

**HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

NESYA SEKAR PALUPI

41200519

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2025

HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

NESYA SEKAR PALUPI

41200519

DUTA WACANA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN PENYERAHAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nesya Sekar Palupi
NIM/NIP/NIDN : 41200519
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Judul Karya Ilmiah : Hubungan Duras Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta
Wacana

dengan ini menyatakan:

- bahwa karya yang saya serahkan ini merupakan revisi terakhir yang telah disetujui pembimbing/promotor/reviewer.
- bahwa karya saya dengan judul di atas adalah asli dan belum pernah diajukan oleh siapa pun untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Kristen Duta Wacana maupun di universitas/institusi lain.
- bahwa karya saya dengan judul di atas sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiasi. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
- bahwa saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku berupa pencabutan gelar akademik jika di kemudian hari didapati bahwa saya melakukan tindakan plagiasi dalam karya saya ini.
- bahwa Universitas Kristen Duta Wacana tidak dapat diberi sanksi atau tuntutan hukum atas pelanggaran hak kekayaan intelektual atau jika terjadi pelanggaran lain dalam karya saya ini. Segala tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran dalam karya saya ini akan menjadi tanggung jawab saya pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Duta Wacana.
- menyerahkan hak bebas royalti noneksklusif kepada Universitas Kristen Duta Wacana, untuk menyimpan, melestarikan, mengalihkan dalam media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mengunggahnya di Repositori UKDW tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta atas karya saya di atas, untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.
- bahwa saya bertanggung jawab menyampaikan secara tertulis kepada Universitas Kristen Duta Wacana jika di kemudian hari terdapat perubahan hak cipta atas karya saya ini.

h. bahwa meskipun telah dilakukan pelestarian sebaik-baiknya, Universitas Kristen Duta Wacana tidak bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan karya atau metadata selama disimpan di Repositori UKDW.

i. mengajukan agar karya saya ini: *(pilih salah satu)*

- ☐ Dapat diakses tanpa embargo.
- ☒ Dapat diakses setelah 2 tahun.*
- ☐ Embargo permanen.*

Embargo: penutupan sementara akses karya ilmiah.

*Halaman judul, abstrak, dan daftar pustaka tetap wajib dibuka.

Alasan embargo *(bisa lebih dari satu)*:

- ☐ dalam proses pengajuan paten.
- ☐ akan dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional.**
- ☒ akan diterbitkan dalam jurnal nasional/internasional.**
- ☐ telah dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional ... dan diterbitkan dalam prosiding pada bulan ... tahun ... dengan DOI/URL ... ***
- ☐ telah diterbitkan dalam jurnal ... dengan DOI/URL artikel ... atau vol./no. ... ***
- ☐ berisi topik sensitif, data perusahaan/pribadi atau informasi yang membahayakan keamanan nasional.
- ☐ berisi materi yang mengandung hak cipta atau hak kekayaan intelektual pihak lain.
- ☐ terikat perjanjian kerahasiaan dengan perusahaan/organisasi lain di luar Universitas Kristen Duta Wacana selama periode tertentu.
- ☐ Lainnya (mohon dijelaskan)

**Setelah diterbitkan, mohon informasikan keterangan publikasinya ke repository@staff.ukdw.ac.id.

***Tuliskan informasi kegiatan atau publikasinya dengan lengkap.

Yogyakarta, 16 Januari 2025

Yang menyatakan,



Nesya Sekar Palupi
NIM 41200519

Mengetahui,

dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed AIFO-K
NIDN/NIDK 0523 04 8401

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

NESYA SEKAR PALUPI

41200519

dalam Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan

DITERIMA

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal
09 Januari 2024

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Lucas Nando Nugraha., M.Biomed AIFO-K :
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Saverina Nungky Dian Hapsari., MHPE :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Oscar Gilang Purnajati, MHPE :
(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 09 Januari 2024

Disahkan Oleh

Dekan,

Wakil Dekan I Bidang Akademik



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



Dr. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 09 Januari 2025

Yang menyatakam,



(Nesya Sekar Palupi)

41200519

KATA PENGANTAR

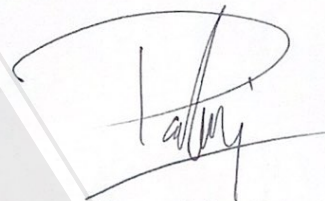
Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. karena hanya dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, mendukung, serta mengarahkan penulisan karya tulis ilmiah ini hingga selesai kepada:

1. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed AIFO-K selaku dosen pembimbing 1. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, motivasi dan bantuan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. dr. Saverina Nungky Dian Hapsari, MHPE selaku dosen pembimbing II. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, motivasi dan bantuan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Oscar Galih Purnajati, MHPE selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, memberikan saran dan masukan yang membangun untuk kebaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Jajaran Dosen dan Staff Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah bersedia memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.

5. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2021, 2022, dan 2023 yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
6. Kedua orang tua saya, Wahyudi Sasongko dan Nanik Yuliani, serta adik saya Kenzie yang selalu mendoakan saya, memberikan semangat, membiayai sekolah saya hingga saya selesai, serta memberi kasih sayang dan perhatian.
7. Pasangan saya, Daffa Berry Adhani, yang selalu memberikan motivasi dan perhatian, selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan penelitian serta membantu dalam segala hal ketika saya membutuhkan.
8. Teman-teman terkasih Alysa, Leony dan Sayidah yang ada disaat senang maupun sedih, memberikan dukungan dan perhatian selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Lintang dan Marselina yang selalu memberikan gambaran dan menjadi tempat saya bertanya serta berdiskusi apabila saya menemukan kesulitan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
10. Seluruh teman-teman sejawat FK UKDW 2020 yang menemani perkuliahan selama 4 tahun ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini sehingga kritik dan saran dapat penulis terima untuk karya tulis yang jauh lebih baik. Semoga karya tulis ini memberikan manfaat untuk berbagai pihak dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 09 Januari 2025



Nesya Sekar Palupi



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN.....	3
1.3. TUJUAN PENELITIAN	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. MANFAAT PENELITIAN	3
1.4.1. Teoritis.....	3
1.4.2. Praktis.....	3
1.4.3. Bagi Peneliti	4
1.5. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1.1. Tidur.....	7
2.1.1.1. Definisi Tidur	7
2.1.1.2. Mekanisme Bangun - Tidur.....	8
2.1.1.3. Fungsi Tidur	9
2.1.1.4. Klasifikasi Tidur.....	10
2.1.1.5. Kebutuhan Tidur.....	13
2.1.1.6. Irama Sirkadian	13

2.1.1.7. Dampak Kurang Tidur.....	15
2.1.1.8. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	15
2.1.1.9. Pengukuran Durasi Tidur	18
2.1.2. Fungsi Kognitif.....	19
2.1.2.1. Definisi.....	19
2.1.2.2. Konsentrasi.....	19
2.1.2.3. Fisiologi Konsentrasi	21
2.1.2.4. Faktor Konsentrasi	21
2.1.2.5. Hubungan Durasi Tidur dan Konsentrasi.....	22
2.1.2.6. Pengukuran Konsentrasi Belajar	24
2.2. LANDASAN TEORI	25
2.3. KERANGKA TEORI	26
2.4. KERANGKA KONSEP	27
2.5. HIPOTESIS	27
BAB III. METODE PENELITIAN.....	28
3.1. Desain Penelitian.....	28
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3. Populasi dan Sampel	28
3.3.1. Populasi Penelitian.....	28
3.3.2. Sampel Penelitian.....	28
3.3.3. Kriteria Inklusi	29
3.3.4. Kriteria Eksklusi.....	29
3.3.5. Teknik Sampling	29
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
3.4.1. Variabel Bebas.....	30
3.4.2. Variabel Tergantung	30
3.4.3. Variabel Perancu.....	30
3.4.4. Definisi Operasional.....	30
3.5. Besar Sampel.....	31
3.6. Bahan dan Alat	32
3.7. Pelaksanaan Penelitian	35
3.8. Analisis Data	35

3.9. Etika Penelitian	36
3.10. Jadwal penelitian.....	37
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Hasil Penelitian	38
4.1.1. Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.1.2. Karakteristik Responden.....	39
4.1.3. Tabulasi Silang Antara Durasi Tidur dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa	41
4.1.4. Hubungan Tahun Angkatan dan Konsentrasi Belajar	41
4.1.5. Hubungan Durasi Tidur dan Konsentrasi Belajar	42
4.2. Pembahasan.....	43
4.2.1. Durasi Tidur	43
4.2.2. Konsentrasi Mahasiswa.....	45
4.2.3. Hubungan Tahun Angkatan dan Konsentrasi	46
4.2.4. Hubungan Durasi Tidur dan Konsentrasi	47
4.3. Kekurangan dan Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. Kesimpulan	55
5.2. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27
Gambar 3. 1 Tahapan Penelitian	35



