

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansen, R., Childers, A., Yoder, T., & Abraham, S. (2017). Sleeping Habits and Perception of Its Health Effects among College Students. *International Journal of Studies in Nursing*, 2(2), 28-36.
- Adlas, S. K., & Anjani, A. D. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Mahasiswa Tingkat I dan II Universitas Batam. *Kebidanan*, 08(01), 41-45.
- Agoes, A., Lestari, R., & Dewi, P. N. (2010). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (umur 11-12 Tahun) di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. B. (2020, January). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *J Family Community Med.*, 27(1), 23-28.
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020, Juni). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), 650-660.
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI – SMF Paru RSUP*, 1-13.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Budyawati, N. P., Utami, D, K., & Widyasharma, I. P. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(03), 1-7.
- Canto, C. B., Onuki, Y., Bruinsma, B., Van Der Werf, Y. D., & De Zeeuw, C. L. (2017). The Sleeping Cerebellum. *Trends In Neurosciences*, 40(5), 309-323.
- Campsen, N., & Buboltz, W. (2017). Lifestyle Factors' Impact on Sleep of College Students. *Austin Journal of Sleep Disorders*, 4(1), 1-8.

- Devine, J. K., & Wolf, J. M. (2016). Integrating Nap and Night-time Sleep Into Sleep Patterns Reveals Differential Links to Health-relevant Outcomes. *Journal of Sleep Research*, 25(2), 225-233. doi : 10.1111/jsr.12369
- Febrianawati, Y. (2018). Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 07(1), 17-23.
- Harris, D., & Harris, B. (1984). *The athlete's guide to sport psychology*. New York: Leisure Press.
- Handojo, M., Pertiwi, J., & Ngantung, D. (2018). Relationship Between Sleep Quality Disabled Using PSQI With Cognitive Function At Pasca PPDS Night Paper. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91-101.
- Hidayat, & Aziz, A. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hirshkowitz, M., Whiton , K., Albert, S. M., Alessi , C., Bruni, O., & DonCarlos, L. (2015, 12). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233-243.
- Hong, H., Schotland, H., & Perez , I. A. (2018). Sleep and Performance. *Am J Respir Crit Care Med*, 197, 13-14.
- Horner, R. L., & Peever, J. H. (2017). Brain Circuitry Controlling Sleep and Wakefulness. *CONTINUUM : Lifelong Learning In Neurology*, 23(4), 955-972.
- Indarwati, Nova. 2012. Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- Kurniaman, A., Rasjad, A., & Saefulloh, A. (2018). Hubungan Konsentrasi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Empat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Periode 2017 Hingga 2018. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 620-625.
- Krueger, J. M., Frank, M. G., Wisor , J. P., & Roy, S. (2016). Sleep function: Toward elucidating an enigma. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 46-54 .

- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus, 11*(4), 1-6.
- Malawi, I., & Tristiar, A. (2013). Pengaruh Konsentrasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V Sdn Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran, 3*(02).
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik (eBM), 1*(1), 543-549.
- Maulina, A. D., Nurhayati, E., & Dewi, M. K. (2016). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Pada Mahasiswa Tingkat Empat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter, 343-348*.
- Mantua, J., & Spencer, R. M. C. (2017). Exploring The Nap Paradox : Are Mid-day Sleep Bouts a Friend or Foe ? *Sleep Medicine, 37*, 88-97.
doi : 10.1016/j.sleep.2017.01.019
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Malang: Sagung Seto.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi), 1*(1), 39-48.
- Nandecya, G., & Santoso, S. S. (2017). Relations Sleep Quality With The Power Of Concentration Study On Medical Students Of 2014 Faculty Of Medicine And Health University Of Muhammadiyah Jakarta. *IMC 2016 Proccedings, 1*(1), 640-645.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kes Andalas, 5*(1).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlia. (2016). Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.

- Nurmalasari, S., Anwar, & Rochwidowati, N. S. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Pada Kualitas Tidur Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.
- Panel, C. C. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591-592.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (7 ed., Vol. 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2013). *Fundamental of Nursing* (8 ed.). Mosby Elsevier.
- Report, M. W. (2011). Unhealthy sleep-related behaviors --12 states. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(8), 233-238.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2007). *Synopsis of Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247.
- Saper, C. B., & Fuller, P. M. (2017). *Wake-sleep circuitry: an overview. Current Opinion in Neurobiology*, 44, 186–192. doi:10.1016/j.conb.2017.03.021
- Sastrawan, I., & Griadhi, I. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1-8.
- Scammell, T. E., Arrigoni, E., & Lipton, J. O. (2017, February 22). Neural Circuitry of Wakefulness and Sleep. *Neuron* 93, 747-765.
- Schunk, Dale. H. 2012. *Learning Theories: An Educational Perspectives*, 6th. Edition. New York: Pearson Education Inc.
- Seikaly, F. (2017, 01 23). *What is good quality sleep? National Sleep Foundation provides guidance*. Retrieved 02 23, 2020, from https://www.eurekalert.org/pub_releases/2017-01/nsf-wig011917.php

- Setiani, A. C. (2014). Jurnal Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten, FIP Universitas Negeri Semarang. 18-19.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sinulingga, H., Melviana, Rusip, G., & Surya, A. (2019). Hubungan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Stambuk 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 03(3), 13-16.
- Souissi, M., Souissi, Y., Bayouh, A., Knechtle, B., Nikolaidis, P. T., & Chtourou, H. (2020). Effects of a 30-min nap opportunity on cognitive and short-duration high-intensity performances and mood stages after a partial sleep deprivation night. *Journal of Sports Sciences*, 1-9.
doi : 10.1080/02640414.2020.1793651
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sukidy, Beatrice (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. *Skripsi* : Universitas Pelita Harapan
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Nugraha, B. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Prehipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 1-8.
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019, April). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 403-409.
- Tarwoto. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Trost Bobic, T. (2016). *The Impact Of Sleep Deprivation On The Brain*. *Acta Clinica Croatica*, 469–473. doi:10.20471/acc.2016.55.03.17
- Troynikov, O., Watson, C., & Nawaz, N. (2018). Sleep environments and sleep physiology: A review. *Journal of Thermal Biology*.

- Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). Functions and Mechanisms of Sleep. *AIMS Neuroscience*, 3(1), 67-104
<https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2016.1.67>.
- Ziyar, S. B., Karimi, Z., Massoumi, A., & Mohebi, S. (2016). Assessment Sleep Quality and its Relationship with Test Anxiety among High School Students in Qom- Iran. *International Journal Pediatrics*, 4(10), 3719-3716.

