

## HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI KUPANG

Ronaldo Osario Lau Gue, Anita Lidesna Shinta Amat, I Nyoman Sasputra

### ABSTRAK

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 76 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS untuk mengukur insomnia dan kuesioner Konsentrasi Belajar untuk mengukur kemampuan konsentrasi belajar. Analisis data yang digunakan adalah uji *spearman rank*. Hasil analisis bivariat pada 76 orang mahasiswa menunjukkan adanya hubungan signifikan ( $p=0,000$ ) antara insomnia dengan konsentrasi belajar. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang.

*Kata Kunci: Insomnia, Konsentrasi belajar, Mahasiswa kedokteran*

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, penurunan kesadaran, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar<sup>(1)</sup>. Tidur berguna untuk pemulihan fungsi kognitif dalam diri manusia. Ketika tidur terjadi peningkatan aliran darah menuju serebral, sehingga otak akan mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi untuk membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitif<sup>(2)</sup>. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal<sup>(3)</sup>.

Insomnia merupakan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur<sup>(4)</sup>. Insomnia merupakan sebuah gangguan tidur dimana penderita mengalami kekurangan waktu tidur dalam jangka waktu tertentu<sup>(5)</sup>. Insomnia dapat diderita, baik secara primer maupun

dengan adanya kondisi yang komorbid<sup>(6)</sup>. Jika mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), kuantitas dan kualitas tidur seseorang akan berkurang. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita<sup>(7)</sup>.

Insomnia ditandai oleh ketidakmampuan untuk memulai atau mempertahankan tidur. Insomnia juga dapat berupa *bangun pagi* dimana seseorang bangun beberapa jam lebih awal dan tidak dapat melanjutkan tidur. Kesulitan memulai atau mempertahankan tidur sering kali dimanifestasikan sebagai *kantuk di siang hari yang berlebihan*, yang secara khas mengakibatkan gangguan fungsional sepanjang hari<sup>(6)</sup>. Terdapat beberapa keluhan yang biasa dialami oleh penderita insomnia seperti, kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi<sup>(7)</sup>.

Penelitian terhadap insomnia di Amerika menyebutkan 40 juta hingga 70 juta penduduk Amerika mengalami insomnia intermiten dan 10% hingga 20% penduduk Amerika terkena insomnia kronis<sup>(8)</sup>. Prevalensi insomnia pada populasi dewasa sekitar 5% sampai 20%. Insomnia paling sering terjadi pada lansia sekitar 15% sampai 35%<sup>(9)</sup>. Sebuah penelitian pada tahun 2013 yang dilakukan terhadap 100 orang pasien yang datang ke Poliklinik Saraf RS. M. Djamil Padang didapatkan hasil sebanyak 38% sampel mengalami insomnia<sup>(10)</sup>.

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas<sup>(11)</sup>. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan<sup>(12)</sup>. Sedangkan Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya<sup>(13)</sup>. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran<sup>(11)</sup>. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, cukup tidur dan istirahat<sup>(12)</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Wisni Pratiwi tahun 2017 tentang “Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” didapatkan kejadian insomnia di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 52 orang (57,1%). Tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki sebagian mahasiswa sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 65 orang (73,6%). Terdapat hubungan antara derajat insomnia

dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta dengan nilai  $r = 0,259$  dan nilai signifikansi  $0,013$  ( $p < 0,05$ )<sup>(14)</sup>.

Studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan kuisioner *online* pada 116 mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana didapatkan hasil bahwa hanya 16 orang (13,8%) saja yang tidurnya sangat nyenyak dan sulit terbangun, 76 orang (65%) kadang-kadang bermimpi saat tidur, 9 orang (7,8%) membutuhkan waktu lebih dari 60 menit untuk tidur, 56 orang (48,3%) terbangun 1-2 kali, dan hanya 7 orang (6%) saja yang merasa segar sekali ketika bangun tidur pada pagi hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang pada bulan tahun 2020. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017, 2018, 2019. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 76 orang.

