

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR DAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA PROGRAM DIII
KEBIDANAN STIKES 'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
AYU AMALIA PUTRI
201110104183**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR DAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA PROGRAM DIII
KEBIDANAN STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :
AYU AMALIA PUTRI
201110104183

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR DAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA PROGRAM DIII
KEBIDANAN STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

AYU AMALIA PUTRI

201110104183



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA

Oleh:

Pembimbing : Ruhyana,MAN

Tanggal : 06-09-2012

Tanda tangan :

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA PROGRAM DIII KEBIDANAN STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Ayu Amalia Putri, Ruhyana
STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
i_you_1601@yahoo.com

ABSTRAK

Sleep disorders in young adult, one of the caused bility of the life style on daily activity arrangement might caused by unfulfilled sleeping needs and inequality of sleeping behavior. Further, those might impact to non-optimal achievement of the education, such as poor concentration. The objective of this research is to figure out the correlation between quality of sleeping with study concentration and GPA score for student of Diploma III school of Midwifery 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta.

The research was carried out of using *Descriptive Correlation with Cross Sectional* research design was used in this research. 157 respondents has been chosen by *Proportionate Cluster Random Sampling*. *Questionnaire from Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* was applied to asses the sleeping time disturbance. While *Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)* questioner has been used to assess the concentration level.

There were correlation between quality of sleeping with concentration and GPA score of student, with p value = 0.036 and p value = 0.042.

Key Word : *Quality of Sleeping – Concentration of Study – GPA Score*

Intisari : Gangguan tidur pada dewasa muda, salah satunya disebabkan karena ketidakmampuan mengatur pola hidup dalam aktivitas hariannya. Salah satu akibat yang ditimbulkan dari ketidakmampuan ini adalah kurang terpenuhinya kebutuhan tidur, yang disebabkan karena tidur yang kurang berkualitas. Selanjutnya kualitas tidur akan menyebabkan ketidakmampuan atau kurang optimalnya prestasi belajar karena kurang mampu berkonsentrasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kosentrasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Metode pengambilan sampel adalah dengan *Proportionate Cluster Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 157 orang. Untuk menilai gangguan tidur, lama waktu tidur dengan memahami kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan untuk mengukur tingkat kosentrasi belajar dengan memahami kuesioner *Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)*.

Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p=0,036$) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi belajar mahasiswa ($p=0,042$).

Kata Kunci : Kualitas Tidur , Kosentrasi belajar, Indeks Prestasi

A. PENDAHULUAN

Setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur (Guyton & Hall, 2007). 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 disiang hari karena mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur (Potter & Perry, 2005).

Diperkuat 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% 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).

Banyaknya gangguan tidur pada dewasa muda saat ini, salah satunya disebabkan karena banyak sekolah yang menerapkan jam masuk pada jam 7 pagi dan jadwal yang tidak menentu dan rutinitas lainnya. Hal ini menjadi masalah bagi kualitas tidur dewasa muda dan berdampak pada kurangnya kebutuhan tidur, sehingga banyak yang tertidur disembarang waktu dan tempat, seperti di sekolah, di rumah dan diperjalanan yang berpotensi menyebabkan terjadinya kecelakaan mobil (Kozier & Erbs, 2005).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktifitas harian dan meningkatkan iritabilitas. Kebutuhan istirahat dan tidur, sama pentingnya dengan kebutuhan lain seperti nutrisi, olah raga, kesehatan fisik dan emosi, dimana hal tersebut tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Potter & Perry, 2005).

Menurut Hakam (2006), pada dewasa muda yang mengalami hambatan pada proses belajar dikelas karena dewasa muda sudah mulai mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga hal tersebut akan mengurangi kemampuan konsentrasi belajar bahkan membuat akan cepat lupa dan sulit menangkap pelajaran. Hal ini, perlu mendapatkan perhatian yang cukup serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) diduga dapat berdampak secara tidak langsung pada gangguan proses belajar dan berdampak secara langsung pada gangguan memori dan kesehatan emosi.

Dengan berkonsentrasi, seseorang tidak mudah mengalihkan perhatian pada masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu dengan berkonsentrasi dapat

memperoleh hasil yang optimal. Salah satu contoh hasil yang optimal yaitu dengan mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan. Hasil optimal dalam belajar dipengaruhi oleh kondisi fisik yaitu sehat atau bugar, konsentrasi dan kebutuhan tidur yang terpenuhi.

