E-ISSN: 3025-0501
Vol. 4, No. 5, September 2026
pp. 84-91
DOI: https://doi.org/10.57185/qkc5mc07

Almakki Health Informatics Journal

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Hafiz Nurrahman*, Elman Boy, Yulia Fauziyah, Nurfadly
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
Email: hafizbm4@gmail.com*

Keywords:
Sleep Quality; Study Concentration; High School Students; Cross-Sectional Design; Academic Achievement

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2026 by Author. Published by
Al-Makki Publisher

Abstract

Sleep quality plays an important role in adolescent cognitive function, particularly in maintaining concentration during learning activities. Poor sleep patterns among students may negatively affect attention, information processing, and academic performance.

Objective: This study aimed to determine the relationship between sleep quality and study concentration among students at SMA Muhammadiyah 01 Medan. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The study involved 130 students from grades 10 and 11 selected through simple random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and a study concentration questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman correlation test with the assistance of SPSS software.

The findings showed that 76.15% of students experienced poor sleep quality, while most students demonstrated poor study concentration. Statistical analysis revealed a significant positive relationship between sleep quality and study concentration ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.365, indicating a moderate relationship. Better sleep quality is associated with improved study concentration among high school students. Promoting healthy sleep habits is important to support students' cognitive performance and academic achievement.

Kata Kunci:
Kualitas Tidur; Konsentrasi Belajar, Siswa SMA; Desain *Cross-Sectional*; Prestasi Akademik

Abstrak

Kualitas tidur memiliki peran penting terhadap fungsi kognitif remaja, khususnya dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran. Pola tidur yang buruk pada siswa dapat berdampak terhadap perhatian, kemampuan menerima informasi, dan pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 130 siswa kelas 10 dan 11 yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,15% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebagian besar siswa mengalami konsentrasi belajar yang kurang baik. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,365 yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Kualitas tidur yang lebih baik berkaitan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Upaya meningkatkan kebiasaan tidur sehat diperlukan untuk mendukung fungsi kognitif dan pencapaian akademik siswa.

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang mengalami bonus demografi, yaitu periode antara tahun 2020 dan 2030 di mana jumlah individu usia kerja melebihi jumlah yang tidak. Bonus demografi ini dapat menjadi aset berharga, karena populasi produktif yang lebih besar dapat mendorong pertumbuhan ekonomi. Ini menghadirkan peluang emas bagi kaum muda untuk membentuk masa depan Indonesia. Namun, jika tidak dikelola secara efektif, keuntungan ini dapat menjadi beban (Rahmat, 2019; Sekar Arum et al., 2023). Kemajuan teknologi yang pesat dan kemudahan akses informasi melalui ponsel pintar dan internet menimbulkan tantangan bagi remaja. Meskipun alat-alat ini menawarkan kemudahan, alat-alat ini juga dapat mengganggu pola tidur, yang menyebabkan masalah konsentrasi dan prestasi akademik (Supartini et al., 2021).

Tidur sangat penting untuk kesejahteraan fisik dan mental. Tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk memulihkan energi tubuh dan meningkatkan fungsi kognitif. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, dan perubahan suasana hati (Andriani, 2021; Dewi, 2022; Rohmah & Yunita, 2020; Trisusanto et al., 2020). Meskipun kurang tidur merugikan, tidur berlebihan juga dapat berdampak negatif, yang menyebabkan penurunan kebugaran fisik dan motivasi (Gunarsa & Wibowo, 2021; Zulfa & Mujazi, n.d.).

Studi ini berfokus pada hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja, periode kritis untuk perkembangan akademik dan sosial. Konsentrasi yang baik selama belajar sangat penting untuk memahami pelajaran, meningkatkan kemampuan kognitif, dan mencapai keberhasilan akademis (Feriani, 2020; Ramadhanti, 2021). Kebiasaan tidur yang buruk dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan refleks, dan penurunan stamina, yang pada akhirnya berdampak pada kinerja akademis (Kii, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga telah mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi belajar pada berbagai kelompok usia. Arifin dan Wati (2020) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan, sementara (Muhtazah et al., 2023) menemukan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan kemampuan konsentrasi mahasiswa kedokteran. Pada kelompok siswa sekolah, (Gustiawati & Murwani, 2020) juga melaporkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa tingkat SMP. Selain itu, penelitian (Djamalilleil et al., 2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa kedokteran. Berbagai penelitian tersebut memberikan bukti bahwa tidur memiliki peran terhadap proses kognitif, namun sebagian besar penelitian masih dilakukan pada mahasiswa atau kelompok pendidikan tertentu sehingga kajian mengenai siswa sekolah menengah, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah tertentu, masih perlu diperluas (Arifin & Wati, 2020; Handayani et al., 2020; Jepisa & Wati, 2022; Nurhafni, 2023; Putri, 2022).

