

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PRODI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TAMALATEA MAKASSAR**

Hillary Lambe Susa1, Andi Yusuf2

1,2,Universitas Tamalatea Makassar

|  |  |
| --- | --- |
| *E-mail:* [*hillarylambe@gmail.com*](mailto:hillarylambe@gmail.com) | *Public Health and Medicine Journal (PAMA)*  *2025 Vol 3(2), 70-77*  *Issn : 2987-0054*  *Reprints and pemission*  *http://* |

**Abstrak**

Kesulitan konsentrasi dalam belajar merupakan masalah umum yang dihadapi mahasiswa, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas tidur dan kebiasaan sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional dan melibatkan 72 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan nilai kepercayaan 0,05%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa (*p*=0,013), yang berarti mahasiswa dengan tidur yang berkualitas cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa (*p*=0,327).

Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam mendukung kemampuan konsentrasi mahasiswa, sedangkan kebiasaan sarapan tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam konteks penelitian ini. Peneliti menyarankan agar mahasiswa menjaga rutinitas tidur yang baik dan institusi pendidikan memberikan edukasi mengenai pentingnya pola tidur sehat dan manajemen waktu untuk menunjang performa akademik.

**Kata kunci**: Kualitas Tidur; Kebiasaan Sarapan; Konsentrasi Belajar

# PENDAHULUAN

**Shadravan** mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang memiliki hak dan tanggung jawab akademik, serta berperan dalam pengembangan keterampilan profesional di bidang spesifik mereka. Mereka juga menyoroti bahwa mahasiswa dalam bidang kesehatan, misalnya, harus memiliki pemahaman etis dan keselamatan dalam praktik akademiknya. (Shadravan et al., 2025).

Konsentrasi merupakan pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti pikiran, perhatian dan sebagianya. Dalam proses belajar tentunya membutuhkan konsentrasi seperti perhatian terhadap suatu pelajaran, sehingga konsentrasi merupakan salah satu pendukung mahasiswa untuk mendapatkan nilai akademik yang maksimal.

Salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa yakni kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap suatu pembelajaran. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yakni faktor internal yakni; kesehatan fisik (kebiasaan sarapan), motivasi, dan tingkat kecerdasan individu. Faktor eksternal yakni: meliputi lingkungan belajar, suasana kelas. Faktor psikologis yakni: seperti emosi, kelelahan, dan minat belajar. (Noviati et al., 2019).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki peran krusial dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa, mengingat mereka berada dalamfase perkembangan kognitif dan akademik yang intens. Namun, penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur yang berkontribusi terhadap menurunnya tingkat konsentrasi belajar dan performa akademik.(Muzammil et al., 2024)

Mahasiswa sering mengalami kurang tidur akibat beban akademik yang tinggi, penggunaan gadget secara berlebihan, serta pola tidur yang tidak teratur. Data dari *American College Health Association (2023)* menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami gangguan tidur, seperti insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Sebuah studi di *United Arab Emirates* menemukan adanya hubungan signifikan antara kurang tidur dengan rendahnya konsentrasi belajar dan peningkatan stres akademik .(Muzammil et al., 2024)

Kualitas tidur yang buruk sering kali dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental, baik di negara berkembang maupun maju maju. Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius, terutama di kalangan anak muda. *World Health Organization (*WHO) menyatakan bahwa sekitar 1 dari 5 orang berusia 15-29 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling umum. *World Health Organization (*WHO)

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia tidur rata-rata larut malam dan bangun pukul 05:00 keesokan harinya. Penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% responden tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi sulit tidur 15% kondisi merasa sangat mengantuk pada siang hari. Kemudian penelitian terhadap kelompok anak-anak muda di Denpasar menunjukkan 30-40% aktivitas mereka untuk tidur. (Salikunna et al., 2022)

Penelitian lain menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah (Kusumaningrum & Widistuty, 2024). Sebaliknya, tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan atensi, berkurangnya kemampuan pemrosesan informasi, serta meningkatkan risiko kelelahan akademik .(Muzammil et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Khairunisa (Khairunisa, Ismi. Inaya, Chika Amara Dina. Putri, 2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas belajar. Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuslistiani tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa klister kesehatan(Yulistiani et al., 2023).