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Rekomendasi Durasi Tidur.....	13
Tabel 2. 2 Kriteria Tingkat Konsentrasi Belajar.....	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 3. 2 Kriteria durasi tidur Kemenkes RI 2021	32
Tabel 3. 3 Kriteria Tingkat Konsentrasi Belajar.....	34
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	40
Tabel 4. 2 Tabulasi Silang Antara Durasi Tidur dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa.....	41
Tabel 4. 3 Hubungan Tahun Angkatan dan Konsentrasi Belajar.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Chi Square	42



HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Nesya Sekar Palupi, Lucas Nando Nugraha, Saverina Nungky Dian Hapsari
Korespondensi : Lucas Nando Nugraha, Fakultas Kedokteran,
Universitas Kristen Duta Wacana, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo Nomor 5-25,
Yogyakarta, 55224, Indonesia
Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Konsentrasi belajar memiliki peran penting bagi mahasiswa kedokteran karena aktivitas mereka yang padat. Konsentrasi belajar yang buruk dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas tidur. Durasi tidur merupakan salah satu faktor penentu kualitas tidur seseorang. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur terhadap kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa kedokteran.

Tujuan : Mengetahui hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 140 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana. Variabel bebas dari penelitian ini adalah durasi tidur sedangkan variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar. Durasi tidur dinilai menggunakan *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) dan konsentrasi belajar dinilai menggunakan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur terhadap konsentrasi belajar dengan nilai p setelah uji *Chi-square* adalah 0.150. Pada variabel perancu tahun angkatan juga tidak ditemukan adanya pengaruh terhadap konsentrasi dengan nilai p adalah 0.850

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur terhadap konsentrasi belajar.

Kata Kunci : durasi tidur, kuantitas tidur, konsentrasi, konsentrasi mahasiswa, STQ.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DURATION AND LEARNING CONCENTRATION OF DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY MEDICAL FACULTY STUDENTS

Nesya Sekar Palupi, Lucas Nando Nugraha, Saverina Nungky Dian Hapsari
Correspondence : Lucas Nando Nugraha, Faculty of Medicine, Duta Wacana
Christian University, Dr. Wahidin Sudirohusodo Street Number 5-25,

Yogyakarta, 55224, Indonesia

Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Introduction : The ability to concentrate is vital for medical students' academic achievement, given their rigorous schedules. Concentration deficits can compromise academic performance. Sleep duration is one of the factors that influence students' ability to concentrate. This study explores the correlation between sleep duration and concentration capacity in medical students, recognizing sleep quality as a significant influencing factor.

Objective : This study aims to prove the influence of sleep duration on learning concentration.

Methods : This study used a cross-sectional method. The sample consists of 140 medical students of Duta Wacana Christian University. Sleep duration serves as the independent variable, while learning concentration is the dependent variable. Sleep duration was assessed using the Sleep Timing Questionnaire (STQ), and learning concentration was evaluated using a learning concentration questionnaire. Data analysis was performed using Chi-square test.

Result : No statistically significant correlation was found between sleep duration and learning concentration ($p=0.150$). Moreover, academic year did not demonstrate a significant impact on concentration ($p=0.850$).

Conclusion : There is no significant correlation between sleep duration and learning concentration.

Keywords : sleep duration, sleep quantity, concentration, learning concentration, STQ.

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Konsentrasi belajar memiliki peran penting dalam pendidikan kedokteran. Mahasiswa kedokteran memiliki kegiatan yang padat seperti jadwal perkuliahan, kegiatan organisasi dan kegiatan non-akademik. Padatnya kegiatan ini menimbulkan distraksi yang dapat memicu terganggunya konsentrasi (Nadira dan Khairunnisa, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Syah, dan Asterina di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, sebanyak 77,48% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi kurang dan 3,60% mahasiswa memiliki konsentrasi buruk (Fitri, Syah dan Asterina 2020). Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi konsentrasi belajar seperti desain pembelajaran, suhu ruangan, pencahayaan, kelelahan fisik, kondisi psikologis dan kualitas tidur. Gangguan dari hal-hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi belajar seseorang (Hartini, 2022; Nurfajriyani,*et al.*, 2020; Caessaridha 2021). Penurunan konsentrasi belajar dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar (Sativa dan Purwanto, 2022). Kualitas tidur menjadi salah satu hal yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Durasi tidur adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur (Caessaridha, 2021).