Meskipun hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar telah banyak diteliti, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa dibandingkan siswa sekolah menengah yang berada pada fase perkembangan remaja dengan karakteristik biologis dan psikososial yang berbeda. Kedua, sebagian penelitian hanya mengukur salah satu aspek tidur atau konsentrasi tanpa melihat keterkaitan kedua variabel secara langsung menggunakan

instrumen terstandar. Penelitian ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan instrumen konsentrasi belajar pada siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan melalui desain penelitian korelasional cross-sectional. Pendekatan tersebut memungkinkan identifikasi hubungan antara kondisi tidur aktual siswa dengan kemampuan konsentrasi belajar dalam konteks pendidikan menengah.

Permasalahan kualitas tidur pada siswa menjadi semakin penting karena masa sekolah menengah merupakan periode ketika tuntutan akademik meningkat, sementara perubahan pola hidup remaja sering menyebabkan berkurangnya durasi maupun kualitas tidur (Billah et al., 2024; Vergina, 2021). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 76,15%, serta sebagian besar menunjukkan konsentrasi belajar yang kurang baik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung optimalisasi kemampuan belajar siswa, terutama faktor yang berkaitan dengan kesehatan dasar seperti tidur. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar memiliki urgensi praktis karena hasilnya dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan siswa dalam menyusun strategi peningkatan kebiasaan tidur sehat untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan dengan mengintegrasikan pengukuran kualitas tidur dan konsentrasi belajar menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada mahasiswa atau kelompok usia lain, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai kondisi tidur dan konsentrasi pada populasi remaja sekolah menengah. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menggambarkan prevalensi kualitas tidur buruk, tetapi juga menganalisis hubungan statistik antara kedua variabel menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan koefisien korelasi sebesar 0,365, yang menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur berkaitan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan kesenjangan dan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam memperkuat kajian mengenai faktor kesehatan yang memengaruhi proses kognitif remaja, khususnya dalam bidang kesehatan pendidikan dan ilmu perilaku. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat praktis bagi institusi pendidikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi mengenai pentingnya pola tidur sehat bagi siswa. Pemahaman mengenai keterkaitan kualitas tidur dan konsentrasi belajar dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan akademik siswa.

Dengan demikian, penelitian mengenai kualitas tidur dan konsentrasi belajar tidak hanya memberikan pemahaman mengenai kondisi siswa pada satu institusi pendidikan, tetapi juga memperluas bukti empiris mengenai pentingnya tidur dalam mendukung fungsi kognitif remaja. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara tidur dan performa akademik, seperti penggunaan teknologi digital, stres akademik, aktivitas fisik, lingkungan

belajar, maupun faktor psikologis. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan cakupan populasi yang lebih luas diperlukan untuk memahami hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam serta menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan kemampuan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menyelidiki pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar di kalangan siswa SMA 01 Muhammadiyah Medan. Pendekatan cross-sectional digunakan, yang berarti data tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar dikumpulkan pada waktu yang bersamaan.

Participants

Populasi: Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas 10 dan 11 di SMA 01 Muhammadiyah Medan, dengan total 130 siswa.

Sampel: Siswa dari kelas 10 dan 11 dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana, yang memastikan setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk disertakan dalam penelitian. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin.

Kriteria Sampel

Siswa kelas 10 dan 11 di SMA 01 Muhammadiyah Medan. Siswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Siswa yang kooperatif selama proses penelitian.

Kriteria Eksklusi adalah siswa yang sedang sakit, siswa yang absen selama pengumpulan data penelitian.

