

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA  
KELAS XII DI SMAN 1 KUTA  
KABUPATEN BADUNG**



**NI PUTU ARI INDRIYANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA  
KELAS XII DI SMAN 1 KUTA  
KABUPATEN BADUNG**

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU ARI INDRIYANI**

**C2121124**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Ari Indriyani

Nim : C2121124

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung

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

Mangupura, 10 Januari 2023



(Ni Putu Ari Indriyani)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA  
KELAS XII DI SMAN 1 KUTA  
KABUPATEN BADUNG**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU ARI INDRIYANI  
C2121124**

**Mangupura, 18 Januari 2023**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

**Penguji I**



**Ns. Ni Komang Matalih Gandari, S.Kep, M.H  
NIDN : 0813098803**

**Penguji II**



**Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIDN : 0910069202**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



**Ns. I Putu Aytha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 13 Februari 2023**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji

**Ns. Ni Made Devi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes**  
**NIDN.0801038802**

Sekretaris Penguji

**Ns. Ni Komang Matana Gandari, S.Kep, M.H**  
**NIDN. 0813098803**

Anggota Penguji

**Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
**NIDN. 0810069202**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns.I Putu Acha Wijaya, S.Kep., MKep**  
**NIDN. 0821058603**

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

Skripsi, Januari 2023

Ni Putu Ari Indriyani

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di  
SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung  
xiv + 157 + 11 tabel + 21 lampiran.

**ABSTRAK**

Konsentrasi belajar sangat berperan penting bagi siswa selama proses belajar. Rendahnya konsentrasi belajar dapat mempengaruhi nilai akademik siswa disekolah. Data tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di Bali berada dalam kategori rendah dengan persentase sebanyak 61%. Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Kuta didapatkan 123 dari 229 siswa memiliki tingkat konsentrasi rendah. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsentrasi belajar siswa adalah kualitas tidur yang buruk.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMAN 1 Kuta kabupaten Badung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan jenis penelitian *Cross Sectional* menggunakan 229 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa, hasil jawaban responden dianalisis menggunakan program aplikasi analisis data (SPSS versi 26.0).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar menunjukkan nilai  $p \text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Siswa diharapkan dapat membiasakan tidur tepat waktu dan mengurangi kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini dimaksudkan agar anak memiliki kualitas tidur yang baik sehingga berkonsentrasi saat belajar.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Konsentrasi Belajar ; Siswa

Daftar Pustaka: 38 (2012-2022)

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

**Thesis, January 2023**

Ni Putu Ari Indriyani

The Correlation between Sleep Quality and Study Concentration of Class XII Students at SMAN 1 Kuta, Badung Regency

xiv+ 157 + 11 tables + 21 attachments.

**ABSTRACT**

Concentration is essential for students during the learning process. The poor concentration of learning can affect students' academic grades at school. Data on the concentration level of high school students in Bali are in the poor category, with a percentage of 61%. Based on the results of observations at SMAN 1 Kuta, it was found that 123 out of 229 students had a poor concentration level. One of the factors that contributes to the poor concentration of students' learning is the poor quality of their sleep.

This study aimed at determine the correlelation between sleep quality and the learning concentration of class XII students at SMAN 1 Kuta, Badung district. This is a correlational study with cross-sectional data from 229 respondents. The instrument used was a questionnaire on the quality of sleep and student learning concentration. The results of the respondents' answers were analyzed using a data analysis application program (SPSS version 26.0).

The findings revealed a significant relationship between sleep quality and learning concentration, with a p value = 0.001 (p 0.05). Students are expected to develop the habit of sleeping on time and to eliminate bad habits that can interfere with sleep quality. This is done to ensure that children get enough sleep so that they can concentrate while studying.

Keywords : Sleep Quality; Study Concentration ; Student

Bibliography: 38 (2012-2022)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tugas akhir ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Tugas akhir 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 Usaha Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Kepala Sekolah SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan SMAN 1 Kuta menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 20 Januari 2023

Ni Putu Ari Indriyani

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat .....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan .....	5
4. Bagi Pengembangan ilmu keperawatan .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Kualitas Tidur .....	8
1. Definisi Kualitas Tidur.....	8
2. Tahapan Tidur .....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	10
4. Komponen Kualitas Tidur.....	11
5. Tanda-Tanda Kualitas Tidur Buruk .....	13
6. Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik.....	13

