

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 3
CANDISARI KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN GROBOGAN**

D. Retnaningsih¹, M. Kustriyani²

1) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

2) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

Email : mtriyanie@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kedalaman tidur yang tercapai ini dapat dilihat ketika anak sedang tidur apakah anak membolak-balikan tubuh dengan gelisah dan merasa lelah atau lemas keesokan harinya. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran atau perhatian pada suatu objek. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kualitas tidur selain itu dipengaruhi juga modalitas belajar, psikologi, dan lingkungan. Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik meneliti apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD N 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 42 siswa dari kelas 4 sampai kelas 5 di SD N 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Data dianalisis dengan menggunakan metode analisis *univariat* dan analisis *bivariat* (*chi-square*). Hasil analisis *univariat* menunjukkan bahwa siswa memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 25 siswa (59,5%) dan sebagian besar siswa juga tidak berkonsentrasi atau tidak fokus dalam pembelajaran sebanyak 23 siswa (54,8%). Hasil uji *chi-square* p value 0,000 (nilai $p < 0,05$) ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Kesimpulannya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD N 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Konsentrasi Belajar, Anak Usia Sekolah

ABSTRACT

The quality of sleep is the sleep depth is reached can be seen when the child if the child is sleeping restlessly flipping body feedback and feel tired or weak the next day. Concentration of study is concentration or attention to an object. Concentration of study is influenced by the quality of sleep in addition it also affected learning modalities, psychology, and environment. Based on the background of researchers interested in examining whether there is a relationship between sleep quality with a concentration of study in elementary school-age children in the SD N 3 Candisari District Purwodadi Grobogan. This research is an observational study with cross sectional approach. Sample of 42 students from grade 4 to grade 5 in SD N 3 Candisari District of Purwodadi Grobogan. were analyzed by using univariate analysis and bivariate analysis (*chi-square*). Results of univariate analysis showed that students who do not have good quality sleep as many as 25 students (59.5%) and most of the students did not concentrate or focus on learning as much as 23 students (54.8%). The results of *chi-square* test p value of 0.000 ($p < 0.05$) there is a significant relationship between quality of sleep with the concentration of study. Conclusion there is a significant relationship between quality of sleep with a concentration of learning in school-age children in the SD N 3 Candisari District Purwodadi Grobogan.

Keywords : Sleep quality, concentration of Learning, School-Age

PENDAHULUAN

Prosestumbuh kembang fisik, kognitif dan emosi secara cepat terjadi

usia anak sekolah yaitu usia antara 6 sampai 12 tahun. Anak usia sekolah harus mendapatkan perhatian khusus

pada aktivitas dan kebiasaannya terutama dari orang tua. Mengingat kebiasaan anak akan terbentuk dan menjadi dasar untuk kesehatan dan kehidupan anak selanjutnya. Kebutuhan yang harus dipenuhi pada anak usia sekolah salah satunya adalah tidur. Kebutuhan tidur setiap anak sangat bervariasi tergantung pada usia, tingkat aktivitas dan faktor yang lain seperti status kesehatannya (Wong, 2004). Umumnya anak usia sekolah tidak membutuhkan tidur siang. Anak dengan usia 6 tahun akan tidur rata-rata 11 sampai 12 jam sedangkan pada anak usia 11 tahun tidur sekitar 9 sampai 10 jam. Anak usia 9 sampai 12 tahun seringkali sulit dibujuk untuk tidur atau menolak tidur karena ketidaksadaran terhadap kelelahan (Potter dan Perry, 2004).

Banyak ahli menganggap usia sekolah sebagai masa *latent* (masa tenang), dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya, dengan memasuki SD salah satu hal penting yang dimiliki anak adalah kematangan sekolah seperti kecerdasan dan keterampilan motorik, bahasa dan juga kesadaran akan tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi-emosinya (Gunarsa, 2006). Untuk melaksanakan hal tersebut anak membutuhkan kualitas tidur yang baik karena anak kurang tidur pertama yang terimbas adalah masalah ingatan atau konsentrasi (Rafknowledge, 2004). Pada anak-anak tidur berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, emosi, serta sistem kekebalan tubuh. Tidur yang sehat adalah tidur yang membutuhkan jumlah waktu tidur cukup dengan kualitas tidur yang tidak terganggu. Kualitas tidur ditentukan oleh kedalaman tidur yang tercapai, dimana terjadi keseimbangan antara fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM). Tidur tanpa keseimbangan kedua fase tidur bukan tergolong tidur yang berkualitas (Irvannudin, 2006) ditulis (Mufarika, 2007).

