

KEBIASAAN SARAPAN, KUALITAS TIDUR, DAN *SCREEN TIME* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SMP KARTIKA X-1 BANDUNG

Breakfast Habits, Sleep Quality, and Screen Time on The Learning Concentration of Students from SMP Kartika X-1 Bandung

Shintia Dewi Anggraeni, Iriyanti Harun*, Galuh Chandra Irawan
Institut Kesehatan Immanuel, Jalan Kopo No.161, Situsaeur, Bojongloa Kidul, Kota Bandung,
Jawa Barat 40232

*Korespondensi: iriyanti.harun@gmail.com

ABSTRACT

The ability to concentrate on learning is very important in supporting students' academic achievements. Learning concentration is influenced by various lifestyle factors such as breakfast habits, sleep quality, and gadget screen time. This study aims to determine how the relationship between these three variables affects students' learning concentration at SMP Kartika X-1 Bandung. This analytical observational research uses a cross-sectional approach involving 143 subjects from grades VII and VIII, selected through proportionate stratified random sampling techniques. The research instruments included a breakfast habits questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), a gadget screen time questionnaire, and a learning concentration questionnaire. The result show that (52.4%) of respondents have requent breakfast habits, (49%) have sufficient sleep quality, (74.1%) have excessive screen time, and (41.3%) have low learning concentration. Bivariate analysis shows that breakfast habits $p=0.011$, sleep quality $p=0.000$, and gadget screen time $p=0.012$ are significantly relate to students' concentration ($p<0.05$)

Keywords: *concentration, sleep quality, teenagers, breakfast, screen time*

ABSTRAK

Kemampuan dalam konsentrasi belajar sangat penting dalam mendukung prestasi akademik siswa. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup seperti kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan *screen time gadget*. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana hubungan antara ketiga variabel ini mempengaruhi konsentrasi belajar siswa di SMP Kartika X-1 Bandung. Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 143 subjek dari kelas VII dan VIII, yang dipilih melalui teknik *proportionate strastified random sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner kebiasaan sarapan, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner *screen time gadget*, dan kuesioner konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (52.4%) responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik, (49%) memiliki kualitas tidur yang cukup, (74.1%) memiliki *screen time* berlebihan, dan (41,3%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Analisis bivariat menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan $p=0.011$, kualitas tidur $p=0.000$, dan *screen time* gadget $p=0.012$ secara signifikan berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa ($p<0.05$).

Kata kunci: konsentrasi, kualitas tidur, remaja, sarapan, *screen time*

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi dan informasi yang pesat telah memberikan dampak signifikan terhadap gaya hidup di masyarakat, termasuk pada remaja usia sekolah. Dunia pendidikan berperan penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang adaptif, kreatif, dan produktif. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang mempengaruhi keberhasilan akademik siswa. Konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan individu dalam memusatkan perhatian dan menerima materi pelajaran secara optimal. Namun, berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa seperti kebiasaan sarapan, kualitas tidur, serta penggunaan gadget yang berlebihan [1].

Sarapan mempunyai peranan sangat penting dalam menunjang fungsi kognitif, yang mampu menyediakan glukosa sebagai sumber energi terutama bagi otak, yang sangat diperlukan untuk mempertahankan perhatian dan focus dalam proses pembelajaran. Beberapa studi menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering melewatkan sarapan [2],[3]. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 44.6% anak usia sekolah belum mencukupi 15% kebutuhan energinya dari sarapan, yang mengindikasikan adanya permasalahan kebiasaan sarapan di kalangan pelajar Indonesia [4].

Faktor lain seperti kualitas tidur juga menjadi penentu dalam pencapaian akademik dimana tidur yang cukup dan berkualitas dapat menguatkan memori, pengolahan informasi, serta regulasi emosi. Sebaliknya kurang tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, dan penurunan daya ingat [5]. Namun, sebuah studi menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan kualitas tidur yang buruk mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung [2]. Selain itu, meningkatnya penggunaan gadget juga menjadi faktor risiko terhadap turunnya tingkat konsentrasi belajar. Sekitar 91% remaja Indonesia aktif menggunakan gadget dengan rata-rata *screen time* lebih dari tiga jam per hari [6]. *Screen time* berlebihan dikaitkan dengan gangguan tidur, stress mental, serta penurunan performa akademik [7], [8].

