HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA/I PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) SEMESTER VI STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dewi Pujiana[1], Mega Lestari[2]
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email : megalestari728@yahoo.co.id

ABSTRAK

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Salah satu kebutuhan pokok bagi seorang mahasiswa adalah belajar. Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tinggi rendahnya konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, salah satunya yaitu cukup tidur. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) semester VI di STIKes Muhammadiyah Palembang Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *Survei Analitik* melalui pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i PSIK semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang yang berjumlah 74 responden. Hasil penelitian didapatkan ada 25 responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan hasil 22 responden memiliki konsentrasi belajar baik dan 3 responden memiliki konsentrasi belajar kurang baik. Sementara itu, ada 49 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 17 responden diantaranya memiliki konsentrasi belajar baik dan 32 responden lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p* value = 0,000 (*p* value ≤ 0,05), artinya H_o ditolak dan H_a diterima.Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan (PSIK) semester VI.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa

ABSTRACT

Students are defined as individuals whose are studying at the college level, whether public or private or other institutions of the same level as universities. One of the basic needs for a student is learning. In the learning process requires concentration of learning. High and low concentration of learning is influenced by internal factors and external factors, one of which is enough sleep. The purpose of this study to determine the relationship between sleep quality with the concentration of student learning / Study Program of Science of Nursing (PSIK) semester VI in STIKes Muhammadiyah Palembang Year 2017. This research uses quantitative research design with Analytical Survey method through Cross Sectional approach. Technique of sampling using technique of Total Sampling. The sample in this study is all students of PSIK VI semester STIKes Muhammadiyah Palembang which amounted to 74 respondents. The result of the research shows that there are 25 respondents who have good sleep quality with 22 respondents have good study concentration and 3 respondents have low learning concentration. Meanwhile, there are 49 respondents who have poor sleep quality, 17 respondents have good learning concentration and 32 other respondents have poor learning concentration. Based on the results of statistical tests using Chi Square test obtained p value = 0,000 (p value ≤ 0.05), meaning Ho is rejected and Ha accepted. There is relationship between quality of sleep with the concentration of student learning program of science of nursing (PSIK) VI semester.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi[4]. Salah satu kebutuhan pokok bagi seorang mahasiswa adalah belajar. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung[4].

Permasalahan yang ada pada mahasiswa adalah mereka sering kurang mampu berkonsentrasi atas apa yang dipelajarinya. Penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya konsentrasi belajar. Ketidakberdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan problematik aktual dikalangan pelajar[4].

Menurut Djamarah (2012), konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar dibutuhkan konsentrasi dalam bentuk perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran. Maka dari itu konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu.

Tinggi rendahnya konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu hal-hal yang berada didalam diri seseorang, diantaranya faktor jasmani dan rohani, sedangkan faktor eksternal yaitu hal-hal yang berada diluar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada disekitar lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, cukup tidur dan istirahat[17].

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan manusia yang paling dasar yang meliputi pemenuhan oksigen dan pertukaran gas, kebutuhan cairan, nutrisi, eliminasi, istirahat dan tidur[12]. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mengistirahatkan semua organ dan fungsi tubuh. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal [3].

Perubahan pola tidur kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan

pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan dewasa muda akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu kuliah. Akibat adanya tuntutan gaya hidup tersebut, maka akan memperpendek waktu yang tersedia untuk tidur dan kebutuhan fisiologis, maka sering kali mengantuk berlebihan karena mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur[12].

Dari hasil penelitian oleh *National Sleep Foundation* di Amerika Cit Prasadja (2006), bahwa lebih dari sepertiga 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 65 tahun), hampir seperempat dewasa muda 22% sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% diatas usia 64 tahun), dan 4% usia dewasa muda mengeluh kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun).

Menurut Hidayat (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi daya konsentrasi seseorang. Menurut Susanto (2006), dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar.

Berdasarkan penelitian Rika, dkk (2015) tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taiwo dan Ruth (2014) dalam penelitian yang berjudul *Sleep As A Determinant Of AcademicPerformance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi proses

pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi sesorang.