Kebutuhan tidur manusia berbeda sesuai dengan usianya. Manusia dewasa dengan usia 18-25 tahun membutuhkan tidur 7-9 jam dalam satu hari (Chaput, 2020; Kemenkes RI, 2018). Penurunan durasi tidur dialami oleh banyak orang, termasuk mahasiswa kedokteran. Sekitar 30% mahasiswa kedokteran di beberapa negara tidur dengan durasi singkat. Sedangkan di Indonesia, sekitar 67.5%

mahasiswa kedokteran tidur dengan durasi kurang dari 6 jam setiap harinya (Apriliah *et al*, 2022; Binjabr *et al*, 2023). Faktor yang dapat menyebabkan turunnya durasi tidur antara lain padatnya perkuliahan, gaya hidup yang buruk, waktu belajar yang panjang, dan gangguan kesehatan mental seperti stress. Tidak tercukupinya kebutuhan tidur dapat menyebabkan beberapa gangguan pada mahasiswa kedokteran. Kurang tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang seperti peningkatan nafsu makan dan penurunan aktifitas fisik sehingga dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) (Fitri dan Supriyadi, 2021; Simanoah, Muniroh dan Rifqi, 2022). Selain itu, kurang tidur dapat mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang, seperti penurunan konsentrasi belajar dan gangguan membentuk memori baru (Attal *et al*, 2021; Binjabr *et al*, 2023; Khan dan Al-Jahdali, 2023; Newbury, *et al.*, 2021).

Penelitian terkait hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar sudah beberapa kali dilakukan oleh penelitian terdahulu. Namun, penelitian terkait hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belum banyak dilakukan. Penelitian tentang hubungan antara durasi tidur dengan konsentrasi belajar lebih banyak tersirat saat peneliti sebelumnya meneliti tentang kualitas tidur. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema, “Hubungan Durasi Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana”.

1.2. MASALAH PENELITIAN

Bagaimana hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui durasi tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- b. Mengetahui tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

1.4.1. Teoritis

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi tentang durasi yang cukup dan mewujudkan tingkat konsentrasi yang baik melalui durasi tidur.

1.4.2. Praktis

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan referensi dalam memilih durasi tidur sehingga mahasiswa dapat belajar dengan konsentrasi yang baik.

1.4.3. Bagi Peneliti

Memberi wawasan bagi peneliti mengenai hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.



