

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA DI SMKN 2 PALU

Della Nilasari^{1*}, Basri², Elin Hidayat³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : dellanilasari@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar. Remaja usia sekolah sering mengalami gangguan tidur akibat padatnya aktivitas belajar, penggunaan gawai hingga larut malam, serta faktor psikologis, yang berpotensi menurunkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMKN 2 Palu dengan jumlah populasi sebanyak 1.459 siswa dan sampel sebanyak 94 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar siswa. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (57,4%) dan tingkat konsentrasi belajar tidak baik (47,9%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,009$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SMKN 2 Palu. Terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa di SMKN 2 Palu. Siswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah.

Kata kunci : konsentrasi belajar, kualitas tidur, siswa

ABSTRACT

Sleep quality is one of the basic needs that plays an important role in maintaining cognitive function, especially learning and concentration. School-age adolescents often experience sleep disturbances due to heavy study schedules, late-night gadget use, and psychological factors, all of which can reduce study concentration. Therefore, research is needed to investigate the relationship between sleep quality and learning concentration among students. This study used a quantitative method with a correlational design and a cross sectional approach. The research population is all students of SMKN 2 Palu, with a total population of 1,459 students and a sample of 94 students selected using the proportional stratified random sampling technique. The research instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and the student learning concentration questionnaire. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that most of the respondents had poor sleep quality (57.4%) and poor learning concentration levels (47.9%). The results of the Chi-Square test showed a $p\text{-value} = 0.009$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant relationship between sleep quality and learning concentration in SMKN 2 Palu students. There is a significant relationship between sleep quality and learning concentration in students at SMKN 2 Palu. Students with poor sleep quality tend to have low levels of study concentration.

Keywords : sleep quality, study concentration, students

PENDAHULUAN

Remaja yang mengalami hambatan dalam belajar cenderung mengalami penurunan tingkat konsentrasi akibat rasa kantuk dan kelelahan yang disebabkan oleh kurangnya waktu tidur. Kurangnya waktu tidur perlu mendapat perhatian khusus karena berpotensi

mempengaruhi kesehatan emosional, kemampuan mengingat, proses belajar, hingga penurunan konsentrasi belajar (Nu'man, 2023). Konsentrasi belajar memegang peran penting dalam proses kemampuan mengingat, sebab tanpa fokus saat belajar siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya, apabila siswa mampu berkonsentrasi dengan baik, maka mereka akan lebih mudah memahami dan menguasai materi pelajaran (Lestari *et al.*, 2022). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja. Pada siswa sekolah menengah, tidur memiliki fungsi vital dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta pencapaian prestasi belajar. Kualitas tidur yang tidak optimal dapat berdampak buruk terhadap kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi belajar (Maha *et al.*, 2025). Tidur memberikan manfaat penting bagi otak, seperti mempertajam ingatan, menjaga performa otak, meregenerasi sel saraf, serta mengurangi rasa lelah agar seseorang dapat lebih berkonsentrasi (Mujazi dan Zulfa, 2021). Remaja usia 12–18 tahun dianjurkan tidur sekitar 8–9 jam per hari (Tristianingsih dan Handayani, 2021).

Masalah kurang tidur di kalangan remaja menjadi isu yang perlu diperhatikan karena padatnya kegiatan belajar, kebiasaan menggunakan gadget hingga larut malam, serta tekanan lingkungan sosial yang mengganggu pola tidur siswa (Nu'man, 2023). Sekitar 70% remaja tidak memperoleh durasi tidur yang memadai sesuai anjuran, yaitu antara 8 hingga 10 jam setiap malam. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kemampuan belajar mereka di sekolah. Menurut *American Academy of Sleep Medicine*, remaja berusia 13–18 tahun disarankan tidur selama 8–10 jam per malam. Namun, kenyataannya, lebih dari 30% remaja dalam rentang usia tersebut hanya tidur kurang dari 6 jam setiap malam (Manoppo, *et al.*, 2023). Menurut pedoman National Sleep Foundation (NSF), 37% remaja berusia 12–18 tahun mengalami defisit tidur, di mana tidur malam mereka kurang dari 7 jam padahal idealnya 8–10 jam. Dari kelompok tersebut, 48% hanya kurang tidur, 26% kekurangan waktu istirahat atau justru tidur siang berlebihan, serta 26% mengalami kedua masalah sekaligus; remaja putri lebih rentan dengan angka 71,3% dibandingkan pria 66,4%. Di Yogyakarta, survei mencatat 54% remaja memiliki kualitas tidur buruk, sementara 46% sisanya tergolong baik (Biomedika dan Kesehatan, 2023).

