

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2025

Reni Parida ¹⁾; Yatri Hilinti ²⁾; Berlian Kando Sianipar ³⁾

^{1) 2) 3)} *Nursing Science Study program, Faculty of Health Sciences, Dehasen University Bengkulu*

Email: ¹⁾ renifarida3002@gmail.com ; ²⁾ yatrihilinti@unived.ac.id ; ³⁾ berliankando@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [04 Maret 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Child, Concentration on Learning, Sleep Quality.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif anak, khususnya konsentrasi belajar. Gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan perhatian, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 18 Kota Bengkulu sebanyak 314 siswa, dengan jumlah sampel 76 responden yang diambil menggunakan rumus Slovin dan teknik proportional stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis uji univariat menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur yang buruk 60 (78,9%), dan sebagian kecil responden memiliki konsentrasi belajar yang buruk 18 (23,7%). Hasil uji analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu dengan nilai $P (0,012)$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi terkait pentingnya tidur yang berkualitas, serta siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat guna mendukung konsentrasi dan proses belajar yang optimal.

ABSTRACT

Sleep quality is a basic need that greatly affects children's cognitive functions, especially their concentration in learning. Sleep disturbances can cause fatigue, decreased attention, and difficulty in focusing during the learning process. This study aims to determine the relationship between sleep quality and children's concentration in learning at SMP Negeri 18 Kota Bengkulu in 2025. This study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all 314 ninth-grade students at SMP Negeri 18 Kota Bengkulu, with a sample size of 76 respondents selected using the Slovin formula and proportional stratified random sampling technique. The research instruments used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and a learning concentration questionnaire. Data analysis was performed univariately and bivariately using the chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the univariate test analysis showed that most respondents had poor sleep quality (60 or 78.9%), and a small number of respondents had poor learning concentration (18 or 23.7%). The results of the bivariate analysis show a significant relationship between sleep quality and learning concentration among students at SMP Negeri 18 Kota Bengkulu with a P value of 0.012. The results of this study indicate that there is a significant relationship between sleep quality and learning concentration among children. Therefore, it is hoped that the school can provide education on the importance of quality sleep, and students are expected to be able to apply healthy sleeping habits to support concentration and optimal learning processes.

PENDAHULUAN

Menurut WHO menerangkan bahwasanya sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami susah tidur, yang menyebabkan stres psikologis bagi mereka yang mengalaminya (A.H. khoshakhlagh, 2021). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, dimana seseorang tidak memperlihatkan rasa lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu dan apatis, konjungtiva merah, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, menjadi tidak fokus, serta sering menguap atau mengantuk (Dewi setia ningsih 2020). Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat (Arifin z, 2020).

Dampak kualitas tidur yang buruk yaitu gangguan keseimbangan, fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidak stabilan tanda-tanda vital sedangkan psikologi meliputi defresi, cemas, dan tidak konsentrasi (Uswatun Hasanah 2021). Pada individu yang memiliki kualitas tidur yang baik akan merasakan dampak baik seperti daya imunitas menjadi kuat, terjaganya keseimbangan mental, stres berkurang karena rileks, kesehatan organ dan sistem tubuh (Gunarsa & Wibowo 2021). Kurang tidur berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, keterampilan motorik dan stabilitas emosional. Kualitas tidur yang buruk disebabkan dari durasi tidur yang sebentar dan terjadinya gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk yang berlebihan, kelemahan dan kesulitan belajar yang memiliki kaitan erat terhadap prestasi belajar anak di sekolah (Caesaridha, 2021).

Kurang tidur berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, keterampilan motorik dan stabilitas emosional. Kualitas tidur yang buruk disebabkan dari durasi tidur yang sebentar dan terjadinya gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk yang berlebihan, kelemahan dan kesulitan belajar yang memiliki kaitan erat terhadap prestasi belajar anak di sekolah (Caesaridha, 2021). Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk pada anak seringkali memberikan dampak pada kondisi lain mulai dari perilaku, perkembangan sosial, kelainan berat badan, hingga pada proses belajar di sekolah. Menurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh *American Family Physician* (Fadli, 2020) disebutkan kalau 50% anak akan mengalami masalah tidur. Gejalanya bisa dilihat dari kantuk di siang hari, lekas marah, masalah perilaku kesulitan belajar, dan kinerja akademik yang buruk.

Konsentrasi belajar adalah kegiatan memusatkan pikiran atau perbuatan kepada sesuatu yang saat ini dipelajari dan mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan (Sobon et al., 2020). Menurut haerunisa (2020), konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk memusatkan perhatian dan tetap fokus pada apa yang sedang dipelajari. Konsentrasi merupakan aspek penting dalam mendukung seseorang mencapai hasil yang baik. Konsentrasi juga berperan penting dalam setiap proses pembelajaran seperti mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan apa yang telah diperoleh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu ada dua faktor utama, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis dan fisiologis, termasuk kebiasaan sarapan, kualitas tidur serta dukungan orang tua. Faktor eksternal mencakup keadaan sosial dan non sosial di lingkungan sekitar. Tidur sebagai kebutuhan dasar makhluk hidup, memiliki dua aspek yang penting, yaitu kualitas dan kuantitas. Gangguan pada kedua aspek ini dapat berdampak buruk pada sistem memori dan konsentrasi, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan belajar (Rivanti et al, 2023).

