

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN  
KONSENTRASI BELAJAR REMAJA  
KELAS XI DI SMA NEGERI  
2 SEMARAPURA**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI KADEK MIMI**

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

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN  
KONSENTRASI BELAJAR REMAJA  
KELAS XI DI SMA NEGERI  
2 SEMARAPURA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada  
Bali**

**Oleh:**

**NI KADEK MIMI**

**NIM.C2124079**

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Mimi

Nim : C2124079

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Remaja  
Kelas XI di SMA Negeri 2 Semarapura

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau fikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja**  
**Kelas XI di SMA Negeri 2 Semarang**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Kadekk Mimi**

**NIM.C2124079**

**Mangupura, 24 Juli 2025**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**

**NIDN: 0821058603**

**Pembimbing II**



**Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S. Kep., M.H., M.Kep**

**NIDN: 0813098803**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketia



**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 Februari 2025**

Yang terdiri dari:

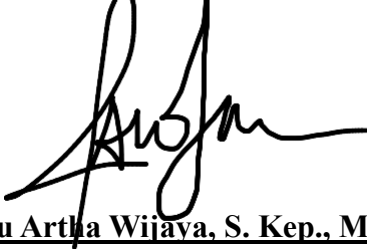
Ketua Penguji



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

NIDN: 0812018901

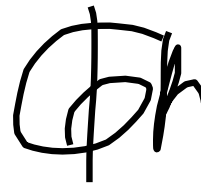
Sekretaris Penguji



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

NIDN: 0821058603

Anggota Penguji



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., M.H., M.Kep

NIDN: 0813098803

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 STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2025

Ni Kadek Mimi

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Remaja kelas XI SMAN 2  
Semarapura

xiv + 79 + 6 tabel + 2 skema + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Remaja membutuhkan tidur berkualitas untuk mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Padatnya aktivitas sekolah dan penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menurunkan kualitas tidur dan mengganggu konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada remaja kelas XI di SMA Negeri 2 Semarapura.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 119 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Data dianalisis menggunakan uji Spearman-Rank.

Hasil dari penelitian didapatkan data mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (51,3%) dan tingkat konsentrasi belajar sedang (43,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ( $p = 0,018$ ;  $r = 0,216$ ). Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja.

Remaja disarankan menjaga pola tidur dan mengelola waktu belajar dengan baik, serta sekolah dapat memberikan edukasi tentang pentingnya tidur berkualitas.

Kata Kunci: Kualitas tidur, konsentrasi belajar, remaja

Daftar Pustaka : 50 (2015 – 2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION**

**FACULTY OF NURSING**

Undergraduate Thesis, July 2025

Ni Kadek Mimi

The Relationship Between Sleep Quality And Learning Concentration Among 11th Grade Students At Sma Negeri 2 Semarapura

xiv + 79 + 6 tables + 2 schemes + 12 appendixes

### **ABSTRACT**

Adolescents require quality sleep to support cognitive functions, including learning concentration. A busy school schedule and excessive use of gadgets can reduce sleep quality and negatively affect students' learning concentration. This research aims to determine the relationship between sleep quality and learning concentration among 11th-grade students at SMA Negeri 2 Semarapura.

This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 119 students were selected using stratified random sampling. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep quality, while a learning concentration questionnaire measured students' focus levels. Data were analyzed using the Spearman-Rank test.

The majority of respondents had poor sleep quality (51.3%) and moderate learning concentration levels (43.7%). Statistical analysis showed a significant relationship between sleep quality and learning concentration ( $p = 0.018$ ;  $r = 0.216$ ). Based on result here is a significant relationship between sleep quality and learning concentration. Students with poor sleep quality tend to have lower concentration levels. Educational interventions promoting healthy sleep habits are recommended to improve students' academic focus.

Adolescents are advised to maintain healthy sleep patterns and manage study time well, while schools are encouraged to provide education on the importance of quality sleep.

Keywords: Sleep quality, learning concentration, adolescents,

Daftar Pustaka : 50 (2015 – 2022)

## KATA PENGANTAR

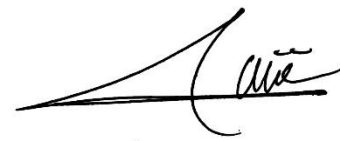
Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja Kelas XI di SMA Negeri 2 Semarapura”. Usulan penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali. Proposal penelitian ini dapat terselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing II saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H.,M.Kep., selaku dosen pembimbing II saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staff STIKES Bina Usaha Bali atas ijin dan dukungannya dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua tercinta serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan tugas akhir ini
7. Semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan serta bantuan kepada

penulis. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 25 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of a long horizontal line followed by a stylized, cursive flourish.

Penulis

# DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Tidur.....	8
1. Definisi Tidur .....	8
2. Fisiologi Tidur.....	9
3. Tahap Tidur .....	10
4. Siklus Tidur .....	12
5. Klasifikasi Pola Tidur.....	14
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	15
7. Klasifikasi Gangguan Tidur .....	17
8. Manfaat Tidur.....	18
9. Kualitas Tidur.....	19
10. Pengukuran Kualitas Tidur.....	21
B. Konsep Konsentrasi Belajar.....	23

1. Definisi Konsentrasi Belajar .....	23
2. Aspek Konsentrasi Belajar .....	24
3. Indikator Konsentrasi Belajar.....	24
4. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	25
5. Manfaat Konsentrasi Belajar .....	26
C. Kerangka Teori.....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.</b>	<b>28</b>
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel .....	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian .....	32
E. Etika Penelitian .....	32
F. Alat Pengumpulan Data .....	35
G. Prosedur Pengumpulan .....	37
H. Pengolahan Data.....	39
I. Rencana Analisis Data .....	40
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
B. Analisis Univariat.....	42
C. Analisis Bivariat.....	44
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Intepretasi Penelitian.....	45
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan,Pendidikan dan Penelitian .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur .....	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar .....	43
Tabel 5.5 Hasil Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar....	44