Studi pendahuluan menunjukkan masih banyak siswa yang mengalami konsentrasi belajar dan belum terbiasa melakukan kebiasaan sarapan secara rutin. Oleh

karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana responden memiliki pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran dalam melakukan kebiasaan sarapan, menjaga kualitas tidur, serta membatasi penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Semakin kompleksitas gaya hidup pada remaja menjadi urgensi dalam peningkatan kualitas pendidikan, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan durasi penggunaan gadget (*screen time*) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kartika X-1 Bandung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis antara kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan *screen time gadget* terhadap konsentrasi belajar. Penelitian dilaksanakan di SMP Kartika X-1 Bandung pada bulan Juni 2025. Subjek penelitian ini 143 siswa kelas VII dan VIII, menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dengan kriteria yaitu: siswa yang aktif mengikuti proses pembelajaran dan siswa yang tidak memiliki gangguan kesehatan serius baik fisik maupun mental.

Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner) meliputi: karakteristik responden, kebiasaan sarapan, kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang terkumpulkan akan dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* dan software *SPSS*. Analisis dilakukan untuk melihat dan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi serta menguji hubungan antara variable bebas dengan variable terikat menggunakan uji *Chi-square*.

Seluruh prosedur penelitian telah telah mendapatkan persetujuan Etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Immanuel Bandung dengan No.125/KEPK/IKI/E2/VII/2025. Penelitian ini juga memastikan bahwa seluruh subjek mendapatkan penjelasan yang lengkap dan memberikan persetujuan secara sukarela melalui informed consent yang ditandatangani oleh siswa dan orang tua/wali.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Keterangan	Jumlah	
		n	%
Usia	13 tahun	53	37,1
	14 tahun	56	39,2
	15 tahun	34	23,8
Jenis Kelamin	Perempuan	82	57,3
	Laki-laki	61	42,7

Tabel 1. Responden dalam penelitian ini berjumlah 143 siswa dari kelas VII dan VIII di SMP Kartika X-1 Bandung. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (57,3%) dibandingkan dengan laki-laki sebanyak (42,7%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 14 tahun (39,2%), sebanyak (37,1%) berusia 13 tahun, dan usia 15 tahun sebanyak (23,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, *Screen time* Terhadap Konsentrasi Belajar

Variabel	Keterangan	Jumlah	
		n	%
Kebiasaan sarapan	Tidak pernah: 0 kali/minggu	34	23,8
	Jarang: 1-3 kali/inggu	34	23,8
	Sering: 4-7 kali/minggu	75	52,4
Kualitas tidur	Kurang: 14-21	23	16,1
	Cukup: 8-13	70	49,0
	Baik: 0-7	50	35,0
<i>Screen time</i>	Berlebih: >2 jam/hari	106	74,1
	Normal: ≤2 jam/hari	37	25,9
Konsentrasi belajar	Rendah: <78	59	41,3
	Sedang: 78 - 84	51	35,7
	Tinggi: ≥85	33	23,1

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa sebagian responden (52,4%) memiliki kebiasaan sarapan secara rutin, sedangkan tidak pernah sarapan (23,8%). Kualitas tidur yang dimiliki responden sebagian besar berada dalam kategori cukup (49,0%), dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik (35,0%). Adapun *screen time* gadget menunjukkan bahwa responden memiliki durasi *screen time* berlebih sebesar (74,1%), dan (25,9%) yang memiliki *screen time* normal.

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar						Total		<i>p, value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak pernah	23	16,1	6	4,2	5	3,5	34	23,8	0,011
Jarang	12	8,4	13	9,1	9	6,3	34	23,8	
Sering	24	16,8	32	22,4	19	13,3	75	52,4	

Tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 75 (52,4%) responden terdapat (16,8%) siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan sering memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Sementara itu, dari siswa yang tidak pernah sarapan mayoritas memiliki konsentrasi belajar rendah, yaitu sebanyak 23 (16,1%) siswa. Hasil ini mendukung teori bahwa sarapan sebagai sumber energi otak sangat memengaruhi fokus dan daya serap dalam proses belajar. Berdasarkan hasil analisis uji chi-square, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Mengindikasikan bahwa adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi dalam belajar.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar						Total		<i>p, value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	18	12,6	4	2,8	1	0,7	23	16,1	0,000
Cukup	29	20,3	26	18,2	15	10,5	70	49,0	
Baik	12	8,44	12	14,7	17	11,9	50	35,0	

Tabel 4. Menunjukkan bahwa dari 143 responden, sebanyak (20,3%) responden memiliki kualitas tidur yang cukup namun menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Sedangkan, siswa yang memiliki kualitas tidur kurang, sebanyak (12,6%) menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah. Hasil analisis uji chi-square diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas tidur yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 5. Hubungan *Screen Time* Dengan Konsentrasi Belajar

<i>Screen time</i>	Konsentrasi Belajar						Total		<i>p, value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Berlebih	46	32,2	42	29,4	18	12,6	106	74,1	0,000
Normal	13	9,1	9	6,3	15	10,5	37	25,9	

Tabel 5. Menunjukkan bahwa dari 143 siswa, siswa yang menggunakan gadget dengan durasi berlebihan memiliki konsentrasi rendah sebanyak (32,2%) dan hanya (9,1%) siswa menggunakan gadget dengan durasi normal namun mengalami konsentrasi rendah. Hasil analisis menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,012 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* gadget dengan konsentrasi belajar. Efektivitas fokus atau kemampuan memusatkan perhatian secara signifikan berkorelasi dengan hasil belajar, meskipun intensitas penggunaan gadget tidak selalu memiliki dampak langsung terhadap prestasi akademik.