Tidur merupakan salah satu rangsang bagi tumbuh kembang otak di samping sebagai upayapendidikan (pembelajaran) dan pemenuhan gizi (Eberlein, 2005). Tidur memiliki arti penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ketika anak tidur akan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan terjadi produksi hormon (Widodo, 2005) ditulis (Mufarika, 2007). Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik. Gangguan tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Sekartini, 2006). Anak yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Konsentrasi belajar anak menurut (Alim, 2008) ditulis (Nuryana, 2010) adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu hingga pekerjaan itu dilakukan dalam waktu tertentu.

Hasil penelitian kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kualitas tidur dan konsentrasi yang baik adalah 18 orang (39,13%), responden dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi buruk adalah 13 orang (28,26%), responden dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi baik adalah 10 orang (21,73%), dan responden dengan kualitas tidur dan konsentrasi buruk adalah 5 orang (10,86%). Berdasarkan hasil uji chi square, dijumpai tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi p value 0,575 (p value > 0,05) (William, 2012).

Penelitian epidemiologi berbasis sekolah menunjukkan bahwa gangguan

tidur sering dijumpai pada anak. Kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur terjadi sekitar 10% - 20% pada anak berusia 8 dan 9 tahun, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan terjadi pada sekitar 1% - 3% anak usia sekolah dan mengantuk yang berlebihan di siang hari tampaknya menyebabkan masalah nyata pada sekitar 10% anak usia sekolah. Masalah tidur pada anak membawa berbagai dampak, yang hingga kini belum dirinci secara lengkap, diantaranya adalah gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskuler, fungsi kognitif dan perilaku sehari-hari. Beberapa penelitian menyatakan bahwa gangguan perilaku (*disruptif*), seperti *attention-deficit/hyperactivitydisorder (ADHD)*, kadang-kadang disebabkan oleh gangguan tidur yang tidak terdiagnosis. Kemampuan akademik pada berbagai tingkatan usia juga dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur yang tidak terdeteksi (Tanjung, 2004).

Penelitian yang dilakukan Gruber tahun 2012 di Amerika dengan cara mengamati 34 anak sehat usia 7 sampai 11 tahun. Selama 1 minggu 17 anak pergi tidur lebih awal dari biasanya dan menambah 27 menit lagi untuk perpanjangan tidur 17 peserta lainnya tidur lebih malam lagi dan kehilangan 54 menit waktu dari tidur biasanya. Guru kemudian memantau dua kelompok anak. Tercatat perbedaan yang signifikan dalam perilaku dua kelompok anak. Anak yang cukup tidur dan menambah waktu tidurnya ditemukan menjadi lebih penuh perhatian dan dapat mengendalikan emosi mereka di kelas sedangkan anak yang kurang tidur tidak hanya terlihat lelah, tetapi mereka juga lebih terlihat frustrasi, menangis (*rewel*), atau kehilangan konsentrasi mereka (Femina, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan pada tanggal 18 maret 2014 di kelas IV dan V dengan 10 siswa, didapatkan 2 siswa rutin tidur siang

selama 1 jam dan tidur malam pada jam 20.00 WIB serta bangun tidur jam 05.30 WIB siswa tersebut tidak merasakan kantuk di kelas sehingga dapat konsentrasi belajar serta nilai rapor semester 1 nilai rata-ratanya antara 77 sampai dengan 80. Terdapat 4 siswa yang tidak pernah tidur siang dan tidur malam antara jam 22.00 WIB sampai dengan jam 24.00 WIB. Sebelum tidur mereka ada yang menonton televisi, bermain *game*, dan bermain catur jadi saat di kelas mereka merasa kantuk serta tidak bisa berkonsentrasi dengan pelajaran yang diterangkan guru. Siswa tersebut pada semester satu mendapatkan nilai rata-rata antara 71 sampai dengan 72. Terdapat 2 siswa yang tidak pernah tidur siang dan tidur malam jam 21.00 WIB tetapi dalam tidur sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali akibatnya kalau di kelas merasakan kantuk dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga nilai rapor semester 1 mendapatkan nilai rata-rata 73 . Terdapat 2 siswa yang tidak pernah tidur siang serta tidur malam jam 24.00 WIB sebelum tidur selalu menonton televisi tetapi di kelas tidak merasakan kantuk serta dapat berkonsentrasi. Siswa tersebut mendapatkan nilai rapor semester 1 dengan rata-rata antara 78 sampai dengan 88. Guru kelas mengatakan pada waktu pelajaran berlangsung terdapat siswa yang mengantuk dan apabila ditanya siswa tersebut bingung serta tidak bisa menjawab pertanyaan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan Tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan *cross sectional*. Metode observasi adalah kegiatan mengumpulkan data melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas

responden yang terencana, dilakukan secara aktif dan sistematis (Dharma, 2011). Penelitian *cross sectional* merupakan bentuk studi observasional atau pengukuran variabel pada saat tertentu (Sastroasmoro, 2011).

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan kelas 4 sampai dengan kelas 5 sejumlah 42 responden dengan rincian sebagai berikut kelas 4 sebanyak 22 responden dan kelas 5 sebanyak 20 responden. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan cara acak sederhana dengan menggunakan tabel angka acak. Sampel yang diambil adalah 42 siswa kelas 4 sampai dengan kelas 5 di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Hal ini dikarenakan jumlah sampel kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Arikunto, 2010).

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

HASIL

A. Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa kelas IV dan V di SD Negeri 3 Candisari, Juli 2014 (n = 42)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	23	54,8
Perempuan	19	45,2
Total	42	100,0

2. Usia

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Candisari Juli 2014 (n = 42)

Usia	Frekuensi	Persentase
9 tahun	20	47,6
10 tahun	13	31,0
11 tahun	9	21,4
Total	42	100,0

Kelas	Frekuensi	Persentase
IV	22	52,4
V	20	47,6
Total	42	100,0

3. Kelas

Tabel 4.5

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelas Siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Candisari, Juli 2014 (n = 42)

Kelas	Frekuensi	Persentase
IV	22	52,4
V	20	47,6
Total	42	100,0

B. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 4.6

Distribusi frekuensi siswa berdasarkan kualitas tidur Siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Candisari, Juli 2014 (n = 42)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Tidak Berkualitas	25	59,5
Berkualitas	17	40,5
Total	42	100,0

2. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Tabel 4.8

Distribusi frekuensi siswa berdasarkan konsentrasi belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Candisari, Juli 2014 (n = 42)

Kategori Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase
Tidak Fokus	23	54,8
Fokus	19	45,2
Total	42	100,0

C. Analisis Bivariat

Tabel 4.10

Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada usia anak sekolah siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Candisari, Juli 2014 (n = 42)

No	Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		p value
		Tidak Fokus		Fokus		n	%	
		N	%	N	%			
1	Tidak Berkualitas	23	54,8	2	4,7	25	59,5	0,000
2	Berkualitas	0	0,0	17	40,5	17	40,5	
Total		23	54,8	19	45,2	42	100,0	

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 42 responden yang terdiri dari kelas IV sebanyak 22 siswa dan kelas V sebanyak 20 siswa. Penelitian ini dilakukan pada anak usia sekolah karena anak usia sekolah harus mendapatkan perhatian khusus pada aktivitas dan kebiasaannya terutama dari orang tua. Kebutuhan yang harus dipenuhi pada anak usia sekolah salah satunya adalah tidur. Kebutuhan tidur setiap anak sangat bervariasi tergantung pada usia, tingkat aktivitas dan faktor yang lain seperti status kesehatannya (Wong, 2004).

Hasil kuisioner kualitas tidur baik kelas IV maupun kelas V menunjukkan bahwa anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 17 siswa (40,5%) dan 25 siswa (59,5%) memiliki kualitas tidur tidak baik. Kualitas tidur ditentukan oleh kedalaman tidur yang tercapai, dimana terjadi keseimbangan antara fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Tidur tanpa keseimbangan kedua fase tidur bukan tergolong tidur yang berkualitas (Irvannudin, 2006) ditulis (Mufarika, 2007).

