

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG ANGKATAN 2018

Eros Bimo Laksana^{1*}, Annta Kern Nugrohowati², Andra Novitasari³

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang^{1,2,3}

*Corresponding Author : erosbimo054@gmail.com

ABSTRAK

Konsentrasi belajar sangat penting dilakukan mahasiswa dalam pemusatan perhatian selama proses belajar berlangsung. Apabila seseorang sulit dalam melakukan konsentrasi, maka proses belajar yang dilakukan kurang maksimal. Kinerja otak sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa. Kurangnya asupan gizi dan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat mengurangi kinerja otak sehingga dapat menurunkan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur beserta pola makan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan penelitian *cross sectional* dengan jenis penelitian observasional analitik. 148 populasi diambil dari angkatan 2018. Sampel penelitian ini adalah 70 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dengan menggunakan *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018 memiliki kualitas tidur berkategori ringan sebesar 53,4%, pola makan yang berkategori kurang sebesar 52,1% , dan konsentrasi belajar yang berkategori cukup sebesar 52,1%. Terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p=0,012$) serta pola makan ($p=0,000$) dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. Terdapat hubungan pola makan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018.

Kata kunci : konsentrasi belajar, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, pembelajaran, pola makan

ABSTRACT

Learning concentration is very important for students to concentrate during the ongoing learning process. If someone is difficult to concentrate, then the learning process carried out is less than optimal. Brain performance greatly affects the level of learning concentration in college students. Lack of nutritional intake and poor sleep quality in students can reduce brain performance so that it can reduce learning concentration. This study aims to determine the relationship between sleep quality and diet with the concentration of students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang Class of 2018. This study was conducted in March 2021. This research design uses cross sectional research with analytical observational research type. 148 populations were drawn from the class of 2018. The sample of this study was 70 students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang using simple random sampling. The instrument in this study used a questionnaire sheet. This study was analyzed univariately and bivariately using the chi-square statistical test. The results showed that most students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang Class of 2018 had a light sleep quality of 53.4%, a pattern of less than 52.1%, and a sufficient learning concentration of 52.1%. There is a significant relationship between sleep quality ($p = 0.012$) and diet ($p = 0.000$) with the concentration of learning students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang Class of 2018. There is a relationship between diet and sleep quality with the concentration of study students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang Class of 2018.

Keywords : diet, learning concentration, medical students, sleep quality, study

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, semua manusia memiliki kebutuhan dasar berupa berbagai unsur yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh supaya fungsinya normal. Kebutuhan dasar ini adalah kebutuhan fisiologis. Terkait konteks ini, yang dimaksud dengan kebutuhan fisiologis yakni kebutuhan mendasar manusia untuk mempertahankan kehidupannya secara fisik, seperti kebutuhan terhadap tempat tinggal, seks, makanan, minuman, aktualisasi diri, kebutuhan untuk memiliki dan dimiliki, kebutuhan rasa cinta, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, udara, serta kebutuhan istirahat dan tidur (Andriani, 2016).

Konsentrasi yakni suatu proses untuk memusatkan fungsi jiwa terhadap objek tertentu semacam perhatian, pikiran, konsentrasi, serta lainnya. Saat mulai berkurangnya konsentrasi seseorang. Kebalikannya, pada saat bertambah kuatnya konsentrasi maka bisa mengingat dalam waktu cukup panjang. Ketika berlangsungnya proses belajar, konsentrasi diperlukan dalam bentuk pemusatan perhatian terhadap pelajaran. Seberapa berhasilnya proses pembelajaran ditentukan oleh konsentrasi belajar. Apabila seseorang sulit dalam melakukan konsentrasi, maka proses belajar yang dilakukan kurang maksimal, sehingga akan menjadikan tenaga dan waktu terbuang. Lapar bisa memicu kurangnya konsentrasi. Energi dari glukosa sangat dibutuhkan tubuh. Kurangnya glukosa bisa memicu kinerja organ tentang otak berkurang (Kurniati, 2020).

Pelaksanaan penelitian dari Nilifda, dkk (2016) didapatkan hasil yaitu, kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa memiliki pengaruh. Selain itu, disebutkan pula bahwa dari seluruh mahasiswa dengan kualitas tidur baik, prestasi akademisi yang dimiliki oleh sejumlah 65 persen di antaranya juga tergolong baik (Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman, 2016). Fitri, dkk., (2020) dalam penelitiannya juga memberikan pemaparan bahwa konsentrasi belajar yang kurang dimiliki oleh sejumlah 172 mahasiswa, konsentrasi belajar yang baik dimiliki oleh sejumlah 18 mahasiswa (10%), serta kualitas tidur yang buruk dimiliki oleh sejumlah 120 mahasiswa (70%) (Fitri, Syah, dan Asterina, 2020).