Penelitian Ibda (2023) di Massachusetts Institute of Technology (MIT) menunjukkan bahwa kualitas, durasi, dan keteraturan tidur berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik, dengan kontribusi sekitar 25% terhadap perbedaan nilai akademik. Tidur yang teratur dan berkualitas sebelum ujian memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan tidur hanya pada malam sebelum ujian. Penelitian lain menunjukkan hasil yang bervariasi, seperti penelitian di Serang yang tidak menemukan hubungan bermakna antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar ($p > 0,05$). Hasil penelitian Gustiawati dan Murwani (2020) menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 44 siswa (67,6%), serta konsentrasi belajar yang tergolong kurang pada 36 siswa (55,3%). Berdasarkan hasil uji korelasi *Mann–Whitney*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam orang siswa terkait kualitas tidur, diketahui bahwa mereka mengalami insomnia yang disebabkan oleh kebiasaan seperti begadang, penggunaan gadget hingga larut malam, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas di luar sekolah seperti organisasi. Selain itu, beberapa guru mengungkapkan bahwa terdapat siswa yang terlihat mengantuk saat di kelas, kurang konsentrasi saat menerima pelajaran, dan mengalami penurunan dalam prestasi akademik dalam beberapa waktu terakhir. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola tidur yang kurang ideal, baik dari segi durasi maupun kualitasnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMKN 2 Palu dengan jumlah populasi sebanyak 1.459 siswa dan sampel sebanyak 94 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar siswa. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik oleh komite etik Universitas Widya Nusantara dengan No:005663/KEP Universitas Widya Nusantara/2025 yang disetujui pada tanggal 09 Desember 2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Usia dalam penelitian ini dikategorikan dalam 4 usia, yaitu usia 15 tahun, usia 16 tahun, usia 17 tahun, 18 tahun dan usia 19 tahun. Jenis kelamin dikategorikan menjadi 2 yaitu pria dan wanita, Untuk kategori kelas dibagi menjadi 3 yaitu kelas X, XI dan XII.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Subjek	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kelas	X	33	35,1
	XI	33	35,1
	XII	28	29,8
Total		94	100
Umur (tahun)	15	12	12,8
	16	28	28,8
	17	40	42,6
	18	12	12,8
	19	2	2,1
Total		94	100
Jenis Kelamin	Pria	50	53,2
	Wanita	44	46,8
Total		94	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan jumlah terbanyak berasal dari kelas X dan XI, rata-rata sebanyak 33 responden (35,1%), sedangkan responden dari kelas XII berjumlah 28 responden (29,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kelas menengah dalam jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 40 responden (42,6%). Selanjutnya, responden berusia 16 tahun berjumlah 28 responden (28,8%), sedangkan responden berusia 15 tahun dan 18 tahun masing-masing berjumlah 12 responden (12,8%). Adapun responden berusia 19 tahun merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 2 responden (2,1%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja pertengahan. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 50 responden (53,2%), sedangkan responden perempuan berjumlah 44 responden (46,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komposisi responden berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang, meskipun jumlah responden laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan.

Kualitas Tidur pada Siswa SMKN 2 Palu

Kualitas tidur pada siswa di SMKN 2 palu dikelompokkan menjadi 2 baik dan kurang, hal ini dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Siswa SMKN 2 Palu

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	40	42,6
Buruk	54	57,4
Total	94	100

Berdasarkan tabel 2, dari total 94 responden diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 54 responden (57,4%). siswa dengan kualitas tidur baik berjumlah 40 responden (42,6%). Hasil ini menggambarkan bahwa proporsi siswa dengan kualitas tidur baik masih lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang mengalami kualitas tidur buruk. Secara keseluruhan, kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola dan kualitas tidur siswa sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi belajar.

Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMKN 2 Palu

Tingkat konsentrasi belajar siswa di SMKN 2 Palu dikelompokkan menjadi 3 yaitu baik, cukup, kurang dan tidak baik, dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMKN 2 Palu

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	13	13,8
Cukup	15	16,0
Kurang	21	22,3
Tidak baik	45	47,9
Total	94	100

Diketahui bahwa dari total responden, sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar tidak baik, yaitu sebanyak 45 responden (47,9%). Selanjutnya, responden dengan konsentrasi belajar kurang berjumlah 21 responden (22,3%). Responden yang memiliki konsentrasi belajar cukup sebanyak 15 responden (16,0%), sedangkan responden dengan konsentrasi belajar baik merupakan kelompok paling sedikit, yaitu sebanyak 13 responden (13,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat konsentrasi belajar yang kurang optimal, sehingga diperlukan perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, salah satunya adalah kualitas tidur.

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMKN 2 palu**Tabel 4. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMKN 2 Palu**

Kualitas tidur	Konsentrasi Belajar								Total		P value
	Tidak Baik		Kurang		Cukup		Baik		F	%	
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Baik	12	12,8	14	14,9	9	9,6	5	5,3	40	42,6	0,009
Buruk	33	35,1	7	7,4	6	6,4	8	8,5	54	57,4	
Total									94	100	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari total 94 siswa SMKN 2 Palu, Sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 54 siswa (57,4%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 40 siswa (42,6%). Hasil analisis data menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada responden, diperoleh nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 11,598 dengan derajat kebebasan (df) = 3 serta nilai signifikansi (*Asymptotic Significance 2-sided*) sebesar 0,009. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Siswa SMKN 2 Palu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMKN 2 Palu memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 54 responden (57,4%). Sementara itu, responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 40 responden (42,6%). Hasil ini didapatkan dari perhitungan tabulasi data dengan kategori baik diambil dari angka 1-5 dan kategori buruk dari angka 6 dan seterusnya. Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa rata-rata siswa mulai tidur lewat dari jam 12 malam yang menyebabkan kualitas tidur siswa tidak optimal. Kondisi kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti durasi tidur yang tidak mencukupi, gangguan tidur, aktivitas belajar yang padat, penggunaan *handphone* sebelum tidur, serta faktor psikologis seperti stres dan kelelahan akademik. Kualitas tidur yang kurang baik berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap fungsi fisiologis dan psikologis, termasuk menurunnya konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan dalam menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis individu, khususnya dalam mendukung aktivitas belajar. Tidur yang berkualitas berperan dalam proses pemulihan tubuh dan fungsi otak sehingga individu mampu berkonsentrasi dengan lebih baik dalam menerima dan mengolah informasi selama pembelajaran. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang optimal dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya fokus, serta gangguan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari siswa untuk memperbaiki pola tidur melalui pengaturan waktu istirahat yang baik serta pembatasan aktivitas yang dapat mengganggu tidur, seperti penggunaan gadget hingga larut malam. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, melainkan juga oleh faktor lain seperti motivasi belajar, lingkungan, dan kondisi psikologis yang tidak dikaji secara mendalam dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitorus *et al.*, (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa permasalahan kualitas tidur masih banyak dialami oleh pelajar dan berpotensi mempengaruhi fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan, penurunan fokus, serta berkurangnya kemampuan menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran.

Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMKN 2 Palu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori tidak baik, yaitu sebanyak 45 responden (47,9%). Selanjutnya, responden dengan konsentrasi belajar kurang berjumlah 21 responden (22,3%), kategori cukup sebanyak 15 responden (16,0%), dan hanya 13 responden (13,8%) yang memiliki konsentrasi belajar baik. Hasil didapatkan dari perhitungan tabulasi data dengan kategori tidak baik di ambil dari angka 1-14, kurang dari angka 15-28, cukup dari angka 29-42 dan baik dari angka 43-56. Temuan ini menunjukkan