Masalah tidur merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa/i termasuk juga mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan. Mahasiswa/i PSIK melewati tahun akademik yang panjang dan intensif sebelum menjadi seorang perawat, terutama mahasiswa/i PSIK semester VI (enam) dengan adanya jadwal perkuliahan yang padat ditambah adanya kegiatan praktikum dan tugas praktikum serta meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Aktivitas – aktivitas tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa/i berpotensi mengalami gangguan tidur, baik secara kuantitas atau kualitas yang ditandai dengan adanya sulit tidur pada malam hari, merasa tidak cukup tidur jika bangun pagi dan rasa mengantuk pada siang hari. Hal tersebut berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, kepada 15 orang mahasiswa/i yang diwawancara, hanya 7 orang yang memiliki jam tidur yang cukup, dan terdapat 8 orang sisanya mempunyai kebiasaan tidur di atas jam 12 malam, dan rata-rata kebiasaan para mahasiswa/i yang menyebabkan mereka tidur larut malam beragam, kebanyakan dari mereka sering memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Padahal di pagi harinya mereka harus terbangun untuk melakukan aktifitas perkuliahan. Hal ini dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa/i dalam menjalani aktifitas perkuliahan, dan dapat berefek kepada konsentrasi serta kemampuan dalam menangkap pelajaran di kampus.

Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI di Stikes Muhammadiyah Palembang.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode ”*Survey Analitik*” melalui pendekatan ”*Cross Sectional*” yaitu suatu penelitian seksional silang, variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (dalam waktu yang bersamaan)[16].

Penelitian ini dilakukan di STIKes Muhammadiyah Palembang dan dilaksanakan pada tanggal 27-28 April 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan (PSIK) semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang yang berjumlah 74 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Non Probability* dengan

menggunakan metode *Sampling Jenuh* (*Total Sampling*). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i PSIK semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang yang sedang aktif terdaftar tahun ajaran 2016/2017, dan mahasiswa/i PSIK semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang yang bersedia menjadi responden.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang sudah dibakukan oleh *Piitsburg University* yang memiliki koefisien konsistensi dan reliabilitas yang didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* sebesar (0,89) terhadap setiap domain yang diukur[18]. Kuesioner kualitas tidur berisi 9 soal yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur, dan disfungsi yang dialami pada siang hari selama satu bulan terakhir. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai (0-3). 0 = kualitas tidur sangat baik, 1 = kualitas tidur baik, 2 = kualitas tidur buruk, 3 = kualitas tidur sangat buruk. Skor dari 9 pertanyaan dijumlahkan menjadi 1 skor global dengan kisaran nilai 0-21. Nilai yang lebih tinggi mengindikasikan kualitas tidur yang lebih rendah atau sangat buruk. Sedangkan konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar dari penelitian Ira Saputri dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek konsentrasi belajar menurut Nugroho (2007), yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap 30 responden dan didapatkan *Cronbach's Alpha* (0,883).

Pengolahan data dilakukan dengan proses *editing, coding, sorting, entry data, cleaning, dan mengeluarkan informasi*. Selanjutnya data dianalisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan etika penelitian *informed consent, anonimity, confidentiality, nonmaleficence.*

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Frequency	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	29.7
Perempuan	52	70.3
Umur		
20	40	54.1
21	25	33.8
22	1	1.4
23	5	6.8
24	3	4.1

Berdasarkan tabel 1. analisis distribusi frekuensi dari 74 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 52 orang (29.7%) dan

sebagian besar usia responden berada pada kategori umur 20 tahun yaitu 40 orang 54.1%.