Konsentrasi belajar tidak sebatas dipengaruhi faktor kualitas tidur, namun juga kualitas tidur. Selama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar, secara khusus mahasiswa memerlukan kemampuan untuk berkonsentrasi. Buruknya konsentrasi dapat dipicu rasa lapar. Pemicu dari lapar ini sebab asupan glukosa yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menjadi sumber energi utama kurang. Glukosa yang kurang ini pada akhirnya bisa mengganggu kinerja organ otak. Sebagaimana pemaparan Purnakarya (2010) dalam penelitiannya, berkurangnya asupan gizi mengakibatkan konsentrasi belajar turun. Kurangnya asupan gizi ini bisa dikarenakan buruknya pola makan, dimana bila tidak terpenuhinya kebutuhan gizi mahasiswa, maka aktivitasnya di kampus akan terganggu. Dampak buruk dari hal ini yaitu menurunkan daya berpikir serta mahasiswa cenderung cepat mengantuk, letih, lesu, dan mudah lelah (Kuarniati, 2020).

Pola makan yang benar ditentukan oleh tiga faktor berupa frekuensi makan, jumlah makanan, dan jenis makanan (Kemenkes, 2013). Perlunya untuk secara khusus memperhatikan pola makan mahasiswa. Mahasiswa memiliki kecenderungan memakan makanan cepat saji. Kondisi ini tentu mengakibatkan buruknya pola makan. Mahasiswa kerap tidak sarapan ataupun makan siang, sering jajan, sering tidak teratur makan, serta kerap mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Khairiyah, 2016). Buruknya pola makan mahasiswa sebagaimana penelitian dari Widodo (2015) yaitu seperti kerap melewatkan sarapan dimana ini memberi pengaruh signifikan terhadap skor konsentrasi mahasiswa. Pengaruh buruknya pola makan ini pada akhirnya tidak sebatas hanya memicu berkurangnya konsentrasi belajar mahasiswa, namun juga lebih dari itu (Widodo, 2015). Observasi singkat yang dilakukan terhadap mahasiswa FK Unimus sejumlah 15 orang diperoleh data bahwa hampir keseluruhan dari mahasiswa mempunyai pola makan tidak teratur dan mengonsumsi

makanan cepat saji. Kualitas tidur mahasiswa juga terlarut malam sebab mengerjakan tugas ataupun melakukan aktivitas lain semacam nonton film atau main game. Kondisi tersebut berpengaruh pada konsentrasi belajarnya pada hari esok karena buruknya kualitas tidur dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur beserta pola makan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018.

METODE

Penelitian mempergunakan jenis penelitian observasional analitik memakai desain *cross sectional*. Variabel bebas kualitas tidur maupun pola makan dan variabel tergantung konsentrasi belajar dilakukan pengumpulan di saat yang sama. teknik sampling yang dipilih dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan mempergunakan *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 148 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan jumlah sampel sebanyak 70 Orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer seperti karakteristik responden yang mencakup usia, tempat tinggal, jenis kelamin. Data tiga karakteristik itu didapatkan dari kuesioner profil responden. Data primer untuk variabel konsentrasi belajar didapat melalui hasil pengisian kuisisioner konsentrasi belajar yang telah diisi oleh responden. Data tersebut kemudian dihitung menggunakan satuan skala ordinal antara satu sampai lima.

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa angkatan 2018, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Sejumlah tujuh puluh tiga individu dari 148 individu yang sesuai dengan kriteria inklusi. Penelitian dilaksanakan tanggal 22 Januari 2022. Data yang didapat dari penelitian ini berasal dari hasil pengisian kuisisioner mengenai kualitas tidur, pola makan dan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. angkatan 2018.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasar Usia serta Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
20 Tahun	7	9.6
21 Tahun	44	60.3
22 Tahun	17	23.3
23 Tahun	5	6.8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	37.0
Perempuan	46	63.0

Tabel 1 membuktikan usia terbanyak yaitu dua puluh satu tahun sejumlah 44 individu (60.3%) sedangkan terendah dengan usia 23 tahun sejumlah lima individu (6.8%). Jenis kelamin terbanyak kategori perempuan sejumlah 46 individu (63%) sedangkan laki-laki sejumlah 27 individu (37%).