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data derajat insomnia dan data konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Data didapatkan dengan responden melakukan pengisian pada kuisioner KSPBJ-IRS untuk menilai derajat insomnia dan pada kuisioner Konsentrasi Belajar untuk menilai tingkat konsentrasi belajar.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan tiap variabel yang diteliti dengan membuat tabel distribusi frekuensi secara terpisah. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan atau korelasi pada variabel. Pada penelitian ini skala yang

digunakan pada kedua variabel merupakan skala ordinal dan ordinal. Analisa data yang digunakan adalah uji *spearman rank* dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika  $p < 0,05$  artinya terdapat korelasi yang signifikan.

**Hasil**  
**Karakteristik Responde**

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%	
1	Jenis kelamin			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laki-laki</li> <li>• Perempuan</li> </ul>	17 59	22 78	
2	Usia			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17</li> <li>• 18</li> <li>• 19</li> <li>• 20</li> <li>• 21</li> <li>• 22</li> <li>• 23</li> </ul>	1 6 13 30 23 2 1	1,3 7,9 17,1 39,5 30,3 2,6 1,3	
	3	Angkatan		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2017</li> <li>• 2018</li> <li>• 2019</li> </ul>	27 29 20	35,5 38,2 26,3

Berdasarkan tabel 1, karakteristik sampel penelitian didapatkan (21%) responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang, dan (79%) responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 orang. Karakteristik sampel berdasarkan usia yaitu usia 17 tahun sebanyak 1 orang (1,3%), usia 18 tahun sebanyak 6 orang (7,9%), usia 19 tahun sebanyak 13 orang (17,1%), usia 20 tahun sebanyak 30 orang (39,5%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (30,3%), usia 22 tahun sebanyak 2 orang (2,6%) dan usia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,3%) . Karakteristik sampel berdasarkan angkatan yaitu angkatan terbanyak pada angkatan 2017 sebanyak 27 orang (35,5%), angkatan 2018 sebanyak 29 orang (38,2%), dan angkatan 2019 sebanyak 20 orang (26,3%).

**Analisis Univariat**

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Insomnia

No	Insomnia	F	%
1	Tidak insomnia	0	0
2	Insomnia ringan	68	89,5
3	Insomnia sedang	6	7,9
4	Insomnia berat	2	2,6
Total		76	100

Data pada tabel 2, menunjukkan angka distribusi frekuensi dan frekuensi skor derajat insomnia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Berdasarkan hasil perhitungan insomnia diperoleh bahwa mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Nusa Cendana paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 68 responden (89,5%), kemudian sebanyak 6 responden (7,9%) mengalami insomnia sedang dan 2 responden (2,6%) mengalami insomnia berat.

Data pada tabel 3, menunjukkan angka distribusi frekuensi dan frekuensi skor konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Berdasarkan hasil perhitungan kemampuan konsentrasi belajar didapatkan hasil sebanyak 9 responden (11,8%)

memiliki kemampuan konsentrasi belajar baik, 59 responden (77,6%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar cukup dan sebanyak 8 responden (10,5%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar kurang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

No	Konsentrasi Belajar	F	%
1	Baik	9	11,8
2	Cukup	59	77,6
3	Kurang	8	10,5
	Total	76	100

**Analisi Bivariat**

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar

Variabel	Konsentrasi Belajar			Total n (%)	p value
	Baik n(%)	Cukup n(%)	Kurang n (%)		
Tidak insomnia	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
Insomnia ringan	9 (13,2%)	59 (86,8%)	0 (0%)	68 (100%)	
Insomnia sedang	0 (0%)	0 (0%)	6 (100%)	6 (100%)	0,000*
Insomnia berat	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)	2 (100%)	

Keterangan:  
Uji Rank Spearman's  
\* p<0,05

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar menunjukkan nilai p<0,005, maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik terdapat hubungan atau korelasi yang bermakna antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiwa Fakultas Kedokteran di Kupang.

**PEMBAHASAN**

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang *et al* pada tahun 2016 yang mengatakan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang

mentruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia<sup>(15)</sup>.

Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 17-23 tahun yang sebagian besar pada usia remaja akhir atau dewasa muda. Pada remaja dan dewasa muda, sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur cenderung mengalami perubahan fisiologi. Pada hari produktif rentang usia ini sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan di akhir minggu mereka akan memiliki waktu tidur lebih lama. Sehingga, pola tidur yang tidak

teratur tersebut akan menimbulkan masalah tidur seperti insomnia<sup>(16)</sup>.

Hasil uji statistik pada kedua variabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara insomnia dengan konsentrasi belajar yang ditunjukkan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisni Pratiwi (2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta.

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, dan rasa tidak puas dengan tidurnya<sup>(1)</sup>. Kesulitan memulai tidur, tidur yang terganggu karena terbangun di malam hari, dan bangun tidur terlalu dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur lagi merupakan keluhan utama dari orang yang mengalami insomnia<sup>(15)</sup>. Dalam *International Classification of Sleep Disorder 2* (ICSD-2), insomnia dapat ditegakkan bila terdapat satu atau lebih keluhan yaitu kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, dan tidur dengan kualitas yang buruk. Selain itu setidaknya terdapat satu gangguan di siang hari seperti kelelahan, gangguan atensi, gangguan konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan mood atau mudah tersinggung, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan akibat kurang tidur<sup>(10)</sup>.

Faktor intrinsik dan lingkungan merupakan faktor pencetus yang dapat menyebabkan insomnia. Faktor intrinsik berasal dari dalam diri orang tersebut seperti sistem saraf otonom yang bekerja secara berlebihan dan poros hipotalamus-pituitari-adrenal yang terlalu aktif. Faktor lingkungan juga dapat menyebabkan insomnia seperti kondisi tempat tinggal dan jadwal antara bekerja dan istirahat yang

tidak teratur<sup>(17)</sup>. Salah satu kelompok yang rentan mengalami insomnia ialah mahasiswa kedokteran. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki beban kerja yang berat dalam mempelajari dan menguasai banyak hal, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Lingkungan yang kompetitif dan penuh tekanan berkontribusi terhadap kurangnya waktu untuk tidur dan dapat berakibat pada insomnia<sup>(18)</sup>. Saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan, beban yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran dapat menjadi *stressor*, tubuh akan memberikan respon ketika *stressor* datang. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk<sup>(19)</sup>.

Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat. Selain mengikuti perkuliahan, mahasiswa juga harus mengikuti tutorial, *clinical skill lab*, praktikum dan ditambah dengan tugas atau laporan praktikum yang harus diselesaikan tepat waktu. Hal ini menyebabkan mahasiswa harus menyiapkan materi-materi yang diperlukan agar dapat aktif dalam kegiatan yang ada. Dan biasanya mahasiswa belajar dan menyiapkan materi pada malam hari, hal ini dikarenakan jadwal perkuliahan dimulai dari pagi hingga sore. Sehingga pada malam hari banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar, menyiapkan materi dan menyelesaikan tugas atau laporan praktikum, yang menyebabkan mahasiswa tidur hingga larut malam. Karena hal ini mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana dapat mengalami insomnia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dasheni Sathivel di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2017 didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran mengalami insomnia<sup>(19)</sup>. Kesulitan berkonsentrasi, kesulitan menyelesaikan tugas, dan kesulitan melakukan aktivitas rumit merupakan gangguan kognitif yang ditimbulkan oleh insomnia<sup>(20)</sup>.

Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu<sup>(21)</sup>. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, cukup tidur dan istirahat<sup>(12)</sup>. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadhila Shafira Fitri di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada tahun 2020 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar<sup>(22)</sup>. Dan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Amalia Putri pada tahun 2015 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang<sup>(23)</sup>.

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Faktor eksternal merupakan segala hal-hal yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, udara, penerangan, orang-orang sekitar lingkungan, suhu dan fasilitas<sup>(24)</sup>. Seseorang akan merasa lebih berkonsentrasi jika belajar dalam lingkungan yang tenang dan nyaman<sup>(25)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Lina Melawati pada tahun 2014 menyebutkan bahwa kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi, hal tersebut disebabkan karena tempat yang bising akan mempengaruhi seseorang sulit berpikir sehingga konsentrasi menjadi pudar<sup>(26)</sup>.

