

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI
SMK KESEHATAN GANA HUSADA**



SKRIPSI

Oleh:

I GUSTI AYU ULAN PRATIWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI SMK KESEHATAN
GANA HUSADA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memeroleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**I GUSTI AYU ULAN PRATIWI
NIM. C2124017**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Ulan Pratiwi

NIM : C2124017

Jurusan : S1 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, 20 Juli 2025

I Gusti Ayu Ulan Pratiwi

**HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI
SMK KESEHATAN GANA HUSADA**

Diajukan Oleh:

**I GUSTI AYU ULAN PRATIWI
NIM. C2124017**

Mangupura, 24 Juli 2025

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0812018901

Pembimbing II

Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN.0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI
Tanggal: 29 Juli 2025**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. dr. I Wayan Artana, S.H., M.Biomed

NIDN : 0812016602

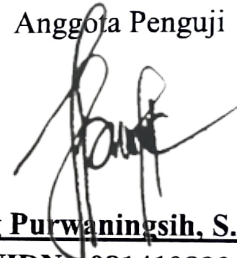
Sekretaris Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0812018901

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum

NIDN : 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN.0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STIKES BINA USADA BALI**

STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2025

I Gusti Ayu Ulan Pratiwi

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK
Kesehatan Gana Husada**

xiv+ 69 halaman + 4 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Salah satu masalah umum yang dialami oleh siswa adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur. Beberapa faktor yang memengaruhi meliputi banyaknya tugas sekolah, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta penggunaan gadget yang berlebihan. Kondisi ini menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam belajar karena penurunan konsentrasi yang disebabkan oleh rasa kantuk dan kelelahan. Kurangnya waktu tidur perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat berdampak negatif terhadap proses belajar, daya ingat, serta kesehatan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Kesehatan Gana Husada. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 43 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *sprearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 siswa, 31 siswa (72,1%) memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk dan 23 siswa (53,5%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Dari hasil uji statistik *sprearman rank* diperoleh *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,618. Terdapat hubungan yang disignifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Kesehatan Gana Husada.

Kata Kunci : Siswa SMK, Kualitas tidur, Konsentrasi belajar

Daftar Pustaka : 55 (2008-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF
NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2025

I Gusti Ayu Ulan Pratiwi

***The Relationship Between Sleep Quality and Student Learning Concentration
at Gana Husada Health Vocational School***

xiv+ 69 pages + 4 tables + 2 images + 13 appendices

ABSTRACT

One common problem experienced by students is irregular sleeping habits. Several factors that influence this include the number of school assignments, involvement in extracurricular activities, and excessive use of gadgets. This condition causes teenagers to experience difficulties in learning due to decreased concentration caused by drowsiness and fatigue. The lack of sleep needs special attention because it can negatively impact the learning process, memory, and mental and emotional health. This study aims to determine the relationship between sleep quality and students' learning concentration at Gana Husada Health Vocational School. This study uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample size consisted of 43 students who were selected using the total sampling technique. Data were obtained through the completion of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the learning concentration questionnaire and then analyzed using the Spearman rank statistical test. The research results show that out of 43 students, 31 students (72.1%) have poor sleep quality and 23 students (53.5%) have low learning concentration. From the results of the Spearman rank statistical test, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained with a correlation coefficient of 0.618. There is a significant relationship between sleep quality and students' learning concentration at Gana Husada Health Vocational School.

***Keywords : Vocational High School Students, Sleep Quality, Learning
Concentration***

References : 55 (2008-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala SMK Kesehatan Gana Husada atas ijin yang telah diberikan untuk penelitian iniserta memberikan banyak masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. I Gusti Ngurah Putu Suarsudana dan I Gusti Ayu Sutiari selaku orang tua peneliti yang telah memberikan banyak dukungan baik secara moral dan material
7. Dita Saraswati, Vania Eka Suci, Yunita Metriani, Yunik Astari, Indah Indrayani, Permata Dewi, Ema Risti dan Dewayu Ari Utami, Wina Wartini, Thesya Julyastini, Meita Sari selaku teman peneliti yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyusun skripsi penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, dengan itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 20 Juli 2025

