seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik maka pikirannya akan terpusatkan dan menghasilkan aktivitas yang berkualitas. Namun, apabila konsentrasi rendah maka belajarnya akan sia-sia dan hanya membuang waktu serta tenaga. Semakin tinggi konsentrasi seseorang maka hasil yang didapatkan juga semakin baik (Djamalilleil, Rosmaini, dan Dewi, 2020). Konsentrasi itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan pikirannya pada satu hal dan mengesampingkan hal yang lain yang tidak berhubungan dengan satu hal tersebut. Dalam hal ini, konsentrasi menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan belajar seseorang.

Konsentrasi yang baik akan meningkatkan daya serap seseorang terhadap pelajaran yang diberikan (Riinawati, 2022).

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18	2	5,9
19	13	38,23
20	17	50
21	2	5,9
Total	34	100

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa subyek penelitian memiliki rentang usia 18-21 tahun. Usia dengan jumlah responden terbanyak yaitu usia 20 tahun sejumlah 17 orang (50%) dan usia dengan jumlah responden paling sedikit yaitu usia 18 tahun dan 21 tahun sejumlah masing-masing 2 orang (5,9%). Usia termuda yaitu usia 18 tahun (5,9%) dan usia tertua yaitu 21 tahun (5,9%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	2	5,9
Perempuan	32	94,1
Total	34	100

Berdasarkan data pada tabel 2 diketahui bahwa subjek penelitian didominasi oleh jenis kelamin perempuan sejumlah 32 orang (94%). Subjek penelitian merupakan mahasiswa klaster kesehatan

Universitas Gadjah Mada angkatan tahun 2019-2022.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa berdasarkan *skoring* PSQI

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	5	14,7
Buruk	29	85,3
Total	34	100

Berdasarkan data pada tabel 3 diketahui bahwa dari 34 responden mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada, sebanyak 5 orang (14,7%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 29 orang (85,3 %) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar responden berdomisili di Yogyakarta.

Tabel 4. Distribusi Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	6	17,6
Buruk	28	82,4
Total	34	100

Berdasarkan data pada tabel 4 diketahui bahwa dari 34 responden mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada, sebanyak 6 (17,6%) responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dan 28 (82,4%) responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang buruk.

Tabel 5. Hubungan Kualitas tidur dan Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total	Nilai <i>p</i>	
	Baik		Buruk				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>N</i>	%	
Baik	2	40	3	60	5	100	<i>p</i> = 0,155
Buruk	4	13,8	25	86,2	29	100	
Total	6	17,6	28	82,4	34	100	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sejumlah 2 responden (40%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sejumlah 4 responden (13,8%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi yang buruk sejumlah 3 responden (60%), serta mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang buruk sejumlah 25 responden (86,2%).

Uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada. Berdasarkan hasil uji, didapatkan $p = 0,155$ nilai *Chi-Square* Hitung = 2,015, dan nilai *Chi-Square* Tabel = 3,841 dengan *Chi-Square* Hitung = 2,015 < *Chi-Square* Tabel = 3,841 dan $p = 0,155 < Chi-Square$ Tabel = 3,841, maka dapat diambil keputusan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak.

IV. PEMBAHASAN

Menurut *National Sleep Foundation* (2020), kualitas tidur digambarkan sebagai ukuran seberapa baik seseorang tidur atau seberapa nyenyak dan nyaman seseorang ketika tidur. Faktor-faktor yang

mempengaruhi kualitas tidur diantaranya kelelahan, stress emosional, kondisi lingkungan tempat tidur, gaya hidup, obat-obatan, penyakit dan lain sebagainya. Kualitas tidur dapat diukur dari *sleep duration*, *sleep disturbance*, *sleep impairment*, *loss of sleep*, *disruption*, *interruption*, dan *deficient* (Nelson, 2022).

Tidur sering kali diabaikan dan dianggap tidak penting. Padahal tidur merupakan hal yang penting bagi kesehatan seseorang. Kualitas tidur yang baik mendukung perkembangan fungsi kognitif otak pada masa remaja (Tarokh, 2016). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang menjadi obesitas, gangguan kardiovaskuler, dan gangguan metabolisme (Magnavita, 2017). Oleh karena itu, perlu peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur.