7. Pengukuran Kualitas Tidur .....	15
B. Konsentrasi Belajar .....	17
1. Definisi Konsentrasi Belajar .....	17
2. Faktor yang Mendukung Konsentrasi Belajar.....	17
3. Faktor yang Menghambat Konsentrasi Belajar.....	20
4. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	22
5. Kuisisioner Dalam Konsentrasi Belajar.....	23
6. Kerangka Teori .....	25
BAB III .....	26
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Hipotesis Penelitian .....	27
C. Definisi Operasional .....	27
BAB IV .....	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian .....	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian.....	33
1. <i>Informed consent</i> .....	34
2. <i>Anonymity</i> .....	34
3. <i>Confidentiality</i> .....	35
F. Alat Pengumpulan Data.....	35
1. Instrumen Penelitian .....	35
2. Validitas dan Reliabilitas .....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
1. Prosedur Administrasi.....	40
2. Pengumpulan Data Secara Teknis.....	41
H. Pengolahan Data .....	42
I. Rencana Analisis Data.....	43

BAB V .....	45
HASIL PENELITIAN .....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
1. Tempat Penelitian .....	45
2. Waktu Penelitian.....	46
B. Karakteristik Responden.....	46
C. Analisa Data .....	49
1. Analisis Univariat .....	49
2. Analisis Bivariat.....	50
BAB VI.....	52
PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian .....	52
1. Mengidentifikasi Tingkat Kualitas Tidur.....	52
2. Mengidentifikasi Konsentrasi Belajar Siswa .....	55
3. Menganalisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung .....	58
B. Keterbatasan Penelitian .....	60
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	60
1. Pelayanan Keperawatan .....	60
2. Pendidikan Keperawatan.....	61
3. Penelitian Keperawatan.....	61
BAB VII.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	62
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	63
2. Bagi Pendidikan Keperawatan .....	63
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.1</b> Keaslian Penelitian .....	6
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Oprasional .....	28
<b>Tabel 4.1</b> Jumlah siswa kelas XII.....	30
<b>Tabel 4.2</b> Jumlah sampel pada siswa kelas XII.....	32
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Uji Validitas Kuisisioner Konsentrasi Belajar .....	329
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin (N=229).....	46
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (N= 229) .....	47
<b>Tabel 5.3</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan di Sekolah (N=229) .	48
<b>Tabel 5.4</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan di Luar Sekolah (N=229).....	48
<b>Tabel 5.5</b> Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas tidur (N=229).....	49
<b>Tabel 5.6</b> Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsentrasi Belajar (N=229).....	50
<b>Tabel 5.7</b> Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa .....	51

## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 2.1</b> Kerangka Teori.....	25
--------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian .....	73
Lampiran 2 : Surat Pengajuan Judul Penelitian .....	22
Lampiran 3 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....	23
Lampiran 4 : Surat Pengambilan Data Studi Pendahuluan .....	24
Lampiran 5 : Surat Uji Validitas Instrument Penelitian.....	25
Lampiran 6 : Surat Ijin Pengambilan data untuk uji validitas.....	26
Lampiran 7 : Surat Ijin Etik.....	27
Lampiran 8 : Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	28
Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian .....	29
Lampiran 10 : Bimbingan .....	30
Lampiran 11 : Lembar Permohonan menjadi responden .....	36
Lampiran 12 : Data uji validitas dan realibilitas .....	38
Lampiran 13 : Kuisisioner Konsentrasi Belajar.....	43
Lampiran 14: Kuisisioner Kualitas Tidur .....	46
Lampiran 15 : Cara skoring kualitas tidur.....	47
Lampiran 16: Hasil Pengundian Nomer Absen Respoden. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Lampiran 17 : Master Tabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 18 : Master Tabel Kualitas Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 19: Master Tabel Konsentrasi Belajar .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 20: Output Analisis SPSS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 21: Dokumentasi Penelitian.....	53

## **DAFTAR SINGKATAN**

UNICEF	: United Nations International Children's Emergency Fund
OSIS	: Organisasi Siswa Intra Sekolah
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (2nd Ed.). Salemba Medika.  
[Http://Stikesmajapahit.Ac.Id/Opac/Index.Php?P=Show\\_Detail&Id=778](http://stikesmajapahit.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=778)
- Andriani. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016. *Journal Penelitian*, 4(01), 383–390.
- Aprilia, D. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*, 2.  
[Https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/245200-Penerapan-Konseling-Kognitif-Dengan-Tekn-7d41aa3f.Pdf](https://media.neliti.com/media/publications/245200-penerapan-konseling-kognitif-dengan-tekn-7d41aa3f.pdf)
- 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](https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797)
- Cristina Romero-Blanco Et Al. (2020). *Sleep Pattern Changes In Nursing Students During The COVID-19 Lockdown*. *Int J Environ Res Public Health*, 20.  
[Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph17145222](https://doi.org/10.3390/ijerph17145222).
- 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](https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339)