Hasil observasi konsentrasi belajar menunjukkan hasil bahwa siswa yang fokus atau konsentrasi dalam hal pembelajaran sebanyak 19 siswa (45,2%) dan 23 siswa (54,8%) tidak fokus atau tidak berkonsentrasi dalam hal pembelajaran. Salah satu hal penting yang dimiliki anak saat memasuki SD menurut Gunarsa (2006) adalah kematangan sekolah seperti kecerdasan dan keterampilan motorik,

bahas dan juga kesadaran anak tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi-emosinya.

Untuk melaksanakan hal tersebut pada anak-anak tidur berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, emosi, serta sistem kekebalan tubuh (Irvannudin, 2006).

Hasil tabel silang pada uji *chi-square* menunjukkan bahwa dari 25 siswa yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 23 siswa (92%) tidak fokus dalam pembelajaran dan dari 17 siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik semuanya fokus dalam mengikuti pembelajaran. Pada hasil uji *chi-square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (< dari $\alpha = 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dan nilai χ^2 adalah 30,959.

KESIMPULAN

- Sebagian besar siswa baik kelas IV maupun kelas V memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 25 siswa (59,5%). Berdasarkan karakteristik usia sebagian besar responden berusia 9 tahun sejumlah 20 siswa (47,6%), usia 10 tahun berjumlah 13 siswa (31,0%), dan usia 11 tahun sejumlah 9 siswa (21,4%).
- Sebagian besar siswa baik kelas IV maupun kelas V tidak fokus dalam hal pembelajaran sebesar 23 siswa (54,8%).
- Berdasarkan observasi konsentrasi siswa yang memperhatikan terdapat 12 siswa (28,6%) dan terdapat 30 siswa (71,4%). Siswa yang tenang menerima pembelajaran terdapat 32 siswa (76,8%) dan terdapat 10 siswa (23,8%) yang tidak tenang dalam menerima pembelajaran. Siswa yang aktif bertanya terdapat 22 siswa (28,6%) dan terdapat 30 siswa (71,4%) yang tidak aktif bertanya dalam pembelajaran. Siswa yang mengemukakan pendapat terdapat 20

siswa (26,8 %) dan terdapat 32 siswa (76,2 %) yang tidak mengemukakan pendapat. Siswa yang menjawab pertanyaan terdapat 22 siswa (52,4%) dan terdapat 20 siswa (47,6 %) yang tidak menjawab pertanyaan dalam proses pelajaran berlangsung.

4. Dari 25 siswa yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 23 siswa (92%) tidak fokus dalam pembelajaran dan dari 17 siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik semuanya fokus dalam mengikuti pembelajaran. Hasil uji *Chi-Squared* diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Meningat pentingnya tidur yang berkualitas bagi anak usia sekolah maka perlu adanya disosialisasikan tentang pentingnya tidur yang berkualitas pada anak usia sekolah untuk perkembangan dan pertumbuhan otaknya agar anak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan tenaga kesehatan terutama perawat anak dalam memberikan intervensi dan implementasi keperawatan terhadap anak yang mengalami gangguan kualitas tidur.
2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah (guru) harus selalu mengingatkan pada anak di diknya untuk jangan tidur lebih dari jam 9 malam karena dapat mengganggu daya pikirnya di sekolah nanti serta anak akan merasa mengantuk pada jam pelajaran dan guru hendaknya memberikan sanksi atau hukuman pada anak yang mengantuk atau tidur di kelas dengan mengerjakannya soal di depan kelas.

3. Bagi Masyarakat
Meningat keluarga adalah lingkungan terkecil untuk menjadikan kebiasaan sejak dini, sebaiknya orang tua selalu membiasakan anaknya untuk tidak tidur di atas jam 9 malam agar anak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat sehingga pada besok paginya anak dapat berkonsentrasi dengan baik pada jam pelajaran dan anak tidak merasa ngantuk saat jam pelajaran.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
Dengan penelitian berjudul hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD N 3 Candisari kecamatan Purwodadi kabupaten Grobogan, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi untuk mendapatkan analisis yang lebih kompleks yaitu dengan melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan metode kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Achroni, Keen. 2012. *Ternyata Selalu Mengalah Itu Tidak Baik (35 Masalah Perilaku Anak Paling Sering Dihadapi dan Penanganannya)*. Jogjakarta : Javalitera

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Azalia. 2013. *Manfaat Tidur Bagi Anak Usia 5-12 tahun*. <http://artikelkesehatananak.com.html>. Diakses tanggal : 11 Maret 2014