Tabel 2 membuktikan sebagian besar mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki kategori pola makan lebih, yakni sejumlah sembilan belas mahasiswa (63,3%). Dua puluh lima mahasiswa (65,8%) dengan jenis kelamin perempuan memiliki pola makan dengan kategori kurang. Sejumlah tiga mahasiswa (60%) dengan jenis kelamin laki-laki memiliki pola makan yang memiliki kategori cukup.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasar Pola Makan

Pola Makan	Laki-laki n (%)	Perempuan n (%)	Total n (%)
Lebih	11 (36.7)	19 (63.3)	30 (100)
Kurang	13 (34.2)	25 (65.8)	38 (100)
Cukup	3 (60.0)	2 (40.0)	5 (100)

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasar Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Laki-laki n (%)	Perempuan n (%)	Total n (%)
Baik	7 (38.9)	11 (61.1)	18 (100)
Ringan	13 (33.3)	26 (66.7)	39 (100)
Sedang	3 (33.3)	6 (66.7)	9 (100)
Buruk	4 (57.1)	3 (42.9)	7 (100)

Tabel 3 membuktikan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur kategori baik, yakni sejumlah sebelas individu (61,1%). Kemudian, dua puluh enam mahasiswa (66,7%) dengan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur dengan kategori ringan. Sebagian besar mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk, yakni sejumlah empat individu (57,1 %).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasar Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Laki-Laki n (%)	Perempuan n (%)	Total n (%)
Baik	12 (41.4)	17 (58.6)	29 (100.0)
Cukup	11 (28.9)	27 (71.1)	38 (100.0)
Kurang	4 (66.7)	2 (33.3)	6 (100.0)

Tabel 4 membuktikan konsentrasi belajar masuk kategori baik, sebagian banyak dipunyai sampel dengan jenis kelamin perempuan sejumlah tujuh belas individu (58,6%). Kemudian, konsentrasi belajar masuk kategori cukup, sebagian banyak dipunyai sampel dengan jenis kelamin perempuan, dua puluh tujuh individu (71,1%). Sedangkan konsentrasi belajar yang memiliki kategori kurang, kebanyakan dipunyai sampel dengan jenis kelamin laki-laki, sejumlah empat individu (66,7 %).

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dan Konsentrasi Belajar

Pola Makan	Konsentrasi Baik n (%)	Konsentrasi Cukup n (%)	Konsentrasi Kurang n (%)	Total n (%)	Nilai p
Lebih	17 (56.7)	13 (43.3)	0 (0.0)	30 (100.0)	0.000
Kurang	12 (31.6)	24 (63.2)	2 (5.3)	38 (100.0)	
Cukup	0 (0.0)	1 (20.0)	4 (80.0)	5 (100.0)	

Tabel 5 membuktikan hasil pengujian analisis *chi square* dilihat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka adanya hubungan signifikan antar pola makan dan konsentrasi belajar di mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIMUS. Angkatan 2018

Tabel 6. Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar

Kualitas tidur	Konsentrasi Baik n (%)	Konsentrasi Cukup n (%)	Konsentrasi Kurang n (%)	Total n (%)	Nilai p
Baik	12 (66.7)	6 (33.3)	0 (0)	18 (100.0)	0.012
Ringan	14 (35.9)	23 (59.0)	2 (5.1)	39 (100.0)	
Sedang	1 (11.4)	5 (55.6)	3 (33.3)	9 (100.0)	
Buruk	2 (28.6)	4 (57.1)	1 (14.3)	7 (100.0)	

Hasil 6 pengujian analisa *chi square* dilihat nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) maka menyebutkan ada hubungan signifikan diantara konsentrasi belajar dan kualitas tidur di mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018.

PEMBAHASAN

Usia responden yang masuk rentangan usia remaja akhir adalah usia yang rawan terganggunya kualitas tidur. Rentang usia ini lebih mempunyai faktor resiko yang bisa mempengaruhi kualitas tidur. Usia remaja akhir seringkali mempunyai kebiasaan menyantap makanan yang beralkohol, kurang sehat, merokok, keluar malam hari, bermain *game* hingga begadang yang tentu bisa memberi pengaruh pada kualitas tidur. Disamping itu keadaan mental remaja akhir yang masih berubah-ubah seringkali memunculkan adanya stress yang bisa pula memberi pengaruh pada kualitas tidur (Muharni, Mairyani, dan Ryanti, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabilah pada tahun 2020 membuktikan bahwa berdasar data yang telah dianalisis didapatkan responden penelitian sebagian besar merupakan perempuan 89,5% yang memiliki rentang usia 16-22 tahun sedangkan usia paling banyak yakni delapan belas beserta sembilan belas tahun (Izdihar, 2020). Responden dengan kelompok usia remaja dapat dikategorikan menjadi tiga periode, yaitu periode remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Mahasiswa ada pada periode remaja akhir yang termasuk pergantian ke arah dewasa.