LANDASAN TEORI

Konsep Anak

Definisi anak menurut peraturan menteri kesehatan no 25 tentang upaya kesehatan anak, anak adalah seseorang yang sampai berusia 18 tahun *Berdasarkan world health organization* (WHO) Anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7-15 tahun. Anak merupakan individu yang lahir hingga masa pubertas, yaitu berkisar antara 0-18 tahun, yang ditandai dengan masa pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya (Kartika, 2025).

Konsep Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah Kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran dan mengabaikan hal-hal yang mengganggu. Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan dimana seseorang dalam hal ini siswa memusatkan seluruh pikirannya, jiwa dan raganya pada suatu kegiatan pembelajaran (Heni & Nurlika, 2021). Manfaat konsentrasi belajar Manfaat konsentrasi belajar. Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi pelajaran yang disajikan. Dapat dipastikan bahwa siswa yang berkonsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar, Menambah semangat atau motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktivitas dalam belajar, memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, Suasana belajar menjadi semakin kondusif, Memudahkan siswa mendapatkan pengalaman yang baru, Munculnya hal-hal yang positif (Misalnya tidak mau menghayal) dalam diri siswa (Sadam Hafidz Fakhurrozi et al, 2024). Pengukuran konsentrasi belajar Menggunakan kuesioner konsentrasi belajar dengan kategori Baik (nilai $\geq 6,6$) dan Buruk ($< 6,6$), (Anggun dwi feriani, 2020).

Konsep Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang khususnya bagi siswa kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran dapat diikuti dengan optimal oleh siswa. Dalam hal istirahat tidur, tubuh mengalami proses pemulihan untuk mengembalikan kekuatan tubuh dan membuatnya dalam kondisi terbaik (Fadilah et.al. 2020). Tahapan Tidur, Tidur *Rapid Eye Movement* (REM) Tidur REM yaitu tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang beraneka ragam, oyot-otot yang meregang, kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur (Sering lebih cepat) mengalami perubahan tekanan darah, pergerakan otot tidak teratur, gerakan indra penglihatan cepat, sekresi lambung meningkat dan ekresi penis pada pria. Saraf-saraf simpatik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) Tidur semakin dalam gelombang otak semakin lambat, nafas menjadi pelan dan teratur. Mengorok terkadang terjadi pada waktu tidur NREM. Ada 4 tahap dalam NREM yang dikenal dengan tahap I, II, III, dan IV. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat IV, dan aktifitas listrik paling dalam (Gunarsa & wibowo, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitiannya (Nursalam, 2020), Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi yang merupakan penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Swarjana, 2023), Model pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional* yaitu pendekatan yang menggunakan cara observasi atau pengumpulan data sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat pemeriksaan (Nursalam, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	16	21,1
2	Buruk	60	78,9
3	Baik	49	41,2
	Total	76	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa menunjukkan lebih sebagian responden 60 (78,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	58	76,3
2	Buruk	18	23,7
	Total	76	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden 18 (23,7%) Konsentrasi belajar buruk.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		p-Value
	Buruk		Baik		F	%	
	F	%	F	%			
Buruk	18	23,7	42	55,2	60	78,9	0,012
Baik	0	0	16	21,1	16	21,1	
Baik	18	23,4	58	76	49	100	

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan dari Responden yang kualitas tidur baik konsentrasi belajar baik 0 dan yang kualitas tidur baik konsentrasi belajar buruk 16 Anak. Siswa dengan kualitas tidur buruk konsentrasi belajar baik berjumlah 18 Anak dan siswa dengan kualitas tidur buruk konsentrasi belajar buruk sebanyak 42 Anak.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu

Kualitas Tidur pada Anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2026 Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa lebih sebagian responden (78,9%) Kualitas tidur Buruk. Dari hasil penilaian kualitas tidur di SMP N 18 Kota Bengkulu yang kualitas tidur baik sebanyak 16 orang dan kualitas tidur buruk sebanyak 60 orang. Kualitas tidur mencakup bagian tidur yang kuantitatif dan subjektif, seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, terulangnya sudut pandang yang hidup dan abstrak seperti kedalaman dan tingkat tidur. Kualitas tidur mempengaruhi kesejahteraan secara umum dibandingkan dari jumlah istirahat. Efek yang terjadi karena tidak adanya istirahat pada individu dapat mempengaruhi daya ingat dan fokus. Tidur adalah hal yang penting dalam melakukan pembelajaran dan pembentukan ingatan pada anak. Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan, keselamatan, dan kemampuan mereka di sekolah (moustakbal, 2022). Penelitian ini sejalan Penelitian serupa yang berkaitan dengan kualitas tidur dilakukan oleh Maryam Nurul Pratiwi (2023) yang meneliti Kualitas tidur pada siswa sekolah menengah atas islam terpadu ibnu sina makasar, penelitian tersebut menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa, serta teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut *Pittsbrugh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (23,7%) memiliki konsentrasi belajar buruk. Dari hasil penelitian konsentrasi belajar di SMP N 18 Kota Bengkulu yang konsentrasi belajar baik sebanyak 58 orang dan yang konsentrasi belajar buruk sebanyak 18 orang. Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung, konsentrasi berpengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal. Ini akan membuang waktu, tenaga dan uang. Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya (winanta 2021). Penelitian Ini Sejalan Dengan Alimatusyah diah (2023) yang meneliti Konsentrasi belajar siswa SMA di muaro jambi, penelitian tersebut menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 137 siswa, serta teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah angket konsentrasi belajar dengan jumlah 10 pertanyaan.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Anak Di SMP N 18 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian dari 76 Anak Menunjukkan dari Responden yang kualitas tidur buruk konsentrasi belajar buruk 18, dan yang kualitas tidur buruk konsentrasi belajar baik 42 Anak. Siswa dengan kualitas tidur baik konsentrasi belajar baik berjumlah 18 Anak dan siswa dengan kualitas tidur buruk konsentrasi belajar baik sebanyak 16 Anak. Berdasarkan hasil perhitungan Chi-square dengan menggunakan SPSS di dapatkan nilai p value 0,012 $\alpha \leq (0'05)$ sehingga pada penelitian ini di dapatkan kesimpulan H_0 Diterima Artinya Ada Hubungan Kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi Lestari (2024) Hubungan kualitas

tidur dengan konsentrasi belajar pada anak 5-6 tahun RA Pertiwi kota alam kecamatan pangkalan kota baru kabupaten lima puluh kota. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif, dengan metode penelitian survey, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa wawancara, kuesioner,. Penelitian ini dilakukan pada Anak usia 5-6 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* ,Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2026, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian responden 60 (78,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk
2. Sebagian kecil dari responden 18 (23,7%) memiliki konsentrasi belajar buruk
3. Menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2026 dengan nilai *P-Value* (0,012)

Saran

1. Teoritis
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang Kualitas Tidur dengan konsentrasi belajar .
2. Praktis
 - a. Bagi responden
Penelitian ini dapat digunakan untuk lebih menjaga kualitas tidur dan konsentrasi belajar saat pembelajaran berlangsung
 - b. Bagi institusi
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perpustakaan dan sebagai bahan acuan perbandingan untuk menambah referensi di program pendidikan ilmu keperawatan (S-1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu.
 - c. Bagi peneliti
Penelitian ini menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman dalam menerapkan metode penelitian, pengumpulan dan analisis data, serta melatih kemampuan berpikir kritis dan sistematis dalam menyelesaikan masalah kesehatan anak.
 - d. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan penelitian sejenis, menggunakan metode dan sarana yang berbeda terkait kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan memperluas variabel-variabel yang lain untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Z, Etlidawati. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*. 2020;5(3):651-8
- A. H. Khoshakhlagh, S. Yazdanirad, M. M. Kashani, E. Khatooni, Y. Hatamnegad, and S. Kabir, "A Bayesian network based study on determining the relationship between job stress and safety climate factors in occurrence of accidents," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1–12, 2021, doi:
- Caesaridha, D.K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1213-1217.
- Djamalilleil, S. F., & Dewi, N. P.(2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 3(1), 43–50.
- Uswatun Hasanah. (2021). Pengaruh Smartphone Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

- Nia Kartika, Sari. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Kemampuan Berhitung Anak Usia 5-6 Tahun." (2025).
- Feriani, Devi Anggun. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwana.
- Nursalam, Nilawati, and Nelzi Fati. "Metodologi Penelitian." (2023).
- Heni, H., & Nurlika, U.(2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas IV SD Melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1).
- Haerunisa N, H. N. (2020). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DAYA KONSENTRASI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN= The Relationship between Sleep Quality and Concentration Ability in Medical Students* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Sobon, K., Mangundap, J. M., & Walewangko, S. (2019). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 3(2), 97-106.
- 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.
- Gunarsa, S. D. dan Wibowo, S. (2021) "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa," *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), hal. 43– 52.
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13.
- Fadli, R. (2020). Gangguan Tidur yang Sering Terjadi pada Anak. Halodoc.com. <https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-tiduryang-sering-terjadi-pada-anak>
- Nursalam, Nilawati, and Nelzi Fati. "Metodologi Penelitian." (2023).
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Iv Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Swarjana, I. K., & SKM, M. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan: Edisi terbaru*. Penerbit Andi.
- Moustakbal, M., & Maataoui, S. B. (2022). A cross-sectional study on sleep length, quality, and mobile phone use among moroccan adolescents. *Pan African Medical Journal*, 41. <https://doi.org/10.11604/Pamj.2022.41.252.25456>
- Dwi Lestari (2024): Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Pertiwi Kecamatan. Pangkalan Kota Baru Kabupaten Lima puluh kota