DISKUSI

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebesar 57,3%, sementara sisanya adalah laki-laki. Perbedaan jenis kelamin turut memengaruhi kebiasaan dan konsentrasi belajar. Remaja perempuan cenderung lebih teratur dalam kebiasaan sarapan dan lebih peduli terhadap kesehatan tidur dibandingkan laki-laki [2]. Perbedaan jenis kelamin yang paling konsisten dalam morfometri otak adalah ukuran otak pada laki-laki 9-12% lebih besar, namun di perempuan diketahui terdapat lebih tingginya androgen pada amigdala serta reseptor estrogen pada hippocampus daripada pria [9].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar. Subjek yang memiliki kebiasaan sarapan secara rutin cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan yang tidak pernah atau jarang. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Virginia dan Sudyasih (2024) menyatakan bahwa siswa yang secara teratur melakukan sarapan akan cenderung memiliki konsentrasi belajar yang optimal [3]. Temuan ini

didukung dengan teori fungsi metabolic otak bahwa glukosa dari sarapan sangat diperlukan sebagai bahan bakar utama untuk aktivitas neuron [10].

Sarapan yang cukup dan bergizi mampu menyediakan glukosa yang diperlukan untuk fungsi kognitif, dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar. Glukosa dari makanan pagi mendukung aktivitas korteks prefrontal yang bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan dan perhatian [11]. Kekurangan asupan energi saat pagi hari dapat mengganggu fungsi memori jangka pendek dan kecepatan memproses informasi [12]. Sarapan yang baik biasanya mengandung menu utama seperti nasi dan lauk atau roti dan sereal, yang lebih efektif dalam mendukung konsentrasi dibandingkan hanya mengonsumsi makanan ringan atau minum saja [13].

Kualitas tidur juga ditemukan berhubungan secara signifikan dengan konsentrasi belajar. Siswa yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan 11,9%, sementara yang kualitas tidurnya kurang hanya 0,7%. Temuan ini mendukung teori bahwa tidur berperan dalam konsolidasi memori dan pengolahan informasi. Ketika siswa tidur dengan waktu dan kualitas yang cukup, maka fungsi kognitif termasuk perhatian, konsentrasi, dan ketahanan belajar akan meningkat secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Raihanah (2024) yang menunjukkan rendahnya kualitas tidur berpotensi menghambat fungsi kognitif, khususnya dalam hal fokus dan konsentrasi selama pembelajaran [2].

Ketidakteraturan dalam pola tidur, meskipun total durasi tidurnya mencukupi tetap dapat berkontribusi penurunan kemampuan konsentrasi. *Sleep debt* (utang tidur) yang menumpuk akibat tidur yang tidak berkualitas secara konsisten dapat menyebabkan rasa kantuk, kurang fokus, dan refleks motorik yang buruk akan berdampak pada konsentrasi belajar [14]. Kemampuan konsentrasi seseorang tidak hanya semata-mata dipengaruhi oleh kualitas tidur, dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap lingkungan dan tuntutan aktivitas, tidur yang kurang bisa mengakibatkan penurunan ingatan dan konsentrasi seseorang [15],[16], [17].

Screen time terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar. Sebanyak 32,2% dengan durasi *screen time* berlebih menunjukkan konsentrasi

rendah, sedangkan hanya 9,1% dengan *screen time* normal yang mengalami konsentrasi rendah. Waktu penggunaan gadget yang melebihi tiga jam per hari berisiko mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan efisien tidur. Hal ini menyebabkan otak terbiasa dalam kondisi distraksi tinggi, sehingga siswa kesulitan dalam mempertahankan focus data mengikuti pembelajaran, *screen time* yang tinggi sering diasosiasikan dengan penurunan waktu belajar mandiri dan meningkatnya kelelahan mata dan stress [18].

Temuan ini sejalan dengan Adelia (2021), menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa sebesar 67% [19]. Didukung penelitian oleh Fadhilah (2023) pada remaja dengan penggunaan gadget yang berlebihan mengalami kurang tidur dan gangguan fokus saat belajar [20]. Penggunaan gadget yang diarahkan untuk keperluan edukasi dapat menjaga konsentrasi pada tingkat sedang, berbeda dengan penggunaan untuk hiburan semata [21].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan *screen time* gadget terhadap konsentrasi belajar di SMP Kartika X-1 Bandung. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan secara rutin, kualitas tidur yang baik, serta *screen time* gadget yang normal cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Terbukti bahwa faktor gaya hidup memiliki kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan menerima materi pelajaran secara optimal.