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara tidur dan performa akademik, namun banyak yang belum secara spesifik meneliti dampak kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dalam konteks budaya dan sosial yang berbeda (Cotter et al., 2025). Selain itu, masih sedikit penelitian yang mengukur faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi

(kualitas tidur, seperti pola makan dan lingkungan belajar.(Wang et al., 2024)

Selain kualitas tidur, sarapan dikenal sebagai waktu makan paling penting dalam sehari karena berfungsi mengisi kembali energi setelah berpuasa semalaman. Bagi mahasiswa yang menjalani aktivitas padat di pagi hari, melewatkan sarapan dapat berdampak langsung pada fungsi kognitif, termasuk perhatian, daya ingat, dan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Klabat, pada 177 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. (Purnawinadi & Lotulung, 2020)

Berdasarkan sebuah studi literatur dari jurnal nasional maupun internasional mengungkapkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kosentrasi belajar mahasiswa. (Hidayat & Nurhayati, 2021)

Kebiasaan sarapan penting untuk memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas sepanjang hari.

Kebiasaan sarapan juga berperan dalam menjaga kesehatan jangka panjang dengan mengurangi risiko berbagai penyakit dan membantu mengontrol berat badan. Makan pagi sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang, semua zat gizi yang berasal dari makan malam telah dikonversi menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Salah satu kebiasaan di kalangan mahasiswa saat ini yaitu kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Mereka sering menunda jam makan pagi dan

digabungkan dengan makan siang atauhanya mengandalkan makanan yang kurang sehat yang beranggapan lebih praktis dan cepat. Tujuan dari membiasakan diri untuk sarapan adalah dapat memicu tingkat

konsentrasi dalam melakukan pembelajaran apapun aktivitas-aktivitas lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan kebisaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar. Kualitas tidur yang buruk sering dikaitkan dengan menurunnya daya konsentrasi, pemahaman materi, serta performa akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menggali lebih dalam bagimana pola tidur mahasiswa dapat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam menyerap informasi, memahami materi kuliah, dan memepertahankan fokus dalam kegiatan akademik sehari-hari.

Berdasarkan uraian latar untuk melakukan penelitian Hubungan Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa.

# METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study. Cross sectional study* adalah dimana semua variabel dependen variabel independent diukur pada waktu yang sama*.* Pada penelitian ini variabel kualitas tidur, kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar diteliti pada waktu yang bersamaan.

# HASIL

1. Analisis Univariat

*a.* Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 4.3Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas

Tidur di Universitas Tamalatea Makassar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kualitas Tidur** | **f** | **%** |
| Berkualitas | 37 | 51,4 |
| Kurang Berkualitas | 35 | 48,6 |
| **Total** | 72 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan kualitas tidur yang berkualitas sebanyak 37 orang (51,4%) dan kurang berkualitas sebanyak 35 0rang (48,6%).

1. *b*. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan di Universitas Tamalatea Makassar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kebiasaan Sarapan** | **f** | **%** |
| Baik | 40 | 55,6 |
| Kurang Baik | 32 | 44,4 |
| **Total** | 72 | 100,0 |

Berdasrkan table 4.5 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan yang baik adalah sebanyak 40 orang (55,6%) dan yang kurang baik 32 orang (44,4%).

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar di Universitas Tamalatea Makassar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Konsentrasi Belajar** | **f** | **%** |
| Konsentrasi | 27 | 37,5 |
| Kurang Berkosentrasi | 45 | 62,5 |
| **Total** | 72 | 100,0 |

1. Berdasarkan tabel 4.7 menunjukan bahwa distribusi berdsarkan konsentrasi belajar yang kosentrasi sebanyak 27 orang (37,5%) sedangkan yang kurang berkonsentasi sebanyak 45 orang (62,5%).