## KESIMPULAN

1. Angka kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang didapat sebanyak 89,5% responden mengalami insomnia ringan, responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 7,9%, dan

sebanyak 2,6% responden mengalami insomnia berat.

2. Kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang didapat sebanyak 11,8% responden memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik, 77,6% responden memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang cukup dan sebanyak 10,5% responden memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang kurang.
3. Terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang yang menunjukkan bahwa semakin tinggi insomnia pada mahasiswa, maka konsentrasi belajarnya akan semakin menurun.

## SARAN

1. Bagi responden penelitian, peneliti berharap dapat memperhatikan dan mengatur pola tidur masing-masing serta menghindari faktor-faktor penyebab insomnia sehingga memiliki konsentrasi belajar yang baik saat mengikuti perkuliahan.
2. Bagi institusi pendidikan, peneliti berharap agar dapat melakukan sosialisasi kepada mahasiswa bagaimana cara untuk menjaga atau mengatur kualitas tidur mereka sehingga dapat membantu konsentrasi belajar selama perkuliahan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama sebaiknya dilakukan dengan metode yang berbeda dan juga dapat menggunakan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi insomnia seperti depresi, stres dan pola makan yang buruk. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya lebih mengontrol faktor-

faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

Padang.Jurnal Kesehatan Andalas.2015;4(3)

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kozier B, Erb G, Snyder SJ, Berman A. Fundamental of Nursing. 8<sup>th</sup>ed. Pearson Education South Asia, 2008.
2. Potter dan Perry. Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
3. Hall JE, Guyton AC. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 12<sup>th</sup>ed. Jakarta : EGC, 2011.
4. Kaplan HI, Sadock BJ, Jack AG. Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid 2. Jakarta: Binarupa Aksara. 2010.
5. Siregar MH. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Terapi Insomnia, 1<sup>st</sup> ed. Yogyakarta: Flashbooks. 2011.
6. Diakses dari [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/key\\_disorders.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/key_disorders.html)
7. Saputra L. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara. 2013.
8. Bluestein D, Rutledge CM, Healey AC. Psychosocial Correlates of Insomnia Severity in Primary Care. JABFM. 2010;23(2):204-211.
9. Buysee DJ, Anne G, Douglas EM, et al. Efficiency of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adult. JAMA International Medicine. 2011;171.
10. Susanti, L. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015;4(3)
11. Munir B. Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto, 2015.
12. Slameto. Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
13. Dimiyanti dan Mudjiono. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
14. Wisni P. Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Study Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta. 2017.
15. Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study. SLEEP; 2016; 39(8): 1563-70.
16. Sharma MP. Behavioral interventions for insomnia: Theory and practice. Indian Journal of Psychiatry. 2012 Oct;54(4):359-366.
17. Kaur, H., & Bhoday, H.S. Changing Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting them and the Related Problem. Journal of The Association of Physicians of India. 2017;65: 73-77.
18. Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. Depression and anxiety. 2006 Jan;23(4):250-6.
19. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dengan

- Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016 ;5(1), 243-249.
20. Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*. 2017 Mei; 8(2): 87-92.
  21. Buysse DJ, Germain A, Moul D, Nofzinger EA. Insomnia. *The Journal of Lifelong Learning In Psychiatry*. 2005 Oct;3(4):568-84.
  22. Rahmawati DA. Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi. *BELIA: Early Childhood Education Papers*. 2014;3(1).
  23. Fitri NS, Syah NA, Asterina. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2020 Okt 30;1(2):171.
  24. Thursan H. Mengatasi Gangguan Konsentrasi. Jakarta : Puspa Swara. 2003.
  25. Putri, A.A. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2015 Nov.
  26. Petersen, L. Bagaimana Memotivasi Anak Belajar. Jakarta: Grasindo, 2004.