- Emawaliyanti. (2017). *Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta*. *Nursing Practices*, 1, 2.
- Fandiani. (2017). *Pengaruh Terapi Dzikir Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. *Nurseline Journal*, 2 No 1(2541-464X).  
[Vhttp://Respiratory.Unej.Ac.Id/Bistream/Handle/123456789/81187/PS.Ikjournalyuliamarthaf.Pengaruhterapidzikir.Pdf?Seavence=1](http://Respiratory.Unej.Ac.Id/Bistream/Handle/123456789/81187/PS.Ikjournalyuliamarthaf.Pengaruhterapidzikir.Pdf?Seavence=1)
- Fitriana, S. Dan. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia : Teori Dan Aplikasi Dalam Praktek Keperawatan Profesional (Pertama)*. Pustaka Baru Press.  
[Https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=1129386](https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=1129386)
- Friska. (2017). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Menerapkan Pembelajaran Kontekstual Pada Pembelajaran Ipa*.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Hayani, L. N. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. January 2019, 132.
- Janosik, S. M. (2017). *Konsep Metodologi Penelitian*. *Konsep Metododologi Penelitian*, 42(4), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemendikbud. (2020). *Survey Hambatan Selama Proses Belajar Mengajar*.  
[https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/assets\\_front/images/produk/1-Gtk/Materi/Sesi\\_I\\_K1\\_Survei\\_BDR\\_-\\_Ika\\_Hijriani\\_Dkk.pdf](https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-Gtk/Materi/Sesi_I_K1_Survei_BDR_-_Ika_Hijriani_Dkk.pdf)
- Masturoh, I. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. 53(9), 81–82.

[Http://Publications.Lib.Chalmers.Se/Records/Fulltext/245180/245180.Pdf](http://Publications.Lib.Chalmers.Se/Records/Fulltext/245180/245180.Pdf)

Meutiarani, R. (2014). *Hubungan Anemia Diferensiasi Besi Terhadap Gangguan Konsentrasi Pada Siswa-Siswi SMAIT Al-Fityan Medan*. 6. <https://123dok.Com/Document/7qvvv7rq-Hubungan-Anemia-Defisiensi-Besi-Terhadap-Gangguan-Konsentrasi.Html>

Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (1st Ed.). Universitas Islam Indonesia. <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.Asp?Id=1171938>

Notoatmodja. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia (Ed.); 4th Ed.).

Novita, B. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang*. *Kesehatan*, 8(2654587), 2. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V8i2.138>

Nursalam. (2016). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan*. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>

Rika Diah Pitaloka. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2, 2.

Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: In

*Graha Ilmu. Graha Ilmu.*

Setiadi. (2013b). *Konsep Penulisan Riset Keperawatan* (1st Ed.). Graha Ilmu.

Setyani, M. R., & Ismah. (2018). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar*. Pendidikan Matematika, 01, 73–84.

Slameto. (2015). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Cetakan 6). Rineka Cipta. <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.Asp?Id=1046779>

Smyth, C. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. ).

Subrata. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa*. Archive Of Community Health, 8. <https://doi.org/10.24843/Ach.2021.V08.I02.P12>

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Sukmawati. (2021). *Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19*. Gizi Dan Kesehatan, 5(1), 24–35.

Tarigan, R. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar*. 3, 17–21.

Triyono, M. &. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi*. Paramitra Publishing. [http://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.php?p=show\\_detail&id=124826](http://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.php?p=show_detail&id=124826)

UNICEF. (2020). *UNICEF Mengungkap Setidaknya Sepertiga Anak Sekolah Di Seluruh Dunia Tidak Dapat Mengakses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Sekolah Ditutup*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-laporan-baru-unicef-mengungkap-setidaknya-sepertiga-anak-sekolah-di-seluruh>

Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5, 1. [File:///C:/Users/ASUS/Downloads/Konsentrasi\\_Dan\\_Motivasi\\_Belajar\\_Siswa\\_Terdapat\\_Pe.Pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Konsentrasi_Dan_Motivasi_Belajar_Siswa_Terdapat_Pe.Pdf)

Yuliana, Dkk. (2021). *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Pembelajaran Selama Covid-19*. *Volume 10, 2*. <https://jurnal.unsur.ac.id/prisma>

Alimul, A. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia (2nd Ed.)*. Salemba Medika. [http://stikesmajapahit.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=778](http://stikesmajapahit.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=778)

Andriani. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016*. *Journal Penelitian*, 4(01), 383–390.