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	27
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> Sebagai Responden Penelitian .....	62
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden Penelitian .....	64
Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) .....	65
Lampiran 4 Kuesioner Konsentrasi Belajar .....	66
Lampiran 5 Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....	67
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 7 Surat Ijin Etik .....	69
Lampiran 8 Berita Acara .....	70
Lampiran 9 Balasan Surat Ijin Penelitain.....	71
Lampiran 10 Form Bimbingan SKRIPSI.....	72
Lampiran 11 Hasil Olah Data Analisi Univariat.....	74
Lampiran 12 Hasil Olah Data Analisi Bivariat .....	76
Lampiran 13 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	78
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan .....	79

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. (2021). *Hubungan antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Dharma Pancasila Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Alief Rizqi Arian, & Yohana Wuri Satwika. (2025). Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 22 Surabaya. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 294–305. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.966>
- Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>
- Ambarawati, R. (2020). *Sleep, The Circadian Rhythms And Metabolism. 1*. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=RHhQ26QAAAAJ&citation\\_for\\_view=RHhQ26QAAAAJ:QIV2ME\\_5wuYC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=RHhQ26QAAAAJ&citation_for_view=RHhQ26QAAAAJ:QIV2ME_5wuYC)
- Amir, Mohhammad ; Sartika, S. (2017). Buku Ajar metodologi penelitian Dasar Bidang Pendidikan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Asmadi. 2020. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Libri.
- Berman, A. (2017). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. Pearson Education, Inc.
- 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>
- Febrian, I. R., Kurnia, I. S., Destia Putri, A., Muffidah, T., Patresia, G., & Widyanti, A. (2023). the Influence of Sleep Quality on Learning Concentration in Islamic Students. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 1(4), 171–176. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/index>
- Hidayat. (2017). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Huda N. 100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2016.

- Indriani, L. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. Manado : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi.
- Iqbal M. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *J Chem Inf Model*. 2017;53(9):1689–99.
- Istinah. (2018). *Melatih Konsentrasi Anak (Online)*. [http://www.psikologizone.com/melatih\\_konsentrasi\\_anak\\_](http://www.psikologizone.com/melatih_konsentrasi_anak_)
- Jaka Sarfriyanda. (2019). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Bandar Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Japardi. (2020). *Gangguan Tidur Parasomnia*. Salemba Medika.
- Kasiati dan Rosmalawati, N. W. D. (2020). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan : Kebutuhan Dasar Manusia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komarudin, K. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Pos Indonesia Depok. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 1(3), 350–364. <https://doi.org/10.32493/jjsdm.v1i3.1294>
- Kozier B. Buku Ajar Pundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta:EGC; 2015.
- Kurniawan, C., & Meiyanti, M. (2021). Sleep quality and attention of senior high school students. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 208–216. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss3.art3>
- Marantika, E. J. (2022). *Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022*. 01, 1–23.
- Mayasari, F. D. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ngabang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(6), 1.
- Mohd L, et al. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. (*jurnal*) <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Mubarak. (2017). Konsep istirahat dan tidur universitas muhammadiyah malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689–1699.
- Nazhomiah, S., & Haskas, Y. (2021). Literatur Review : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 323–330.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1),

- 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Novita, Bella. Rochmani, S. dan mulyanti. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019*. <https://doi.org/DOI:10.37048/KESEHATAN.V8I2.138>
- Nurwening, & Herry. (2020). *Kebutuhan Dasar Manusia. How Languages Are Learned*, 1–201.
- Nuryana, Z. (2018). *Psikologi Pendidikan: Kajian Teoritis dan Praktis dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Teras.
- Owens, M. dan. (2017). *Child Sleep Coaches: Current State and Future Directions*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0009922816678977>
- Paceli, V., Setianingrum, E. L. S., Telussa, A. S., & Control, D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Nusacendana. *Cendana Medical Journal*, 24(2), 301–308.
- Pitaloka, R, D. 2015. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015*.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-PROSIDING SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Potter, P. (2017). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Salemba Medika.
- Putra, D. A. (2018). Kesetaraan Gender dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal) : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 89–96. <https://doi.org/10.30651/else.v2i1.1400>
- Ranika, R., & Iqbal, M. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama The Effect of Sleep Quality on Student Concentration in Drafting Thesis at the Faculty of Health Sciences Abulyatama University. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 2615–109.
- Rasyid, M. (2021). *Hubungan antara Kuantitas Tidur dengan Daya Ingat dan Konsentrasi Mahasiswa Kedokteran di Universitas Hasanuddin*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Rivani et al. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15–22.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development (13th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

- Setiani. 2024. *Mendampingi Anak Belajar, Bebaskan Anak dari Stress dan Depresi belajar*. Jakarta : PT elex media komputindo.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika, 01*, 73–84.
- Slameto. (2017). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Pt. Rineke Cipta.
- Susanto. (2017). *Tahap Tidur*. Salemba Medika.
- Tamsuri. 2020. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja*. Jurnal gizi klinik Indonesia.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Penelitian Dan Keislaman, 342*.
- Wartolah, T. ; (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Wilkinson. (2018). *Konsep dan Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Zainuddin, M. (2020). *Metodologi Penelitian Kefarmasian Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Zucconi dan ferry. (2020). *Gangguan Tidur Ins*. Salemba Medika.