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada korelasi signifikan diantara konsentrasi belajar dan pola makan. Konsentrasi belajar diberikan pengaruh pula oleh pola makan. Khususnya pada saat kegiatan belajar mengajar, mahasiswa memerlukan potensi guna melakukan konsentrasi. Konsentrasi yang negatif dapat timbul karena rasa lapar. Keadaan lapar disebabkan oleh asupan gula yang merupakan sumber energi mengalami penurunan di dalam tubuh. Kinerja organ otak bisa terpengaruh sebab gula yang kurang. Sesuai penelitian Purnakarya (2010), menurunnya konsentrasi belajar diakibatkan dari asupan gizi yang menurun. Rendahnya asupan gizi dikarenakan pola makan tidak sehat. Kegiatan mahasiswa di perkuliahan bisa terhambat bila tidak terpenuhinya kebutuhan gizi. Mahasiswa akan mudah letih, lelah, lesu, mengantuk, lalu memberi pengaruh pada menurunnya daya berpikir.

Hasil penelitian serupa berdasar penelitian sebelumnya yang menyebutkan jika jumlah makanan, jenis makanan adalah 3 faktor utama pola makan yang tepat (Kemenkes, 2013). Pola makan mahasiswa harus memperoleh perhatian khusus. Mahasiswa lebih memilih menyantap makanan fast food, sehingga berpengaruh pada terjadinya pola makan yang buruk. Mahasiswa seringkali mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, seringkali tidak makan siang dan sarapan pagi (Khairiyah, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo pada tahun 2015 menyatakan pola makan mahasiswa yang buruk, yakni seringkali tidak sarapan pagi memberi pengaruh signifikan pada nilai konsentrasi mahasiswa. Pola makan yang buruk tidak hanya berdampak pada minimnya konsentrasi belajar mahasiswa.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Al-Faida (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi signifikan diantara kebiasaan sarapan pada konsentrasi belajar. Mahasiswa

yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi belum memiliki konsentrasi yang maksimal, sehingga diharap mahasiswa STIKes Persada Nabire mempunyai kebiasaan sarapan yang baik untuk meningkatkan kualitas maupun kuantitas yang bisa mencukupi kebutuhan asupan energi harian.

Pola makan yang teratur memiliki peran sangat krusial dalam memenuhi gizi yang mencukupi pemenuhan kebutuhan energi tubuh untuk melaksanakan kegiatan yang maksimal. Aktivitas tersebut sangat krusial untuk para peserta didik sebab dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan dan sejumlah kegiatan pada pendidikan. Kebiasaan makan pagi memberikan pengaruh yang positif. Kebiasaan pola makan yang teratur berpengaruh dalam kemampuan mahasiswa dalam menangkap pelajaran yang diberikan sehingga memberi pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar, mahasiswa yang tidak makan pagi dalam memiliki kendala ketika melakukan kegiatan sehari-harinya. Mahasiswa yang tidak sarapan mengatakan selama pelajaran akan merasa cepat mengantuk, boring, ataupun kesulitan konsentrasi (Simanjutak, et.al, 2020).

Hasil penelitian membuktikan kualitas tidur mempunyai korelasi signifikan dengan konsentrasi belajar. Hal tersebut sesuai dengan Penelitian yang dilaksanakan Nilifd, dkk (2016) membuktikan kualitas tidur memberi pengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian tersebut membuktikan bahwa seluruh mahasiswa mempunyai kualitas tidur cukup, enam puluh lima persen antaranya mempunyai prestasi akademik positif. Penelitian yang dilaksanakan Fitri, dkk., (2020) menyebutkan seratus tujuh puluh dua mahasiswa mempunyai konsentrasi belajar rendah sedangkan 8 mahasiswa (10%) memiliki konsentrasi secara baik dan 120 mahasiswa (70%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliani, dkk (2019), berdasarkan hasil analisis uji statistik diperoleh nilai: p value 0,018. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kejadian keluhan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran di Suku Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Jakarta Selatan, Menurut asumsi peneliti, Ada hubungan antara Usia dengan keluhan kelelahan kerja. Dikarenakan bertambahnya usia pada masing-masing orang menyebabkan adanya penurunan kemampuan kerja, dan dapat mengakibatkan seseorang mengalami sulit berkonsentrasi disaat jam bekerja dan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kelelahan.