BBC. 2013. *Kurang Tidur Pengaruhi Prestasi Anak*. <http://www.bbc.co.uk/indonesia.html>. Diakses tanggal : 11 Maret 2014

- Currie, Shawn., & Keith, Wilson. (2006). *60 Second tidur nyenyak: kiat cepat mengatasi insomnia*. Jakarta: Gramedia
- Darmawan, Indra. 2011. *Layar gadget menghalangi melatonin, hormon yang mengeluarkan keinginan tidur*. <http://teknologi.news.viva.co.id/news>. Diakses tanggal : 12 Maret 2014
- Dharma, Kelana K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Donna L. Wong. 2004. *Pedoman klinis Keperawatan Pediatrik, Edisi : 4*. Jakarta: EGC.
- Eberlein. 2005. *Manfaat tidur*. <http://www.google.com>. Diakses tanggal : 12 Maret 2014.
- Femina. 2012. *Waktu Tidur Pengaruhi Prestasi Anak*. <http://www.parenting.co.id/article>. Diakses tanggal : 16 Maret 2014.
- Gunarsa, Singgih D. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- Ihsan, Abdul A. 2012. *Energi Hypnosleep Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia*. Jogjakarta : Javalitera
- Irvannudin. 2006. *Olahraga teratur bila sulit tidur*. <http://www.yahoo.com>. Diakses Tanggal : 20 Maret 2014
- Isdaryanto. 2014. *Cara Mengatasi Susah Tidur*. <http://www.isdaryanto.com>. Diakses tanggal : 24 Maret 2014
- Mirantiraras, Pravianti A. 2013. *Mengenal Macam-Macam Gangguan Tidur pada Anak*. <http://www.vemale.com>. Diakses tanggal : 17 Mei 2014
- Mufarika. 2007. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah 6-12 th di Kelurahan Genuk Rw 05 Gowongan Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang*. STIKES Ngudi Waluyo Semarang. STIKES Ngudi Waluyo
- Nase, Tonie. 2007. *Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar*. <http://www.psychologymania.com>. Diakses tanggal : 25 Maret 2014
- Notoadmodjo, Soekidjo 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nova. 2013. *Jam Tidur Pengaruhi Prestasi Anak di Sekolah*. <http://www.tabloidnova.com>. Diakses tanggal : 14 Maret 2014
- Nugraha. 2008. *Pengertian Konsentrasi*. <http://www.psychologymania.com>. Diakses Tanggal : 2 April 2014
- Nugrahaningrum, Wisna. 2012. *Pengaruh Sarapan pagi yang Adekuat Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 di SD Negeri Gunungpati 01 Semarang*. STIKES Widya Husada Semarang.
- Nuryana, Aryati. 2010. *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 12, No. 1, Mei 2010 : 88-99
- Potter & Perry. 2004. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Rachman, M. Taufik. 2010. *Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Berdasarkan Kondisi Temperatur dan Pencahayaan Ruang Kelas di SMK N 5 Bandung*. Skripsi Sarjana FPTK UPI Bandung
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. ElexMedia Komputindo
- Reliska, Mega. 2013. *Pola Tidur Tidak Baik Dapat Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Para Pelajar (Studi di SMA Negeri 1 Kota Jambi)*
- Sastroasmoro, Sudigdo. 2011. *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Sagung Seto

- Sekartini, Rini. 2006. *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. Sari Pediatri, Vol. 7, No. 4, Maret 2006: 188 – 193
- Sugiarto, Eko. 2008. *Tidur yang Membuat Anda Sehat dan Bugar*. Yogyakarta: Pustaka Sembada
- Supartini, Yupi. 2004. *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : EGC
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Andi
- Tanjung, Cony MF. 2004. *Masalah Tidur pada Anak*. Sari Pediatri, Vol. 6, No. 3, Maret 2004: 138 – 142
- Tarwoto, Wartonah. 2004. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Tyastuti, Arimbi. 2013. *Pentingnya Tidur pada Anak*. <http://www.tabloidwanitaindonesia.co.id>. Diakses pada tanggal : 25 Maret 2014
- Wardayati, Tatik. 2011. *Kurang Tidur Mempengaruhi Prestasi Anak*. <http://intisari-online.com>. Diakses tanggal : 25 Maret 2014
- William, Mellisa C. 2012. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. <http://repository.usu.ac.id>. Diakses tanggal : 24 Maret 2014