1.5. KEASLIAN PENELITIAN

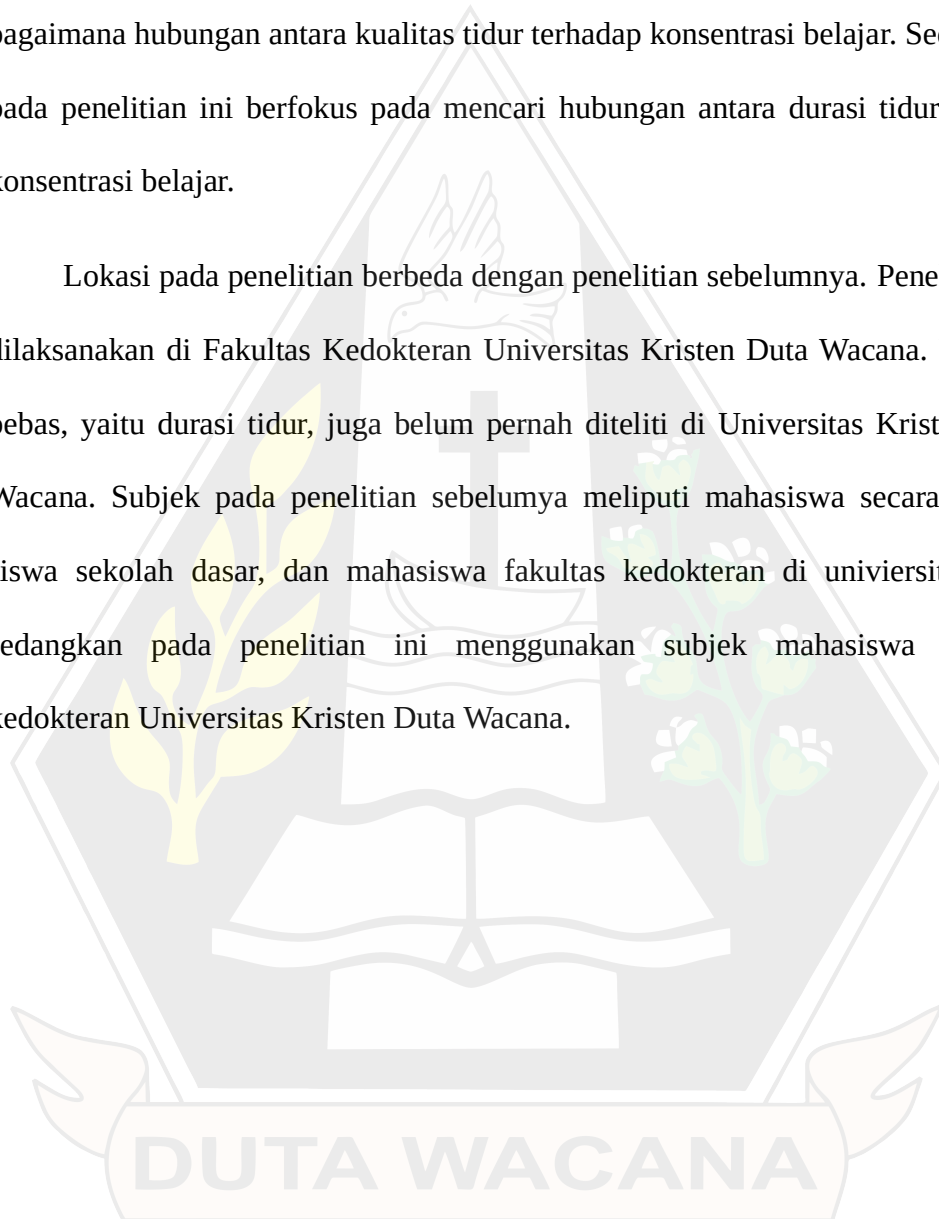
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
Caesarrida, 2021	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19	<i>Literature Review</i>	Gabungan penelitian-penelitian yang ada menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh padatnya aktivitas mahasiswa kedokteran dan kondisi pandemi yang menyebabkan perubahan dalam aktivitas sehari-hari serta meningkatkan stress.
Putri, 2021	Pengaruh Tidur Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Di SDN Ungaran 1 Yogyakarta	<i>Cross-Sectional</i>	47,61% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 28% siswa memiliki konsentrasi cukup. Namun setelah dilakukan pengujian chi-square tidak ditemukan hubungan yang signifikan.
Salikunna et al, 2022	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa	<i>Cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan 23,34% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi buruk

Penelitian ini dapat dibedakan dengan penelitian sebelumnya dengan melihat desain penelitian, variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Terdapat

penelitian menggunakan metode *literature review* pada penelitian terdahulu. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Selain itu, pada penelitian sebelumnya berfokus pada bagaimana hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada mencari hubungan antara durasi tidur dengan konsentrasi belajar.

Lokasi pada penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana. Variabel bebas, yaitu durasi tidur, juga belum pernah diteliti di Universitas Kristen Duta Wacana. Subjek pada penelitian sebelumnya meliputi mahasiswa secara umum, siswa sekolah dasar, dan mahasiswa fakultas kedokteran di universitas lain, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.



BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana diperoleh kesimpulan tidak ada hubungan antara durasi tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

5.2. Saran

1) Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan populasi dan sampel yang lebih luas. Tidak hanya melibatkan mahasiswa kedokteran, tapi melibatkan mahasiswa dari bidang studi lain atau universitas lain.
2. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti menilai kebiasaan konsumsi kopi, aktivitas fisik dan kondisi lingkungan belajar.
3. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan instrumen penelitian lain yang lebih komprehensif seperti jurnal durasi tidur.
4. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian lain seperti penelitian kohort sehingga data yang diperoleh dapat memberikan variasi gambaran durasi tidur dan konsentrasi belajar yang lebih luas.

2) Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

1. Fakultas perlu mengevaluasi beban kerja akademik agar tidak terlalu membebani mahasiswa hingga mengorbankan waktu tidur. Penyesuaian jadwal ujian atau pengumpulan tugas dapat membantu mahasiswa mengatur waktu dengan lebih baik.
2. Menyediakan ruang belajar yang nyaman dan tenang untuk mahasiswa dapat mendukung efektivitas belajar mereka tanpa harus mengorbankan durasi tidur.

3) Bagi Mahasiswa

1. Mahasiswa dihibau untuk mengatur jadwal tidur dan aktivitas yang konsisten agar tidak mengorbankan kebutuhan tidur yang cukup.
2. Mahasiswa dapat meredupkan pencahayaan dan menghindari penggunaan gadget sebelum tidur supaya kualitas dan pola tidur dapat terjaga.
3. Setiap individu memiliki ritme biologis yang berbeda. Mahasiswa sebaiknya memahami kebutuhan tubuh mereka dan memberikan prioritas pada pola tidur yang konsisten.
4. Mahasiswa dapat melakukan meditasi atau latihan pernapasan untuk meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Albinsaleh, A. A., Al Wael, W. M., Nouri, M. M., Alfayez, A. M., Alnasser, M. H., dan Alramadan, M. J. (2023). Prevalence and Factors Associated With Poor Sleep Quality Among Visitors of Primary Healthcare Centers in Al-Ahsa, Kingdom of Saudi Arabia: An Analytical Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15(7), e42653. <https://doi.org/10.7759/cureus.42653>
- Albuquerque, P. M., Franco, C.M.R., dan Filho, P.A.S.R. (2023). *Assessing the Impact of Sleep Restriction on the Attention and Executive Function of Medical Students: A Prospective Cohort Study*. *Acta Neurologica Belgica*, 123(4), 1421-1427.
- Amelia, R., Handoyo, B.M. dan Siana, Y. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Kesehatan*. 13(1). p72-80
- American Thoracic Society. (2019). Delayed Sleep Phase Syndrome. *American Journal Respiratory Critical Care*. 200(1). p 7-8
- APA *Dictionary of Psychology* (2018) American Psychological Association. Available at: <https://dictionary.apa.org/attention>
- Aprilia, R., et al. (2022). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*. 2(3). P
- 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>
- Ayyar, V. S., dan Sukumaran, S. (2021). Circadian rhythms: influence on physiology, pharmacology, and therapeutic interventions. *Journal of pharmacokinetics and pharmacodynamics*, 48(3), 321–338. <https://doi.org/10.1007/s10928-021-09751-2>
- Barret, K. E. et al. 2019. Ganong's Review of Medical Physiology 26th Edition. United States: McGraw-Hill Education.
- Bater, L.R., Jordan, S.S. (2020). Selective Attention. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1904
- Bianca, N., Budirasa, I.G.N.K., dan Samatra, D.P.G.P. (2021). GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA PADA TAHAP PREKLINIK DAN KLINIK. *Jurnal Medika Udayana*. 10(12). p1-5

- Billings, M. E., Hale, L., dan Johnson, D. A. 2020. Physical and Social Environment Relationship With Sleep Health and Disorders. *Chest*, 157(5), 1304–1312. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.12.002>
- Binjabr, M.A. *et al.* (2023) *The worldwide prevalence of sleep problems among medical students by problem, country, and covid-19 status: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression of 109 studies involving 59427 participants*, *Current sleep medicine reports*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10238781>
- Brinkman, J.E. (2023) *Physiology of sleep*, *StatPearls [Internet]*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*. Vol 2(4). hal 1213-1217
- Chaput, J. P., Dutil, C., Featherstone, R., Ross, R., Giangregorio, L., Saunders, T. J., Janssen, I., Poitras, V. J., Kho, M. E., Ross-White, A., dan Carrier, J. (2020). Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 45(10 (Suppl. 2)), S218–S231.
- Damaiyanti, S., Pratama, E.R., dan Putri, A.R.D. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas tidur pada Remaja di SMPN 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13-19.
- Djamalilleil S.F., *et al.* (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*. 3(10). p43-50
- Doherty, A. dan Miravalles, A.F. (2019). *Physical Activity and Cognition*. *Frontiers in Education*. Vol 4. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>
- Farizy, D.F. dan Graharti, R. (2021). Relationship of Sleep Quality with Migraine Incidence in Medical Faculty Students, University of Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11(1), 174-179. <https://doi.org/10.53089/medula.v11i1.251>
- Fisher, G. G., Chacon, M., dan Chaffee, D. S. (2019). Theories of Cognitive Aging and Work. *Work Across the Lifespan*, 17–45. doi:10.1016/B978-0-12-812756-8.00002-5
- Fitri, C.Y., dan Supriyadi. (2021). Hubungan Antara Durasi Tidur dan Kualitas Hidup Dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan UMP. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*. 4(2), p 8 – 14.