I Gusti Ayu Ulan Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	<i>vi</i>
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Layanan Kesehatan.....	6

2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Remaja	10
1. Definisi Remaja	10
2. Kategori Remaja	10
B. Konsep Tidur.....	13
1. Definisi Tidur.....	13
2. Fisiologi Tidur	13
3. Siklus Tidur	14
4. Pola Tidur Normal	16
5. Kualitas Tidur	16
6. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	18
7. Pengukuran Kualitas Tidur.....	20
C. Konsep Konsentrasi	24
1. Definisi Konsentrasi Belajar.....	24
2. Manfaat Konsentrasi	26
3. Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	27
4. Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar.....	30

5. Pengukuran Konsentrasi Belajar.....	31
D. Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	34
A. Kerangka Konsep.....	34
1. Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	34
2. Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	34
B. Hipotesis Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	38
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
1. Tiga Prinsip Etik dalam Penelitian	39
2. Tujuh Standar Etik dalam Penelitian.....	39
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian.....	42

2. Uji Validitas dan Reliabilitas	43
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
1. Prosedur Administrasi.....	45
2. Prosedur Teknis	46
H. Rencana Analisis Data	47
1. Pengolahan Data	47
2. Analisis Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN	50
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
B. Analisis Univariat.....	51
1. Kualitas Tidur Siswa SMK Kesehatan Gana Husada	51
2. Konsentrasi Belajar Siswa SMK Kesehatan Gana Husada	52
C. Analisis Bivariat.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Kualitas Tidur Siswa SMK Kesehatan Gana Husada	54
2. Konsentrasi Belajar Siswa SMK Kesehatan Gana Husada	55
3. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Kesehatan Gana Husada	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	58

1. Pelayanan Keperawatan.....	58
2. Pendidikan.....	58
3. Penelitian.....	59
BAB VII PENUTUP.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	60
1. Bagi Tenaga Kesehatan.....	60
2. Bagi Pendidikan.....	61
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
DAFTAR LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operational “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada”	36
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada.....	51
Tabel 5.2	Distribusi Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada.....	52
Tabel 5.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada.....	52

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1	Kerangka Teori “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada”.....	33
Tabel 3.1	Kerangka Konsep “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Gana Husada”.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Keterangan Laik Etik
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelotian
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari DPMPTSP Kabupaten Badung
- Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 9. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 10. Kuesioner Konsentrasi Belajar
- Lampiran 11. Hasil *Output* SPSS
- Lampiran 12. Dokumentasi penelitian
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. N. M., & Utami, D. K. I. (2018). Proporsi dan karakteristik insomnia primer kronis pada remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar. *Medicina*, 49(3), 396. <https://doi.org/10.15562/Medicina.v49i3.205>
- Ali, M., & Aminoto, T. (2018). Brain Gym Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 173–178.
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Fakultas Kedokteran*, 4–8.
- Arifin, A. M. (2014). *Belajar Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Asmadi. (2010). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Salemba Medika.
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Basri, M. S., Yohani, A. M., & Suri, I. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi Pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Jepang Di Universitas Riau)*, 8(1), 2715–4564. <https://doi.org/https://doi.org/10.30605/onoma.v8i1.1691>
- Bawental, N. R., Korompis, G. E. C., Maramis, F. R. R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Manado. *Kesmas*, 8(7), 344–351.
- Budiman, A., Majid, A., Syam, I., & Efendi, S. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 20–29. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i1.14140>
- Buysse, D. J., Hall, M. L., Patrick, ;, Strollo, J., Kamarck, T. W., Owens, J., Lee, L., Reis, S. E., & Matthews, K. A. (2008). Relationships Between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and

Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4(6), 563–571.

- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *Komunika*, 17(2), 1–14. <https://doi.org/10.32734/komunika.v17i2.7560>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2021). Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), 132–139.
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.169>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Firdausi, N. I. (2020). No Title. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0>
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>
- Growth, R., In, D., Rural, S., & At, A. (2022). *Original Research Paper Nursing*. 8(2277), 16–17.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes*

Kemenkes Ri Pangkalpinang, 8(2), 107.
<https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>

Guyton, H. J. (2017). No Title. In *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier.