**. Pembahasan Hasil Penelitian**

1. **Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar**

Hasil penelitian menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 25 orang (34,7%) dan perempuan berjulah 47 orang (65,3%). Dan dari hasil Bivariat menunjukkan bahwa dari 72 responden, sebanyak 37 mahasiswa (51,4%) memiliki kualitas tidur yang berkualitas, sedangkan 35 mahasiswa (48,6%) mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Dari mahasiswa yang memiliki kualitas tidur berkualitas, sebanyak 19 orang (51,4%) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Sementara itu, dari mahasiswa yang kualitas tidurnya kurang, hanya 8 orang (22,9%) yang memiliki konsentrasi belajar baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin juga memiliki hubungan dengan konsentarasi karena pada dasarnya laki-laki dan perempuan memiliki kelemahan fisik yang berbeda, selain itu juga adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar. Tetapi penelitian masih menemukan 18 mahasiswa dengan kualitas tidur baik tetapi tidak berkonsentrasi, ini bisa saja disebabkan karena kualitas tidur tidak selalu menjamin kesiapan mental saat belajar, mungkin mahasiswa tidur cukup lama tetapi tidak dalam kondisi relaks atau tidur dalam lingkungan tidak nyaman misalnya lingkungan yang bising saat tidur. Faktor psikologis bisa saja mengambil peran dalam menentukan konsentrasi mahasiswa, banyak mahasiswa yang terlihat tidur cukup manum menyiman beban mental atau tekanan akademin seperti masalah pribadi atau keluarga dan beban tugas. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian manopo pittoy 2023 yang mengungkapkan bahwa stress akademik yang tinggi berdampak pada penurunan kemampuan kosentrasi belajar mahasiswa. Kurangnya motivasi atau minat belajar mahasiswa juga menjadi salah faktor kurangnya konsentrasi belajar mahasiswa yang tidak merasa tertarik dengan materi kuliah atau tidak merasa relevansi dengan masa depannya bisa kesulitan berkonsentrasi meski kualitas tidur baik.

Faktor lain dari luar penelitian ini yang dilihat dari umur responden dan secara garis besar ada pada angkatan tahun 2022 yang memiliki konsentrasi belajar, kualitas tidur dan sarapan yang kurang dari semuanya. Dilihat dari angkatan 2022 menjadi angkatan tertua untuk sekarang yang dimana produktifitas mereka lebih banyak atau tinggi jam terbang nya dibanding dua angkatan dibawah nya jadi dapat dikategorikan menjadi angkatan yang memiliki kualitas dibawah.

Hasil penelitian ini juga menemukan 8 responden dengan tidur kurang berkualitas dan tetap berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar bukan hanya ditentukan oleh kualitas tidur mahasiswa, hal ini bisa saja disebabkan karena mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk mengatasi kurang tidur seperti minum kopi. Selain itu, mahasiwa mungkin memiliki nilai bagus atau mempertahanan mahasiswa. Motivasi tersebut bisa membantu mereka tetap fokus meskipun tubuh mahasiwa kurang istrahat.

Secara teori, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian, pemrosesan informasi, dan daya ingat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Pujiana & Lestari, 2017) dan **(Muzammil et al., 2024)** yang menyatakan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas sangat berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami gangguan tidur atau kurang tidur, mereka cenderung mudah mengantuk, sulit fokus, dan menunjukkan penurunan performa akademik.

Hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar memiliki pola tidur dan makan yang cukup baik dikarenakan karena faktor lain seperti diperhatikan oleh orang tua nya secara langsung dan rata-rata mahasiswa tinggal Bersama keluarganya dari hasil identifikasi lapangan yang didapat 52 mahasiswa tinggal Bersama keluarga dan 20 tinggal di kos oleh hasil data yang diperoleh.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian (Raihanah et al., 2024) Hasil riset menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengankonsentrasi siswa (p = 0.796), dan menunjukkan bahwa ada hubunganantar kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS. Hasil ini juga tidak selajan penelian (Fithonah, 2024) tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

1. **Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar**

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 72 responden, 40 mahasiswa (55,6%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 32 mahasiswa (44,4%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Dari kelompok dengan kebiasaan sarapan baik, hanya 13 mahasiswa (32,5%) yang memiliki konsentrasi belajar yang baik. Sedangkan dari kelompok yang kebiasaan sarapannya kurang baik, terdapat 14 mahasiswa (43,8%) dengan konsentrasi belajar baik.

Meskipun sebagian literatur menyebutkan adanya hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar (seperti yang diungkapkan oleh (Purnawinadi & Lotulung, 2020), hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Beberapa faktor yang mungkin memengaruhi hasil ini antara lain jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, waktu sarapan yang tidak tepat, serta kebiasaan multitasking saat makan pagi.

Selain itu, persepsi mahasiswa terhadap pentingnya sarapan juga dapat memengaruhi kualitas sarapan mereka. Meskipun sarapan secara umum diketahui bermanfaat dalam menjaga kadar glukosa darah yang dibutuhkan otak, hasil ini menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar tidak berdiri sendiri, melainkan mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi emosional, jam tidur, atau tingkat stres mahasiswa.

Hasil ini tidak selajan Hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama YP PGRI 4 Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, dengan nilai signifikansi sebesar p = 0.002. (Apandi et al., 2024).

Hasil ini sejalan Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Klabat, pada 177 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Berdasarkan sebuah studi literatur dari jurnal nasional maupun internasional mengungkapkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kosentrasi belajar mahasiswa.