- Fitri NS, Syah NA, Asterina. 2020 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. ;1(2);171.
- Fitriyani, R. Isofirin, B. (2021). Penyebab Atensi Mahasiswa Menurun Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *KONSELING : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol 2(4). hal 96-101. DOI:10.31960/konseling.v2i3.966
- Ginting, S.S.Br., et al. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition Collage*. 11(4) pp. 264-271.
- Gracia, A., et al. (2021). *Sleep Deprivation Effect on Basic Cognitive Processes : Which Components of Attention, Working Memory, and Executive Functions are More Susceptible to The Lack od Sleep?*. *Sleep Science*, 14(2), 107-118.
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 77–84. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>
- Hall, J. E. and Guyton, A. C. (2020) Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology 14th Edition, Elsevier Inc. Philadelphia: Elyse O'Grady.
- Hartini, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. ‘, *EduCurio Jurnal*, 1, pp. 7–13.
- Haryati, Yunaningsih, S.P. and Junanda. (2020). ‘FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO’, *Jurnal Surya Medika*, 5(2), pp. 22–33. Available at: <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1288/1135>
- Huang, H. Li, Rui. dan Zhang, J. (2023). A Review of Visual Sustained Attention : Neural Mechanisms and Computational Models. *PeerJ*. DOI 10.7717/peerj.15351
- Husna, Y.S., et al. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 10(6). P2219-2226
- Hussain LS, Reddy V, Maani CV. Physiology, Noradrenergic Synapse. [Updated 2023 May 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540977/>
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., & Amna, Z. (2024). *PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS*

KELAMIN (THE DIFFERENCES OF SLEEP QUALITY AMONG COLLEGE STUDENTS BASED ON GENDER). 2(2), 86–99.

- Khan, M.A. dan Al-Jahdali, H. (2023) *The consequences of sleep deprivation on cognitive performance, Neurosciences (Riyadh, Saudi Arabia)*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10155483/>
- Liliswanti, R., Sari, M.I., dan Swastyardi, D. (2022). Ractors Affecting Low Academic Achievement of Undergraduate Medical Students : Student Experience. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*.11(1). 108-118
- Lim, M., Lee, S., Seo, K., Oh, H. J., Shin, J. S., Kim, S. K., Kang, H. T., Jeong, K. S., Oh, S. S., Koh, S. B., dan Ahn, Y. S. (2020). Psychosocial factors affecting sleep quality of pre-employed firefighters: a cross-sectional study. *Annals of occupational and environmental medicine*, 32, e12. <https://doi.org/10.35371/aoem.2020.32.e12>
- Lövdén, M. *et al.* (2020). ‘Education and cognitive functioning across the life span’, *Psychological Science in the Public Interest*, 21(1), pp. 6–41. doi:10.1177/1529100620920576
- Malik F, Marwaha R. Cognitive Development. [Updated 2023 Apr 23]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537095/>
- Marantika, E. J. (2022). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
- Matsui, K., *et al.* (2020). The effect of short or long sleep duration on quality of life and depression: an internet-based survey in Japan. *Sleep Medicine*. 76. P80-85.
- Mbeo, D. (2020). Pengaruh Spiritualitas Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *SESAMI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1, 86–98. <https://doi.org/10.53687/sjtpk.v1i2.13>
- Monaghan, A.S. *et al.* (2022) ‘The impact of divided attention on automatic postural responses: A systematic review and meta-analysis’, *Experimental Gerontology*, 162, p. 111759. doi:10.1016/j.exger.2022.111759.
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>
- Nadira, C.S. dan Khairunnisa, C. (2020). ‘Gambaran Kemampuan konsentrasi mahasiswa program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran universitas malikussaleh’, *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(2), p. 1. doi:10.29103/averrous.v6i2.2232