Hakim. (2013). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi dan Teknik Latihan Konsentrasi Puspa Suara*.

Husna, R., Roza, Y., & Maimunah, M. (2021). Identifikasi Kesulitan Guru Matematika Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(2), 428. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i2.3333>

Ilahi, M. A., Satini, R., & Mana, L. H. A. (2021). Pengaruh Penggunaan Metode Pembelajaran SIRE Terhadap Keterampilan Menelaah Struktur dan Kebahasaan Teks Berita Siswa Kelas VIII SMPN 23 Padang. *Journal of Basic Education Studies*, 5(1), 142–156. <https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fejurnalunsam.id%2Findex.php%2Fjbes%2Farticle%2Fdownload%2F5149%2F3135%2F&safe=strict&sxsrf=AJOqlzXgtrzABr8k5Vyy-gabT3V4nIKnUA%3A1673677267918&ei=00nCY-7hN5zhz7sPgN6z4A8&ved=0ahUKEwiul5fYtcb8AhWc8HMBHQDvDPwQ4dU>

KBBI. (2023). *Definisi Tidur*.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

Khairinal, Siti Syuhada, W. W. A. (2021). 2020/2021. *PENGARUH PENDAPATAN ORANG TUA, BIMBINGAN BELAJAR DAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN EKONOMI KELAS XI SMA FERDY FERRY PUTRA JAMBI TAHUN AJARAN 2020/2021*, 2, 435–442. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/581>

Kurniawati, B. H., & Herwanto, H. (2021). Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11739>

Langigi, A. R. ., Kandou, G. D., & Umboh, J. M. . (2018). Universitas Sam Ratulangi. *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Kinerja Perawat Pelaksana Di Instalasi Rawat Inap C Rsup Prof. Dr. R.D Kandou Manado*.

- Luhulima, M., Yemina, L., Maria Pangaribuan, S., & Widiastuti, S. H. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 5(2 SE-), 143–150. <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i02.176>
- Maas, M. L. (2018). *perawatan usia lanjut keperawatan gerontik*. EGC.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 543–549. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4596>
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf
- Melly, Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i2.474>
- Nurbaiti, N. (2022). Penggunaan Stroop Test di Bidang Kesehatan. *Metrik Serial Teknologi Dan Sains*, 3(2), 8–15. <https://doi.org/10.51616/teksi.v3i2.345>
- Nursalam. (2020a). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020b). *Metodelogi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Palawe, P. C., & Rotty, L. W. A. (2016). HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN FUNGSI KOGNITIF, KUALITAS TIDUR DAN LAMA RAWAT INAP PASIEN LANJUT USIA DI RSUP PROF. DR. R. D. KANDOU MANADO. *E-CliniC*, 4(1), 9–16.
- Palguna, I. P., Kesuma, A., Primatanti, P. A., & Tirta, I. G. R. (2023). *Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati , Gianyar remaja di Bali saat ini belum tersedia . Oleh data univariabel serta bivariabel . Teknik Gambaran Umum Siswa 929 siswa SMA Negeri 1 Sukawati dan*. 3(3), 348–358.
- Prasetya, F. I. (2016). *HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI KELAS Xd MA AL – QODIRI 1 JEMBER*. 1–23.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Riskesdas. (2018). *Prevalensi gangguan tidur*.
- Setiani. (2014). *Mendampingi Anak Belajar, Bebaskan Anak dari Stress dan Depresi belajar*. PT elex media komputindo.
- Sherwood, L. (2016). *Physiology human physiology* (9th editio). Boston, MA : |b Cengage Learning, |c [2016]., 2016.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT. Rineke Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, Dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Andi.
- Ulfah, & Opan Arifudin. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 2(1), 1–9.
- 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), 9–15. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1256>
- World Health Organization*. (2021). *Mental disorders*.
- Wulandari, I. P. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMA. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. http://repository.unissula.ac.id/33950/2/30902000116_fullpdf.pdf
- Zambotti, M. De, Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2019). *treatment*. 650, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.009>.Insomnia