**Kesimpulan**

1. **Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang kualitas tidurnya kurang baik. Nilai p-value sebesar 0,013 (p < 0,05) menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi konsentrasi belajar.

1. **Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar**

Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar. Hasil analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,327 (p > 0,05), yang berarti kebiasaan sarapan tidak berpengaruh secara langsung terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

(Hidayat & Nurhayati, 2021).

## **Saran**

1. Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan kualitas tidur dengan menjaga durasi dan rutinitas tidur yang cukup serta menghindari kebiasaan buruk seperti begadang atau penggunaan gadget secara berlebihan di malam hari. Hal ini penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan performa akademik.
2. Diharapkan universitas dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya pola tidur yang sehat dan manajemen waktu kepada mahasiswa melalui seminar, konseling akademik, atau penyuluhan kesehatan. Meski kebiasaan sarapan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dalam penelitian ini, namun tetap penting untuk dikampanyekan sebagai bagian dari pola hidup sehat.
3. Diharapkan agar penelitian di masa mendatang mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar seperti stres akademik, pola belajar, jenis makanan saat sarapan, dan aktivitas fisik. Selain itu, disarankan menggunakan pendekatan mixed-method agar dapat menggali data secara lebih mendalam, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

# DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *7*(2), 29–38. https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866

Apandi, W. R., Maliany, N. S., Alisyah, C., Silpina, A., Nita, K., Effendy, D. S., Muchtar, F., & Tosepu, R. (2024). *Jurnal Pe ngabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera Workshop Pembuatan Infused Water Sebagai Alternatif Minuman Sehat pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo ( Workshop on Making Infused Water as an Alternative Healthy Drink for S*. *4*.

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

Benedictus, S., Liwun, B., Mulyanto, T., Avian, N. K., Studi, P., Industri, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Mesin, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, P. (2024). *Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir 1*. *3*(3), 172–180.

Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. *12*(1), 71–82.

Fithonah, U. S. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 10 Tanjung Jabung Timur*.

Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio: Education Curiosity*, *1*(1), 7–13. http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/7

Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, *1*(2), 72–82. https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489

Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu program studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekan Baru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, *2*(1), 77–89. https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535

Khairunisa, Ismi. Inaya, Chika Amara Dina. Putri, S. A. (2025). *Cendikia Cendikia*. *2*(3), 454–474.

Langmui, S. A., Sancaya, S. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Strategi Efektif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa*. 441–445.

Muzammil, F., Iqbal, Y., Thahira, M., Riyaz, S., Musthafa, M., & Otim, M. E. (2024). *Sleep Deprivation and Its Association with Physical and Mental Health Among Adults in the United Arab Emirates ( UAE ): A Cross-Sectional Survey*. 0–17. https://doi.org/10.20944/preprints202412.1160.v1

Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *4*(1), 5–13. https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97

Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. (2019). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Man 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, *1*(1), 1–20. https://doi.org/10.19109/pairf.v1i1.3010

Nurhayati, I. (2015). *kuesioner kualitas tidur*. 6.

Pujiana, D., & Lestari, M. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI STIKES Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, *5*(1), 315–325. https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/169

Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, *4*(1), 31. https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429

Raihanah, N., Arman, Alwi, K., Sumiaty, & Septiyanti. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, *5*(5), 729–740. http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5515

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

Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., Sulistyowati, M., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Promosi, D., Fakultas, K., Masyarakat, K., Airlangga, U., Keselamatan, D., & Kerja, K. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X*. *13*, 291–301. http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif

Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako*, *8*(3), 157–163.

Shadravan, M. M., Ghabimi, M., & Hasanabadi, P. (2025). *The heart of patient-centered medical education : A call for safety and ethics*. 4–5. https://doi.org/10.34172/rdme.025.33312

Time, F., & Roman, N. (n.d.). *Judul Ditulis Dengan Jumlah Kata Maksimal 25 Kata Dengan Format ( Capitalize Each Word ) ( Fonts 14 Time New Roman )*. 11–13.

Wang, Z., Han, S., Xiao, Y., Zhang, Y., Ge, Y., Liu, X., & Gao, J. (2024). Genetically supported causality between gut microbiota and frailty: a two-sample Mendelian randomization study. *Frontiers in Microbiology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fmicb.2024.1324209

Yulistiani, D., Fajani, S., Nugrahanti, R., & Fathan, M. J. A. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada*.

Zebua, H. A. (2021). *SKRIPSI HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN*. 50.