Hal tersebut juga terjadi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta setelah peneliti melakukan pengamatan. Beberapa keadaan seperti jadwal yang padat, mengantuk di kelas, dan 4% pada mahasiswa program DIII Kebidanan semester tiga memperoleh IP dibawah 2,75. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut khususnya Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kosentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diambil suatu pengalaman berharga bagi evaluasi dalam proses pembelajaran dan sebagai dasar dalam perencanaan metode proses pembelajaran.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer disini adalah data yang didapat dari responden melalui kuesioner kualitas tidur diantaranya yaitu gangguan tidur, lama waktu tidur dan data sekundernya adalah data IPK Program DIII Kebidanan semester tiga yang diperoleh dari STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program DIII Kebidanan semester empat di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proportionate cluster random sampling*. Sampel yang didapatkan dengan perhitungan rumus tersebut sebanyak 157 responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik *kendall Tau* (τ).

C. HASIL PENELITIAN

a. Kualitas tidur mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	70	44,6
2.	Buruk	87	55,4
	Jumlah	157	100,0

Sumber: data primer diolah 2012

Berdasarkan tabel 1 tersebut di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 157 orang, dari 157 orang tersebut sebagian besar memiliki kualitas tidur kategori buruk yaitu 87 orang (55,4%).

b. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Konsentrasi belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	73	46,5
2.	Kurang	84	53,5
	Jumlah	157	100,0

Sumber: data primer diolah 2012

Berdasarkan tabel 2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 157 dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa paling banyak kategori kurang yaitu 84 orang (53,5%).

c. Indeks Prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 3. Distribusi frekuensi Indeks Prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Indeks Prestasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	5	3,2
2.	Tinggi	152	96,8
	Jumlah	157	100,0

Sumber: data primer diolah 2012

Berdasarkan tabel 3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 157 dengan tingkat indeks prestasi belajar paling banyak kategori tinggi yaitu 152 orang (96,8%).

1. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Uji hipotesis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta menggunakan uji korelasi *kendall's tau*, adapun ringkasan hasil uji korelasi *kendall's tau* dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut.

- a. Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4. Uji hipotesis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		Kendall's tau	p-value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	39	55,7	31	44,3	70	100,0		
buruk	34	39,1	53	60,9	87	100,0	0,166	0,036
Total	73	46,5	84	53,5	157	100,0		

Sumber: data primer diolah 2012

Berdasarkan tabel 4. tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 70 orang memiliki kecenderungan konsentrasi belajar baik (55,7%). Kualitas tidur yang buruk sebanyak 87 orang dengan kecenderungan konsentrasi belajar yang kurang (60,9%).

Selanjutnya apakah kecenderungan yang ditunjukkan melalui tabulasi silang tersebut signifikan secara statistik, maka dilakukan uji korelasi dengan *kendall's tau*. Berdasarkan hasil uji statistik *Kendall's tau* diperoleh sebesar 0,166 dengan nilai $p=0,036$, kemudian uji dilanjutkan dengan uji z dengan hasil nilai z hitung = 3,086. Berdasarkan Z tabel pada taraf signifikansi 5% = 1,96 maka Z hitung > Z tabel (3,086 > 1,96) dan nilai $p < 0,05$ (0,036 < 0,05) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Lebih lanjut untuk mengetahui keratan hubungan diketahui melalui koefisien kendall's tau sebesar 0,166 dikonsultasikan dengan interval koefisien keeratan hubungan masuk interval antara 0,00 – 1,99 kategori sangat rendah, sehingga dapat dinyatakan bahwa kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki keeratan hubungan yang sangat rendah.

Menurut Lai (2001) dalam Wavy (2008) menyebutkan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal

tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Sehingga kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar responden, dimana akan berdampak kurang fokusnya dalam mengikuti belajar mengajar. Kurang tidur menurut beberapa studi dapat menurunkan konsentrasi, atensi dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Menurut Hakam (2006), pada dewasa muda yang mengalami hambatan pada proses belajar dikelas karena dewasa muda sudah mulai mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga hal tersebut akan mengurangi kemampuan konsentrasi belajar bahkan membuat akan cepat lupa dan sulit menangkap pelajaran. Hal tersebut terlihat pada observasi di lapangan, beberapa subyek merasa kesulitan dalam menentukan pilihan jawaban.