Aprilia, D. (2014). *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja*. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2. <https://media.neliti.com/media/publications/245200-penerapan-konseling-kognitif-dengan-tekn-7d41aa3f.pdf>

- 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>
- Cristina Romero-Blanco Et Al. (2020). *Sleep Pattern Changes In Nursing Students During The COVID-19 Lockdown*. *Int J Environ Res Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/Ijerph17145222>.
- 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>
- Ema Waliyanti. (2017). *Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta*. *Nurcing Practices*, 1, 2.
- Fandiani. (2017). *Pengaruh Terapi Dzikir Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. *Nurseline Journal*, 2 No 1(2541-464X). <http://respiratory.unej.ac.id/bistream/handle/123456789/81187/PS.Ikjournalyuliamarthaf.PengaruhterapiDzikir.Pdf?Seavence=1>
- Fitriana, S. Dan. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia : Teori Dan Aplikasi Dalam Praktek Keperawatan Profesional (Pertama)*. Pustaka Baru Press. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1129386>
- Friska. (2017). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Menerapkan Pembelajaran Kontekstual Pada Pembelajaran Ipa*.

- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Hayani, L. N. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. January 2019, 132.
- Janosik, S. M. (2017). *Konsep Metodologi Penelitian*. *Konsep Metododologi Penelitian*, 42(4), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemendikbud. (2020). *Survey Hambatan Selama Proses Belajar Mengajar*. [https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/assets\\_front/images/produk/1-gtk/materi/sesi\\_i\\_k1\\_survei\\_bdr\\_-\\_ika\\_hijriani\\_dkk.pdf](https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/materi/sesi_i_k1_survei_bdr_-_ika_hijriani_dkk.pdf)
- Masturoh, I. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. 53(9), 81–82. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>
- Meutiarani, R. (2014). *Hubungan Anemia Diferensiasi Besi Terhadap Gangguan Konsentrasi Pada Siswa-Siswi SMAIT Al-Fityan Medan*. 6. <https://123dok.com/document/7qvvv7rq-hubungan-anemia-defisiensi-besi-terhadap-gangguan-konsentrasi.html>
- Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (1st Ed.). Universitas Islam Indonesia. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1171938>
- Notoatmodja. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia (Ed.); 4th Ed.).
- Novita, B. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang*. *Kesehatan*, 8(2654587), 2.

<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.138>

- Nursalam. (2016). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan*. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50.  
<http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>
- Rika Diah Pitaloka. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2, 2.
- Setiadi. (2013a). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: In Graha Ilmu. Graha Ilmu.
- Setiadi. (2013b). *Konsep Penulisan Riset Keperawatan* (1st Ed.). Graha Ilmu.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Slameto. (2015). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Cetakan 6). Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1046779>
- Smyth, C. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. ).
- Subrata. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa*. *Archive Of Community Health*, 8.  
<https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukmawati. (2021). *Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19*. *Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 24–35.
- Tarigan, R. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar*. 3, 17–21.
- Triyono, M. &. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi*. Paramitra Publishing. [http://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.php?p=show\\_detail&id=124826](http://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.php?p=show_detail&id=124826)
- UNICEF. (2020). *Unicef Mengungkap Setidaknya Sepertiga Anak Sekolah Di Seluruh Dunia Tidak Dapat Mengakses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Sekolah Ditutup*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-laporan-baru-unicef-mengungkap-setidaknya-sepertiga-anak-sekolah-di-seluruh>
- Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5, 1. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Konsentrasi\\_Dan\\_Motivasi\\_Belajar\\_Siswa\\_Terhadap\\_Pe.Pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Konsentrasi_Dan_Motivasi_Belajar_Siswa_Terhadap_Pe.Pdf)
- Yuliana, Dkk. (2021). *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Pembelajaran Selama Covid-19*. *Volume 10*, 2. <https://jurnal.unsur.ac.id/prisma>