Menurut asumsi peneliti, Ada hubungan antara pendidikan dengan keluhan kelelahan kerja dikarenakan semakin tinggi tingkat Pendidikan seseorang dapat menyebabkan banyaknya tuntutan di dalam pekerjaan yang di akibatkan oleh sulitnya berkonsentrasi dan merasa stress di lingkungan kerja dan dapat menjadi faktor penyebab kelelahan.

KESIMPULAN

Mengacu hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diambil simpulan bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018 didominasi oleh kualitas tidur kategori ringan (53,4%). Pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018 didominasi oleh pola makan dengan kategori kurang (52,1%). Konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018 didominasi oleh kategori cukup (52,1%). Terdapat adanya hubungan yang signifikan pada kualitas tidur ($p=0,012$) beserta pola makan ($p=0,000$) dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dosen pembimbing, yang sudah memberi berbagai masukan juga arahan pada penulis sehingga dapat terselesaikannya penelitian ini secara baik.

Juga kepada semua dosen beserta karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Terima kasih penulis ucapkan kepada Orang tua beserta sahabat yang senantiasa memberi semangat serat motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes A, Lestari R, Dewi P. Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (umur 11-12 Tahun) di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Majalah Kesehatan FKUB*. 2010.
- Al-faida N. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma J Ilmu Kesehat Masyarakat* Vol. 2021;17(2,September2021).
- Andriani A. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016. *Scientia Journal*. 2016;4(4):383-90.
- Arifin Z. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Human Care Journal*. 2020 Jul 1;5(3):650-60.
- Caesarridha DK. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *J Med Utama*. 2021;2(4):1213–7.
- Deliens T, Clarys P, Bourdeaudhuij, I. D., & Deforche B. Determinants of eating behavior in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Heal*. 2014.
- Dewi NPSR, Citrawathi D., Giana GS. Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *J Mat Sains, dan Pembelajarannya*. 2020;14(1):168–80.
- Djamalilleil S, Rosmaini, Dewi N. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Heal Med Journal*. 2021;3(1):44–8.
- Feriani DA. 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*; 2020.
- Fitri NS, Syah NA, Asterina A. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2020 Nov 16;1(2).
- Guyton AC HJ. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Ed.11. 11th ed. Jaka: EGC; 2007.
- Hulukati W, Djibran MR. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt*. 2018;2(1):73.
- Izdihar NN. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tahun Terakhir di SMAN 1 Muntilan. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*; 2020.
- Kemenkes. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes 2014. 2014;
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Kemenkes. 2019;
- Kemenkes. *Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Kemenkes. 2019. 2019;
- Kemenkes. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Undang-undang No. 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Author. 2013;
- Khairiyah EL. *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016 (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta)*.

- Kurniati T. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 2020 Feb 16;4(1):26-9.
- Lisiswanti R, Rodiani, Saputra O, Sari MI Z, NH. Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*. 2019;6(^):68–70.
- Lu T, Yang X. Effects of the Visual/Verbal Learning Style on Concentration and Achievement in Mobile Learning. *EURASIA J Math Sci Technol Educ*. 2018;14(5):1719–29.
- Muharni M, Mairiyani H, Ryanti S. Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Mahasiswa Indekos Dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes Riau. *J Prot Kesehat*. 2018;4(1):7–14.
- Nilifda H, Nadjmir N, Hardisman H. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*. 2016 Jan 1;5(1).
- Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta; 2012.
- Sagala VP. *Kualitas Tidur Dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor*. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara; 2013.
- Suwardhani FM, Irdawati SK, Suryandari D, Ns SK. *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Setiani AC, Setyowani N, Kurniawan K. Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 2014;3(1).
- Tedja RF. Efektivitas Teknik Bimbingan Literasi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*. 2017 Sep 18;5(3):311-28.
- Soekardjo SE. Hubungan Kualitas tidur dengan Nlai Hasil Belajar Siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. *Healthu*. 2017;6(1):31–41.
- Simanjuntak EC, Ginting T, Siahaan PB, Buenita B. LITERATURE STUDY OF THE RELATIONSHIP OF DINING AND BREAKFAST PATTERNS WITH LEARNING ACHIEVEMENT IN BASIC SCHOOL CHILDREN. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*. 2020 Oct 31;3(1):56-72.
- Wahyudi AA, Hidayat T, Jasmani SP, Rekreasi K, Keolahragaan fi. Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pamekasan Tahun Pelajaran 2017 / 2018. 2018;06:88–93.
- Widhiyanti KT, Ariawati N RN. Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2017;3(1):9–18.
- Widodo M. Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed. *Mandala Heal*. 2015;8(3):622–7.