Hasil penelitian ini didukung adanya penelitian Veni (2004), dengan hasil ada perbedaan konsentrasi belajar secara bermakna pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah suplementasi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah dapat mempengaruhi kejadian anemia, karena menurut Potter & Perry (2005) pembentukan darah terjadi pada malam hari dan saat tidur. Seseorang yang mempunyai kadar Hb di dalam darah lebih rendah dari nilai normal menyebabkan gangguan pada proses belajar, baik karena menurunnya daya ingat ataupun berkurangnya kemampuan berkonsentrasi. Untuk bisa mempertahankan daya ingat maupun kemampuan berkonsentrasi diperlukan energi yang tersedia dalam tubuh.

Kemudian hasil penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Fuad (2004) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dan kendali diri. Sebagaimana telah diungkapkan, tidur yang berkualitas akan menjadikan kondisi fisik dan psikologis mahasiswa terasa segar dan nyaman ketika terbangun. Hal ini sebagaimana dituturkan 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 lain-lain.

- b. Hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 5. Uji hipotesis hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Indeks Prestasi				Total		Kendall's tau	p-value
	Rendah		Tinggi		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	0	0,0	70	100,0	70	100,0		
buruk	5	5,7	82	94,3	87	100,0	0,163	0,042
Total	5	3,2	152	96,8	157	100,0		

Sumber: data primer diolah 2012

Berdasarkan tabel 5 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 70 orang memiliki kecenderungan indeks prestasi belajar tinggi (100%). Kualitas tidur yang buruk sebanyak 87 orang dengan kecenderungan indeks prestasi belajar yang tinggi (94,3%).

Selanjutnya apakah kecenderungan yang ditunjukkan melalui tabulasi silang tersebut signifikan secara statistik, maka dilakukan uji korelasi dengan *kendall's tau*. Berdasarkan hasil uji statistik *Kendall's tau* diperoleh sebesar 0,163 dengan nilai $p=0,042$, kemudian uji dilanjutkan dengan uji z dengan hasil nilai z hitung = 3,030. Berdasarkan Z tabel pada taraf signifikansi 5% = 1,96 maka $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ ($3,030 > 1,96$) dan nilai $p < 0,05$ ($0,042 < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Lebih lanjut untuk mengetahui keeratan hubungan diketahui melalui koefisien kendall's tau sebesar 0,163 dikonsultasikan dengan interval koefisien keeratan hubungan masuk interval antara 0,00 – 1,99 kategori sangat rendah, sehingga dapat dinyatakan bahwa kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki keeratan hubungan yang sangat rendah.

Hal tersebut karena adanya beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi indeks prestasi yaitu faktor internal dan eksternal. Kemudian faktor lain yang dapat mempengaruhi indeks prestasi diantaranya faktor-faktor yang tidak dikendalikan yaitu kondisi psikologi, kecerdasan, motivasi, minat,

sikap dan bakat. Selain itu berdasarkan hasil keratan hubungan diketahui melalui koefisien kendall's tau sebesar 0,163 dikonsultasikan dengan interval koefisien keeratan hubungan masuk interval antara 0,00 – 1,99 kategori sangat rendah, sehingga dapat dinyatakan bahwa kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki keeratan hubungan yang sangat rendah. Lebih lanjut nilai IPK hasil penelitian merupakan nilai yang sudah diperbaiki melalui remedial.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Nuriana (2009), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan insidensi stress dengan prestasi belajar. Faktor yang mempengaruhi insidensi stress adalah kemampuan adaptasi, kurang tidur, penyakit fisik, tugas kuliah, dan lain-lain. Tidur yang lelap akan memberi efek penting dalam kehidupan manusia. Kalau hal ini tercapai, maka tidurnya berpotensi untuk berkualitas. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Tetapi peningkatan kebutuhan tidur dapat terjadi pada kerja fisik, latihan, penyakit, kehamilan, stres mental, dan peningkatan aktivitas mental (Kaplan dan Sadock, 2010).