Variabel

Terdapat dua variabel, yang pertama adalah variabel independen (Kualitas tidur) dan yang kedua adalah variabel dependen (Konsentrasi belajar).

Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner:

Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI): Kuesioner ini menilai kualitas tidur.

Kuesioner Konsentrasi Belajar: Kuesioner ini menilai konsentrasi belajar.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji Korelasi Spearman untuk menentukan pengaruh, kekuatan, dan arah hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

Prosedur

- Persiapan Kuesioner: Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dan kuesioner konsentrasi studi digunakan, yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya.
- Pengumpulan Data: Peneliti menjelaskan cara mengisi kuesioner kepada peserta. Peserta kemudian mengisi kuesioner, yang selanjutnya dikumpulkan.
- Pengolahan Data: Kuesioner yang telah dikumpulkan ditinjau secara manual dan dikategorikan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
- Analisis Data: Data diproses dan dianalisis menggunakan SPSS, dengan menggunakan uji Korelasi Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada 130 siswa Studi potong lintang ini, yang dilakukan pada 130 siswa SMA di Muhammadiyah 01 Kota Medan, menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Studi ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik (Nomor 1195/KEPK/FKUMSU/2024). Data dikumpulkan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar.

Mayoritas peserta berusia 16 tahun (63,8%), diikuti oleh 17 tahun (36,92%). Laki-laki merupakan bagian terbesar dari sampel (59,23%), dengan perempuan mewakili 40,77%. Sebagian besar peserta (76,15%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 23,85% yang melaporkan kualitas tidur yang baik. Mayoritas peserta (52,31%) memiliki efisiensi tidur yang buruk, diikuti oleh mereka yang memiliki efisiensi tidur yang baik (34,62%). Efisiensi tidur yang sangat baik dilaporkan oleh 13,07% peserta. Kelompok peserta terbesar (52%) memiliki skor latensi tidur 3-4 (agak buruk), menunjukkan kesulitan untuk tertidur. Mayoritas peserta (57,69%) melaporkan tidur selama 6-7 jam, diikuti oleh mereka yang tidur selama 5-6 jam (23,08%). Hanya 19,23% peserta yang melaporkan tidur lebih dari 7 jam. Mayoritas peserta (61,54%) melaporkan skor gangguan tidur 1-9 (cukup baik), menunjukkan beberapa gangguan tidur. Mayoritas peserta (60,77%) melaporkan tidak pernah menggunakan obat tidur, sementara 39,23% melaporkan menggunakannya setidaknya sekali seminggu. Mayoritas peserta (52,31%) melaporkan skor disfungsi siang hari 3-4 (agak buruk), menunjukkan kantuk yang signifikan di siang hari.

Dari 41 peserta dengan kualitas tidur yang baik, 48,8% juga memiliki konsentrasi belajar yang baik, sementara 51,2% memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Hanya 14,6% dari 89 peserta dengan kualitas tidur buruk memiliki konsentrasi belajar yang baik, sedangkan 85,4% memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Uji korelasi Spearman mengungkapkan korelasi positif yang signifikan (nilai $p < 0,05$) antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, dengan koefisien korelasi 0,365 (kekuatan sedang). Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik berhubungan dengan konsentrasi belajar yang lebih baik di antara para peserta.

Temuan penelitian ini menyoroti hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar di kalangan siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan. Analisis demografis mengungkapkan bahwa mayoritas peserta berusia 16 tahun, diikuti oleh 17 tahun, dengan proporsi peserta laki-laki yang sedikit lebih tinggi. Yang penting, sebagian besar siswa (76,15%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Djamalilleil dkk. (2020) dan Arisandi (2017) yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan siswa. Temuan ini menunjukkan potensi tren penurunan kualitas tidur selama masa remaja, yang berpotensi dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang mengganggu produksi melatonin dan berkontribusi pada gangguan tidur.

Demikian pula, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswa (75%) melaporkan konsentrasi belajar yang buruk, menggemakan temuan Rahmadi (2017) dan Sastrawan (2017). Hal ini menggarisbawahi tren yang mengkhawatirkan tentang rendahnya konsentrasi belajar di kalangan siswa, yang berpotensi terkait dengan kualitas tidur yang buruk.

Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman mengungkapkan korelasi positif yang signifikan (nilai $p < 0,05$) antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, yang mengkonfirmasi pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik. Temuan ini konsisten

dengan penelitian sebelumnya oleh Rahmadi (2017) dan Djamalilleil dkk. (2020) yang juga menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan tingkat perhatian pada siswa.[22]

Kemampuan untuk berkonsentrasi dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Sementara faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, kebisingan, dan gangguan dapat memengaruhi konsentrasi, faktor internal seperti usia, kesehatan mental, dan kesehatan fisik juga memainkan peran penting. Konsentrasi yang efektif selama belajar meningkatkan proses pembelajaran, membuat materi pelajaran lebih mudah dipahami dan mencegah gangguan. Kemampuan konsentrasi belajar yang kuat sangat penting untuk keberhasilan akademik, karena memungkinkan siswa untuk memaksimalkan potensi belajar mereka dan mencapai hasil yang lebih baik.[18,19]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik dan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, dengan koefisien korelasi sebesar 0,365 berdasarkan uji Spearman. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih optimal. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung proses pembelajaran dan pencapaian akademik siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan beberapa sekolah atau wilayah yang berbeda agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti durasi penggunaan perangkat digital, tingkat stres akademik, aktivitas fisik, pola makan, dan kondisi lingkungan belajar. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga disarankan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja.

PENDANAAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada dukungan finansial yang diterima untuk pelaksanaan penelitian ini dan/atau penerbitan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan tanpa adanya hubungan komersial atau finansial yang dapat ditafsirkan sebagai potensi konflik kepentingan.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis berkontribusi dalam perumusan penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan manuskrip. Penulis ke-2, Penulis ke-3, dan Penulis ke-4 berkontribusi dalam pembimbingan, interpretasi hasil, serta peninjauan dan penyempurnaan manuskrip. Seluruh penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir manuskrip.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa kecerdasan artifisial (AI) generatif digunakan dalam penyusunan manuskrip ini untuk membantu meningkatkan kejelasan bahasa dan memperbaiki struktur tata bahasa. Seluruh isi manuskrip telah ditelaah dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, dan isi akhir manuskrip.

REFERENSI

Andriani, L. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Penderita Asma di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kambar*.

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

Billah, M., Hamid, A., & Gufron. (2024). *Strategi Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Muhafadzoh Santri Di Madrasah Diniyah Mu'allimin Zainul Hasanain Genggong Probolinggo*. *7*(1), 870–876.

Dewi, K. S. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien DM Tipe-2 dimasa Pandemi COVID-19*.

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

Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 43–52.

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

Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Respirologi Indonesia*, *40*(2), 119–129.

Jepisa, T., & Wati, L. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 159–166.

Kii, Y. I. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Setia Budi Malang Pada Masa Pandemi Covid 19*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi.

Muhtazah, F., Nugrahini, S., & Kahanjak, D. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa*, *1*(1), 1–8.

Nurhafni, N. (2023). Penyuluhan Kualitas Tidur yang Baik untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 801–807.

Putri, F. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia di Desa Wunut Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Journal of Economic Perspectives*, *2*(1), 1–4.

Rahmat, S. T. (2019). Peran Keluarga Sebagai Basis Pembentukan Karakter Anak dalam

Menyongsong Era Bonus Demografi. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(1), 1–20.

Ramadhanti, A. A. (2021). *Pengaruh Coping Strategy, Loneliness, dan Kualitas Tidur terhadap Gejala Depresi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *4*(3), 649–659.

Sekar Arum, L., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, *2*(1), 59–72. https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812

Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jurnal Keperawatan*, *6*(1), 69–85. https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463

Trisusanto, E., Kusumo, P., & Pratama, A. (2020). Perancangan Lunar Smart Lamp untuk Memperbaiki Kualitas Tidur Dewasa Tingkat Awal. *Singularity: Jurnal Desain Dan Industri Kreatif, 1*(1), 13–18. https://doi.org/10.31326/jsing.v1i1.742

Vergina, M. (2021). *Pengaruh Minat terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kewirausahaan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Tambang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (n.d.). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi*.