bahwa mayoritas responden belum memiliki tingkat konsentrasi belajar yang optimal. Dibuktikan dari hasil wawancara guru di sekolah mengatakan bahwa n banyak siswa yang ditemukan ketiduran saat menerima pelajaran, ada juga siswa yang bolos dikarenakan mengantuk di saat jam siang serta siswa yang tidak fokus saat menerima pelajaran dikarenakan menahan rasa mengantuknya. Rendahnya konsentrasi belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti kelelahan fisik, kurangnya kualitas tidur, kondisi psikologis, lingkungan belajar yang kurang kondusif, serta penggunaan gadget yang berlebihan. Konsentrasi belajar yang rendah dapat berdampak pada menurunnya kemampuan memahami materi, mengingat informasi, serta menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Peneliti berasumsi tingginya persentase responden dengan konsentrasi belajar tidak baik dan kurang dapat mengindikasikan adanya permasalahan dalam proses pembelajaran yang dialami responden. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal, mengingat konsentrasi merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan akademik. Individu dengan konsentrasi belajar yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi, mengalami kesulitan mempertahankan perhatian, serta membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari *et al.*, (2022) Penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur yang kurang baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi, yang terlihat dari kesulitan dalam memusatkan perhatian serta menurunnya kemampuan kognitif. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam menunjang fungsi atensi dan konsentrasi belajar.

Hubungan Kualitas Tidur Siswa dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMKN 2 Palu

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p value* = 0,009. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peranan penting terhadap tingkat konsentrasi belajar responden. Responden dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar yang rendah, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik cenderung menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi kognitif, khususnya kemampuan memusatkan perhatian selama proses belajar. Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar, di mana kualitas tidur yang baik dapat mendukung fungsi kognitif dan kemampuan memusatkan perhatian dalam proses belajar. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk diduga dapat menurunkan tingkat konsentrasi belajar.

Penelitian ini sejalan dengan Hidayah, (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Hasil tersebut menegaskan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap fungsi kognitif, khususnya perhatian dan konsentrasi dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMKN 2 Palu memiliki kualitas tidur yang buruk, yang mencerminkan pola tidur yang belum optimal dan berpotensi menimbulkan kelelahan fisik serta gangguan fungsi kognitif selama proses pembelajaran. Analisis statistik menunjukkan nilai *p value* = 0,009 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya

hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, sehingga kualitas tidur menjadi faktor penting dalam mendukung efektivitas proses belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden siswa-siswi SMKN 2 Palu yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Biomedika, J., & Kesehatan, D. (2023). *The relation between sleep quality and screen time with student learning concentration*. *Journal of Biomedika and Health*, 6(3), 300–309.
- Cahyaningtyas, D. E., Gaina, C. D., & Tangkonda, E. (2024). Isolasi Dan Identifikasi Bakteri *Escherichia coli*, *Klebsiella sp.*, Dan *Staphylococcus aureus* Pada Ambing dan Susu Kambing Peranakan Etawa. *Jurnal Veteriner Nusantara*, 7(1), 41–52. <https://doi.org/10.35508/jvn.v7i1.14626>
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- 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*.
- Hidayah, N. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa AKPER Pemkab Ngawi. *Media Publikasi Penelitian*, 10(2).
- Ibda, F. (2023) ‘Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan’, *Intelektualita*, 12(2), pp. 153–169.
- Lestari, F. I., et al. (2022). Hubungan kesadaran diri dengan kepatuhan terapi pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Mojogedang 1. 107, 1–10.
- Maha, S., et al. (2025). Analisis kesehatan mental pada remaja: Literatur review. 3, 66–89.
- Manoppo, M.W., Pitoy, F.F. and Abigail, T. (2023) ‘Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat’, *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), pp. 2098–2107
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multidisiplin*, 1(1), 489.
- Nu'man, M. (2023) ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon’, *Aleph*, 87(1,2), pp. 149–200.
- Permenkes RI. (2011). Kemenkes RI. Permenkes RI No. 1096/Menkes/Per/ VI/2011 tentang Higiene Sanitasi Jasaboga. *J Chem Inf Model*. 2011;53(9):1689–99. 1689–1699.
- Rahayu, K. M., Nurul Khofifah, R. A., & Komalasari, E. (2025). Uji Cemar Mikroba pada Susu Pasteurisasi UMKM Peternakan Sapi Perah Pondok Ranggon Jakarta Timur. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1), 164. <https://doi.org/10.36722/psn.v4i1.3554>
- Sitorus, G. E., et al. (2025). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar matematika siswa kelas VII-3 SMPN 4 Medan. 7, 204–219.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan kualitas tidur mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120.