Menurut Kartono (2005), Unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, dan penyesuaian diri juga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan
 - a. Terdapat hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
 - b. Terdapat hubungan antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
 - c. Kualitas tidur mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta termasuk kategori buruk.
 - d. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta termasuk kategori kurang.
 - e. Indeks Prestasi mahasiswa Program DIII Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta termasuk kategori tinggi.
2. Saran
 - a. Bagi Institusi
Lebih memperhatikan jadwal kegiatan belajar mengajar secara kondusif agar mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan tidur dan melakukan aktifitas lainnya dengan baik.
 - b. Bagi Mahasiswa
Lebih disiplin dalam membagi waktu. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat jadwal harian dan konsisten dengan jadwal yang telah

direncanakan agar kualitas tidur tercukupi (baik) sehingga kegiatan belajar menjadi lebih optimal dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Melakukan wawancara mendalam dengan responden untuk mengetahui kedisiplinan istirahat tidur, serta mencari faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan indeks prestasi belajar.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan alat ukur kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang lebih akurat, misalnya dengan mengupayakan kuesioner lain yang memiliki angka realibilitas yang lebih besar.

E. DAFTAR RUJUKAN

- Abidin Z. Ketrampilan Mengajar. Available from: <http://www.masbied.com/> [Accessed 10 Januari 2012]
- Aria, Bagus. Menggapai prestasi puncak dengan tidur yang baik . Available from: <http://www.krakatau-it.co.id/> [Accessed 12 Januari 2012]
- Buysse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J., (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric and research. *Journal of Psychiatric Research*, 28(2), 193-213.
- Deshinta, A. 2009. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Karya Tulis Ilmiah. Tidak dipublikasikan, Medan: FK USU
- Erfandi. 2008. Konsep Dasar Istirahat dan Tidur. Available from: <http://puskesmas-oke.com/> [Accessed 12 Januari 2012]
- Ganong, William F. 2003. Fisiologi Kedokteran, *Perilaku Siaga, Tidur, dan Aktivitas Listrik Otak*. Edisi 20. Jakarta: EGC.
- Guyton, Hall. 2007. Fisiologi Kedokteran, *Aktivitas Otak-Tidur, Gelombang Otak, Epilepsi, Psikosis*. Edisi 20. Jakarta: EGC.
- Hakim, Lukman. Jam Tidur dan Kualitasnya. Available from: <http://multiply.com/> [Accessed 10 Januari 2012]
- Hakim, T. 2009. *Belajar dan Prinsip Belajar*. Available from : <http://book.google.com/book>. [Accessed 15 Februari 2012]
- Indrawati, Veni. 2004. Pengaruh Anemia Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol.5: FT UNY
- Japardi, I., 2002. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara. USU Digital Library. Available from : <http://gudangarsipadibahmadi.files.wordpress.com/2007/07/gangguan-tidur.pdf>. [Accessed 20 Desember 2011]
- Kalsum, U. 2001. *Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Tahan Tubuh Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Kedokteran*. Karya Tulis Ilmiah. Tidak dipublikasikan, Yogyakarta: FK UGM.

- Kartono, Kartini. 2005. *Bimbingan belajar di SMA dan Perguruan Tinggi*. Jakarta : Rajawali.
- Kaplan, H.I. dan Sadock, B.J. 2010. *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Lestari, D. Hubungan antara Makan Pagi dengan Kemampuan Kosentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/1001>. [Accessed 21 Agustus 2012]
- Nashori, Fuad. 2009. Mencapai Puncak Prestasi dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Mimpi: Perspektif Psikologi Islami. Artikel Psikologi Islami. Available from : [http:// www.pikirdong.org](http://www.pikirdong.org) [Accessed 12 Maret 2012]
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Suprpto, E. 2009. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar*. Available from: <http://ekosuprpto.wordpress.com/2009/04/18/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-proses-belajar/> [Accessed 3 Januari 2012]
- Susanto, H. 2006. *Meningkatkan Kosentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajr Siswa*. Available from : <http://www.bpkpenabur.or.id/files/Hal.46-51%20Meningkatkan%20Konsentrasi.pdf> [Accessed 10 Maret 2012]
- Utami,Nurmala. Hubungan Antara Karakteristik Individu,Sikap Kerja,dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat RS. X Gresik. Available from: <http://eprints.undip.ac.id/6882/1/3408.pdf> [Accessed 21 Agustus 2012]