Penelitian kami menggunakan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur seseorang. Hal-hal yang dinilai dalam kuesioner PSQI adalah kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, obat-obatan yang dipakai untuk tidur, dan fungsi kerja siang hari. Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 34 responden terdapat 5 responden (14,7%) dengan kualitas tidur yang baik dan 29 responden (85,3%) dengan kualitas tidur

yang buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunbanu et al (2021) pada mahasiswa Teknik Sipil Politeknik Negeri Kurang selama pandemi covid-19 dengan jumlah responden sebanyak 65 orang ditemukan 12 responden (18,5%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 53 responden (81,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk ini dapat disebabkan oleh tuntutan belajar dari kampus. Sering kali mahasiswa mendapatkan tugas yang menumpuk sehingga memerlukan waktu lebih untuk mengerjakannya. Akibatnya waktu tidur mahasiswa menjadi terpotong. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil kuesioner PSQI yang telah kami sebar. Kami mendapatkan data mayoritas responden berusia 18-21 tahun memiliki waktu tidur rata-rata 4-6 jam. Padahal menurut Kementerian Kesehatan RI durasi tidur yang ideal untuk umur 18-40 tahun adalah 7-8 jam perhari.

Usia responden yang merupakan remaja akhir cenderung memiliki faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas tidur. Usia remaja akhir sering dikaitkan dengan mental yang labil sehingga sering memicu terjadinya stress emosional. Usia remaja akhir juga merupakan usia dimana remaja memiliki kebiasaan bermain hingga malam, konsumsi alkohol, merokok, menonton film, dan bermain game hingga begadang. Hal tersebut dapat menjadi pemicu terganggunya kualitas tidur pada seseorang.

Penelitian ini juga menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Kami menggunakan 22 item pertanyaan kuesioner tingkat konsentrasi. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah kami analisis diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas

tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 2 responden (40%), dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 25 responden (86,2%). Dari data tersebut diketahui bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang buruk mempunyai persentase paling banyak.

Hasil uji *Chi-Square* didapatkan *Chi-Square* Hitung = 2,015 < *Chi-Square* Tabel = 3,841 dan $p = 0,155 < \textit{Chi-Square}$ Tabel = 3,841, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sunbanu et al (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Teknik Sipil Politeknik Negeri Kurang selama pandemi covid-19. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermano (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djamil (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang angkatan 2018.

Konsentrasi merupakan hal yang penting bagi mahasiswa agar dapat memahami pelajaran dengan baik. Konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai

macam faktor diantaranya faktor kemampuan individu dalam mempertahankan konsentrasi belajar, fasilitas yang memadai, ruangan yang kondusif, pengendalian diri yang bagus, kondisi tubuh yang sehat, dan bebas dari gangguan mental seperti rasa takut dan gelisah. (Hermano, 2017)

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada, maka dapat disimpulkan bahwa: mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 2 responden (40%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 4 responden (13,8%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi yang buruk sebanyak 3 responden (60%), serta mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 25 responden (86,2%). Tidak terdapat hubungan ($p = 0,155 < Chi-Square$ Tabel = 3,841) antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada.

VI. SARAN

1. Mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada disarankan untuk mengatur dan menjaga kualitas tidurnya sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan metode yang berbeda untuk menjelaskan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, menambahkan variabel lain seperti kondisi mental, faktor lingkungan, dan aktivitas fisik, dan memperbanyak sampel sehingga menghasilkan penelitian dengan informasi yang lebih banyak dan akurat.

Daftar Pustaka

1. Aminuddin, M., 2020. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), pp.51-71.
2. Caesarridha, D. K. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1213-1217.
3. Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health and Medical Journal*, 3(1), 43-50.
4. Gusnarib, G., & Rosnawati, R. (2021). *Teori-teori belajar dan pembelajaran*. Adab, Jawa Barat.
5. Hermano, N. D. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat*

- Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
6. Kementerian Kesehatan RI. *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*.
 7. Magnavita, N., & Garbarino, S. (2017). Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 14(11), 1347.
 8. National Sleep Foundation. *What is sleep quality?*.(2020, November 1).
 9. Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144–151.
 10. Riinawati, R., 2022. Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif-Jurnal Ilmu Pendidikan*.
 11. Sudibyo Supardi, S. (2014) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
 12. Sugiarto, I., 2020. Efektivitas Chamomile (*Matricaria chamomilla*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), pp.407-411.
 13. Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa teknik sipil di Politeknik Negeri Kupang selama pandemi covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190-197.
 14. Suzana, Y., Jayanto, I. and Farm, S., 2021. *Teori belajar & pembelajaran*. Literasi Nusantara.
 15. Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 70, 182–188.
 16. Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13.