- Nayak, C.S. (2023) *Eeg Normal Sleep*, StatPearls [Internet]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537023>.
- Newbury, C.R., et al. (2021). *Sleep Deprivation and Memory: Meta-Analytic Review of Studies on Sleep Deprivation Before and After Learning*. *Psychological Bulletin*, 147(11), p 1215 – 1240.
- Nurfajriyani, I. et al. (2020). Pengaruh Suhu Ruangan Kelas Terhadap Konsentrasi Belahar Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester VII(B). *Jurnal Bio Educatio*, 5(1), p 11 – 15
- Okechukwu, C.E. (2022) ‘The neurophysiologic basis of the human sleep–wake cycle and the physiopathology of the Circadian Clock: A narrative review’, *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 58(1). doi:10.1186/s41983-022-00468-8
- Patel, A.K. (2024) *Physiology, sleep stages*, StatPearls [Internet]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
- Putri, N.C. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Di SDN Ungaran 1 Yogyakarta. Skripsi, Universitas Kristen Duta Wacana (Fakultas Kedokteran)
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Alsunni, A. A., Saudagar, F. N., Almulhim, L., & Alkaltham, G. (2020). Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality. *Nature and science of sleep*, 12, 357–364. <https://doi.org/10.2147/NSS.S253375>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Reddy S, Reddy V, Sharma S. Physiology, Circadian Rhythm. [Updated 2023 May 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519507/>
- Rizal, N. S., & Afriandi, D. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), 233–239. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i2.311>
- Ropper, A.L & Brown, R.H. (2019). Sleep and Its Abnormalities. In : Adam and Victor’s Principles of Neurology. Ed 8. New York : McGraw-Hill Education
- Salikunna, N.A., Astiawan, W.D., Handayani, F. and Ramadhan, M.Z., (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), pp.157-163

- Sandayanti, V., *et al.* (2021). Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*. 5(2). 109–116
- Sativa, Y.A., dan Purwanto, J. (2022). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *JURNAL MathEdu*. 5(2), p 11 – 14.
- Savage RA, Zafar N, Yohannan S, *et al.* Melatonin. [Updated 2024 Feb 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534823/>
- Savitri, A. dan Wahyudi, C.T. (2019). Korelasi Kecemasan Menghadapi Ujian dan Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar. *Indonesian Journal of Health Development*. 1(2). 1-10
- Sharma, K., *et al.* (2022). Caffeine and attentional control: improved and impaired performance in healthy older adults and Parkinson's disease according to task demands. *Psychopharmacology*, 239(2), 605–619. <https://doi.org/10.1007/s00213-021-06054-9>
- Sherwood, L. (2018). Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem. Ed 9. Jakarta : EGC
- Simanoah, K.H., Muniroh, L., dan Rifqi, M.A. (2022). Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stress, dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2022/2021 FKM UNAIR. *Medium Gizi Kesmas*. 11(1), p 218 – 224.
- Sulana I.O.P., Sekeon S.A.S., dan Mantjoro E.M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*. 9(7). p37-45
- Sumarno, K. M., & Ratnawati B, A. (2023). Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 1–5.
- Veeda, O. *et al.* (2019). Insomnia, Sleep Duration, and Academic Performance: A National Survey of Norwegian College and University Student. *Sleep Medicine : X*. Elsevier.
- Venkat, N., *et al.* (2020). Neuro-Cognitive Profile of Morning and Evening Chronotypes at Different Times of Day. *Annals of Neuroscience*. 27(3-4). 257-265

- Waliyanti, E., dan Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 1(2)
- Wijayanti, Anin. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), pp.1-10
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Zheng, H., Cagney, K., dan Choi, Y. (2023). Predictors of cognitive functioning trajectories among older Americans: A new investigation covering 20 years of age- and non-age-related cognitive change. *PloS one*, 18(2), e0281139. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281139>
- Zou, H., et al. (2022). Chronotype, circadian rhythm, and psychiatric disorders: Recent evidence and potential mechanisms. *Frontiers in neuroscience*, 16, 811771. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.811771>