Hal ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan terhadap sarapan sehat dan manajemen waktu tidur dalam kegiatan pembinaan siswa. Upaya pembatasan penggunaan gadget juga dapat dilakukan melalui pembentukan kebijakan literasi digital dan jam belajar di rumah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencakup waktu yang lebih lama dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti tingkat stress, motivasi belajar, serta lingkungan belajar guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap konsentrasi belajar.

REFERENSI

1. H. A. Zebua, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Sanra Elisabeth Medan," MEDAN, 2021.
2. N. Raihanah, Arman, K. Alwi, Sumiaty, and Septiyanti, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar," *Window of Public Health Journal*, vol. 5, no. 5, pp. 729–40, Oct. 2024, Accessed: Apr. 13, 2025. [Online]. Available: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5515>
3. A. Virginia, T. Sudyasih Prodi Ilmu Keperawatan, F. Ilmu Kesehatan, A. Yogyakarta Prodi Ilmu Keperawatan, and A. Yogyakarta, "Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir," *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, vol. 2, 2024, Accessed: Mar. 30, 2025. [Online]. Available: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/511>
4. A. Wafiq Haizah, I. Solihati Embrik, and A. Pratiwi, "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas V Di SDN 04 Tigaraksa," *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 2, no. 2, pp. 323–328, Aug. 2024, doi: 10.59435/gjik.v2i2.864.
5. D. Agustin, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja," Jombang, 2025.
6. F. Musharyadi and Febriyanti, "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja," *Jurnal Menara Medika*, vol. 6, no. 2, pp. 186–5, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
7. I. Kamaruddin, F. S. Leuwol, R. P. Putra, M. Aina, D. M. Suwarma, and R. Zulfikhar, "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah," *Journal on Education*, vol. 06, no. 01, pp. 307–316, Jul. 2023.
8. Harnimayanti and L. Rosida, "Gambaran Penggunaan Gadget Pada Remaja Di Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Godean," *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, vol. 1, no. 4, pp. 279–292, Mar. 2025, Accessed: May 27, 2025. [Online]. Available: <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jfkes>
9. N. S. Rantyas, "hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun angkatan 2020," Jakarta, Feb. 2022.
10. I. P. H. Aryadi, K. Ariawati, and I. G. N. M. Suwarba, "Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Memori pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kota Denpasar," *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, vol. 29, no. 3, pp. 197–204, Dec. 2019, doi: 10.22435/mpk.v29i3.1536.
11. D. F. Herayeni, R. Hernanda, W. P. Wijayanto, and A. E. Setiawan, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa

- Al-Husna Purbolinggo,” *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, vol. 3, no. 1, pp. 20–28, Oct. 2024.
12. U. Khairiyah, P. Mariati, M. Nursalim, and D. Rahmasari, “PERLUNYA BRAIN GYM UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, vol. 10, no. 1, pp. 119–126, Feb. 2023, doi: 10.38048/jipcb.v10i1.1262.
 13. P. S. Salsabila and S. Nareswari, “Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar,” *Medula*, vol. 13, no. 1, pp. 146–150, Jan. 2023.
 14. E. J. Marantika, “HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA NERS TINGKAT 3 STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022,” Medan, 2022.
 15. M. Luhulima, L. Yemina, S. M. Pangaribuan, and S. H. Widiastuti, “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir,” *Jurnal Keperawatan Cikini*, vol. 5, no. 2, pp. 143–150, Jul. 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
 16. I. K. Winata, “Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 13–24, 2021, [Online]. Available: www.journal.univetbantara.ac.id/index.php/komdik
 17. I. Gustiawati and A. Murwani, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII,” *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, vol. 8, no. 2, p. 107, Dec. 2020, doi: 10.32922/jkp.v8i2.187.
 18. H. N. Kholiza, “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Di Kelas 8,” *Sindoro Cendikia Pendidikan*, vol. 5, no. 6, 2024, doi: 10.9644/sindoro.v4i5.3317.
 19. T. Adelia, T. Fauzi, and A. Arizona, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 6 Prabumulih,” *Jurnal Wahana Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 35–45, Mar. 2021, doi: 10.31851/juang.v4i1.5153.
 20. N. Fadhilah, A. Salam, L. Trisasmita, M. A. Mansur, and N. Jafar, “Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur pada Remaja Status Gizi Lebih di SMP Muhammadiyah Limbung,” *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 12, no. 2, 2023.
 21. I. P. Sari, E. Afriyanti, and E. Oktarina, *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*, 1st ed. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.