Tabel 2. *Distribusi frekuensi kualitas tidur responden*

Karakteristik	Frequency	%
Baik	25	33.8
Buruk	49	66.2

Berdasarkan tabel 2. analisis distribusi frekuensi dari 74 responden menunjukkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki kualitas tidur buruk ada sebanyak 49 responden (66.2%) dan 25 responden (33.8%) lainnya memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 3. Distribusi frekuensi konsentrasi belajar responden

Karakteristik	Frequency	%
Baik	39	52.7
Kurang baik	35	47.3

Berdasarkan tabel 3. analisis distribusi frekuensi dari 74 responden menunjukkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki konsentrasi belajar baik ada sebanyak 39 responden (52.7%) dan 35 responden (47.3%) lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. *Analisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/i*

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar		Jumlah (%)	p	OR
	Baik	Kurang Baik			
	N (%)	N (%)			
Baik	22 (88.0%)	3 (12.0%)	25 (100.0%)	0.000	13.804
Buruk	17 (34.7%)	32 (65.3%)	49 (100.0%)		
Total	39 (52.7%)	35 (47.3%)	74 (100.0%)		

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari hasil uji statitik didapatkan hasil *p value* 0.000 yang berarti ho ditolak artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk mencari hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa dari total 74

responden, terdapat 25 responden yang kualitas tidur baik, dari 25 responden (100.0%) yang kualitas tidurnya baik didapatkan hasil bahwa 22 responden (88.0%) memiliki konsentrasi belajar baik dan 3 responden (12.0%) lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik. Sementara itu, 49 responden (100.0%) yang memiliki kualitas tidur buruk, 17 responden (34.7%) diantaranya memiliki konsentrasi belajar baik dan 32 responden (65.3%) lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik.

Hasil analisis penelitian tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan (PSIK) semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang, terkait sebaran data pada mahasiswa/i yang kualitas tidurnya baik namun memiliki konsentrasi belajar kurang baik sejumlah 3 orang (12.0%), dan kualitas tidurnya buruk namun memiliki konsentrasi belajar baik sejumlah 17 orang (34.7%). Hal ini dapat saja disebabkan oleh faktor lain tidak hanya faktor kualitas tidur saja. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Tonienase (2007), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, yaitu faktor lingkungan, modalitas belajar, pergaulan dan psikologi.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan α = 0,05 diperoleh nilai *p* value = 0,000 (*p* value ≤ 0,05), sehingga H_o ditolak berarti ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/i PSIK semester VI STIKes Muhammadiyah Palembang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan juga nilai OR = 13.804 artinya mahasiswa/i yang kualitas tidurnya baik berpeluang 13.804 kali memiliki konsentrasi belajar baik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ulimudiin (2011), bahwa tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Hal ini didukung juga oleh teori Robotham (2011), bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi mahasiswa menurun. Konsentrasi dan pemahaman seseorang pada dasarnya dipengaruhi oleh neurotransmitter serotonin yang konsentrasinya berkurang pada saat kurang tidur. Sehingga untuk mendapatkan serotonin yang adekuat dan

seimbang, diperlukan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur yang buruk juga sering menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk yang dapat menurunkan energi seseorang ketika menjalani aktivitas disiang hari, mengantuk juga dapat menyebabkan ketidakmapuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas. Berdasarkan survey yang dilakukan di *Great British Sleep* ditemukan bahwa orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan merespon suatu stimulus (Kyle, 2012).

Secara primer, tidur memiliki peran tersendiri bagi otak. Tidur menyediakan waktu bagi otak untuk pulih kembali dan beregenerasi. Selama tidur, otak dapat memproses informasi, memperkuat memori, mengelompokkan informasi yang telah ada dan memberikan kesempatan bagi kita untuk belajar dan berfungsi secara efektif pada siang hari. Tidur mempengaruhi kemampuan kita dalam menggunakan bahasa, mempertahankan konsentrasi, memahami apa yang kita baca, dan menyimpulkan apa yang kita dengarkan (Robotham, 2011).

Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan Maas (2002), bahwa proses tidur menghasilkan tenaga yang luar biasa. Tidur memulihkan, meremajakan dan memberi energi tubuh dan otak. Sepertiga hidup manusia yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, suasana hati, persepsi, daya ingat, daya pikir/konsentrasi, kecekatan reaksi dan lainnya.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Taiwo dan Ruth (2014) yang berjudul *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria,* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi sesorang. Selain itu, Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rika, dkk (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau, dengan hasil analisa uji *Chi Square* didapatkan *p* value = 0,002 (*p* value ≤ 0,05).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan studi literature, maka peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, hal ini dikarenakan tidur mempengaruhi kinerja otak sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Karena seseorang yang kurang tidur akan memiliki masalah pada kecerdasan otaknya. Hal ini dikarenakan konsentrasi melemah dan membuat

sistem kerja otak menjadi tumpul dan sulit untuk digunakan dalam berpikir.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi didapatkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 49 responden (66.2%) dan 25 responden (33.8%) lainnya memiliki kualitas tidur buruk.
2. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi didapatkan bahwa mahasiswa/i yang memiliki konsentrasi belajar baik yaitu sebanyak 39 responden (52.7%) dan 35 responden (47.3%) lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik.
3. Dari hasil statistik ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan (PSIK) semester VI di STIKes Muhammadiyah Palembang.

SARAN

Bagi mahasiswa/i diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi untuk menambah pengetahuan mengenai kualitas tidur dan hubungannya dengan konsentrasi belajar.

Bagi institusi pendidikan khususnya program studi ilmu keperawatan (PSIK) Muhammadiyah Palembang diharapkan dapat dijadikan panduan dalam pembelajaran khusunya keperawatan dasar. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan literatur dan referensi tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Bagi peneliti yang nantinya akan melakukan penelitian dengan masalah kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa/I hendaknya lebih mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini serta dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Djamarah, Syaiful Bahri. (2012). Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Cipta
2. Foundation,N. S. (2010). *http://sleepfoundation.org.* Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2017
3. Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Ed. 9. Jakarta : EGC.
4. Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. (http://digilib.uinsby.ac.id.pdf). Diakses Pada Tanggal 20 Januari 2017
5. Hidayat, A. Aziz Alimul & Musrifatul Uliyah. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan*

Dasar Manusia. Surabaya : Health Books.

6. Ira Saputri. (2014). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah di SD kecamatan syiah kuala banda aceh.(http://etd.unsyiah.ac.id)Diakses Pada Tanggal 03 Januari 2017
7. Kyle, S. (2012). *Sleepiness, fatigue and impaired concentration.* (https://www.sleepio.com/articles/insomnia/sleepinessfatigueandimpaired-Concentration). Diakses Pada Tanggal 14 April 2017
8. Lanywati. (2001). Insomnia (Gangguan Sulit Tidur). (http://opac.unisayogya.ac.id)Diakses Pada Tanggal 20 Desember 2016
9. Maas, J.B. (2002). *Power Sleep* : Kiat-Kiat Sehat untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak. Bandung : Kaifa
10. Nugroho, W. (2007). Belajar Mengatasi Hambatan Belajar. Surabaya : Prestasi Pustaka
11. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionare. Available from : (Http://www.goodmedicine.org.uk/files/assessment/%20pittsburgh%20psqi.pdf).Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2016
12. Potter, P.A & Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.* Ed. 4 Vol. 2. Jakarta : EGC
13. Prasadja, A. (2006). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
14. Rika Diah, dkk. (2015). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK Universitas Riau. Vol. 2, No 2. Riau
15. Robotham, D. , Chakkalackal, L. , Cyhlarova, E. , 2011. Robotham : the impact of sleep on health and wellbeing, Mental Health Foundation. Available from : (Http://www.howdidyousleep.org/media/downloads/MHF_Sleep_Matters_Report . pdf). Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2016
16. Setiadi. (2013). Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan. Ed. 2. Yogyakarta : Graha Ilmu
17. Slameto. (2015). Belajar dan faktor – faktor yang mempengaruhinya. Jakarta :: Rineka Cipta
18. Smyth, M. , Robinson, L. , Segal, R. , M.A. (2012). How Much Sleep Do You Need,Help Guide.Available from:(Http://www.Smith.org/life/sleeping.htm). Diakses Pada Tanggal 20 Januari 2017
19. Susanto, H. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa.(http://www.bpkpenabur.or.id/files/hal.4651%20Meningkatkan%20Konsentrasi.pdf). Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2017

20. Taiwo M. William. (2014). *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria.* Vol. 10, No 13. Journal European Scientific
21. Ulimudiin, B.A. (2011). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro