

Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Intan Lisnawati¹, Dedah Ningrum², Ida Nurhidayah³

¹²³Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang
dedahningrum@upi.edu

ABSTRAK

Kualitas tidur dan aktivitas fisik merupakan faktor gaya hidup yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif mahasiswa, termasuk kemampuan mempertahankan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 649 mahasiswa, dengan sampel 248 responden yang ditentukan melalui rumus Slovin dan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF)*, dan *Student Learning Concentration Questionnaire–Indonesia Version (SLCQ-I)*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (68,5%), aktivitas fisik kategori sedang (69,8%), dan konsentrasi belajar kategori sedang (61,3%). Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar ($r = -0,301$; $p < 0,001$), sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar ($r = 0,058$; $p = 0,361$). Penelitian ini menyarankan peningkatan kualitas tidur sebagai strategi utama dalam mendukung konsentrasi belajar mahasiswa, serta tetap mendorong aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

Kata kunci : Kualitas tidur, aktivitas fisik, konsentrasi belajar

ABSTRACT

Sleep quality and physical activity are lifestyle factors that influence students' cognitive functioning, including their ability to maintain learning concentration. This study aims to determine the relationship between sleep quality and physical activity with learning concentration among undergraduate PGSD students at the Indonesia University of Education, Sumedang Campus. This research employed a quantitative correlational approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 649 students, with 248 respondents selected using the Slovin formula and proportional stratified random sampling. The instruments used included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), and the Student Learning Concentration Questionnaire–Indonesian Version (SLCQ-I). Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman Rank correlation tests. The results showed that most respondents had poor sleep quality (68.5%), moderate physical activity levels (69.8%), and moderate learning concentration (61.3%). A significant relationship was found between sleep quality and learning concentration ($r = -0.301$; $p < 0.001$), while physical activity was not significantly associated with learning concentration ($r = 0.058$; $p = 0.361$). This study recommends improving sleep quality as a primary strategy to support students' learning concentration, while also encouraging regular physical activity to maintain overall health and fitness.

Keywords : Sleep quality, physical activity, learning concentration

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi dari remaja menuju

dewasa awal, di mana mereka mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih kompleks dan tanggung jawab yang semakin besar (Herlovina, 2023). Beban tugas, tekanan pencapaian

akademik, serta kesulitan dalam mengatur waktu sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa (Agustia Rahmi et al., 2025). Selain aktivitas akademik, keterlibatan dalam kegiatan non-akademik juga menyebabkan waktu istirahat, khususnya waktu tidur, menjadi tidak teratur dan sering terabaikan (Ramadita et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur, padahal tidur yang berkualitas sangat berperan dalam menjaga kebugaran fisik dan fungsi kognitif.

Secara global, kualitas tidur yang buruk menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa. Studi melaporkan bahwa sebanyak 71,2% mahasiswa di berbagai negara mengalami kualitas tidur yang rendah, 73,6% merasa durasi tidurnya tidak mencukupi, dan 27% mengalami kantuk berlebihan di siang hari (Babicki et al., 2023). Di Indonesia, sekitar 62% responden dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 23% mahasiswa hanya tidur rata-rata 6 jam per malam (Sari et al., 2021). Angka yang lebih tinggi ditemukan di Jawa Barat, di mana 93,4% mahasiswa tercatat memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Kahfi et al., 2023). Tingginya prevalensi gangguan tidur ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur pada mahasiswa merupakan isu penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres akademik, kondisi lingkungan tidur yang tidak nyaman, kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur, serta konsumsi kafein yang berlebihan (Shorayasari et al., 2025). Gangguan tidur dapat menimbulkan dampak negatif, antara lain menurunnya fokus, mudah lelah, mudah marah, gelisah, tidak sabar, serta penurunan daya ingat, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup individu (Nurdin et al., 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, karena aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengatur pola tidur dan meningkatkan kualitas istirahat (Sofyan et al., 2025).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi (Mappanyukki et al., 2024). Namun, secara

global, hampir sepertiga (31%) penduduk dewasa di dunia atau sekitar 1,8 miliar orang tergolong kurang aktif secara fisik (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, prevalensi masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai 37,4%, sementara di Jawa Barat tercatat sebesar 33,7%, dengan alasan utama berupa keterbatasan waktu dan rasa malas (SKI, 2023). Pada kelompok mahasiswa, rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh padatnya jadwal kuliah, gaya hidup sedentari, stres akademik, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya olahraga (Sukartidana & Anam, 2025). Rendahnya aktivitas fisik tersebut tidak hanya berdampak pada kebugaran tubuh, tetapi juga berpotensi menurunkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan berkonsentrasi (Sutiono & Silaban, 2025).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi yang sedang dipelajari tanpa mudah teralihkan oleh gangguan lain (Balqis et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 77,48% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah (Fitri et al., 2020), yang berdampak pada tidak efektifnya proses pembelajaran (Paceli et al., 2022). Kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dapat menyebabkan pemborosan waktu, tenaga, serta penurunan pencapaian akademik (Balqis et al., 2025). Oleh karena itu, konsentrasi merupakan faktor penting yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat menjalankan perannya sebagai pembelajar secara optimal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan penurunan konsentrasi belajar, karena kurangnya waktu dan kualitas istirahat dapat mengganggu fungsi otak dalam memproses informasi (Gustiawati & Murwani, 2020). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan konsentrasi, karena rendahnya kebugaran fisik dapat memengaruhi stabilitas emosi dan kemampuan kognitif (Santoso & Anandaputra, 2016). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji hubungan variabel-variabel tersebut secara terpisah, sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji keterkaitan antara kualitas tidur, aktivitas fisik,

dan konsentrasi belajar secara bersamaan pada mahasiswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) memiliki permasalahan yang cukup menonjol terkait kualitas tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar. Sebanyak 80% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 80% jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta 60% mengalami gangguan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Kondisi ini disebabkan oleh kebiasaan tidur larut malam, penggunaan gawai yang berlebihan, beban tugas yang tinggi, serta kelelahan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik yang teratur. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa PGSD merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan pada ketiga aspek tersebut.mahasiswa.

Rendahnya kualitas tidur dan aktivitas fisik menjadi permasalahan yang semakin banyak dialami oleh mahasiswa dan berdampak pada penurunan kemampuan konsentrasi belajar. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan kualitas tidur maupun aktivitas fisik dengan konsentrasi, hasil yang diperoleh masih beragam dan umumnya diteliti secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan desain *cross sectional*. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2025. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa S1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling* sebanyak 248 responden. Peneliti menetapkan syarat dan ketentuan yang terbagi kedalam kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada peneliti ini yaitu: 1) mahasiswa aktif prodi S1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023, dan 2024 2) bersedia menjadi responden 3)

bersedia mengikuti proses pengisian kuesioner sesuai dengan arahan yang diberikan. Sementara itu, kriteria eksklusi penelitian ini yaitu: 1) mahasiswa yang sedang cuti atau tidak aktif kuliah saat penelitian berlangsung 2) mahasiswa yang memiliki kondisi tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur, aktivitas fisik, atau konsentrasi belajar 3) tidak bersedia menjadi responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dan mendapatkan surat keterangan layak etik dengan nomor surat No : 695/KEP/EC/UNW/2025. Terdapat tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Pertama instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden dengan nilai validitas antara 0,410-0,831 dan reabilitas sebesar 0,83 (Ilmi & Utari, 2018). Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang dibagi kedalam tujuh komponen penilaian yaitu, kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi tidur pada siang hari. Setiap pertanyaan diberi skor 0-3 dan setelah menjumlahkan seluruh skor dari tujuh komponen PSQI diperoleh nilai total antara 0-21.

Instrumen aktifitas fisik *International Physical Activity Questionnaire- Short Form* (IPAQ-SF) yang dirancang untuk menilai aktivitas fisik dengan nilai validitas 0,442 dan reabilitas 0,713 (Ilmi & Utari, 2018). Kuesioner ini terdiri dari tujuh pertanyaan yang menilai aktivitas ringan (berjalan), sedang, dan berat. Setiap aktivitas dihitung dalam satuan MET-menit/minggu dengan mengalikan durasi (menit/hari) dan frekuensi (hari/minggu) dengan faktor 3,3 untuk aktivitas ringan, 4,0 untuk aktivitas sedang, dan 8,0 untuk aktivitas berat, lalu dijumlahkan untuk memperoleh total aktivitas fisik. Hasil pengukuran ini selanjutnya dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu rendah (< 600 MET-menit/minggu), sedang (600–3000 MET-menit/minggu), dan tinggi (> 3000 MET-menit/minggu).

Instrumen Konsentrasi belajar *Student Learning Concentration Questionnaire- Indonesian* (SLCQ-I) untuk menilai konsentrasi belajar responden dengan nilai validitas 0,454-0,832 dan reabilitas 0,924 (Sagareno & Sutarto, 2020). Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan dengan skala likert 1-7 yang dibagi kedalam empat aspek yaitu *salience filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, serta *working*

memory. Kriteria penilaian dibedakan menjadi tiga kategori yaitu, konsentrasi rendah, sedang dan tinggi. Pengkategorian konsentrasi belajar dilakukan menggunakan distribusi frekuensi. Hasil distribusi data menunjukkan bahwa hasil data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengkategorian variabel konsentrasi belajar menggunakan nilai *mean ± standart deviation*. Nilai konsentrasi belajar dikategorikan rendah apabila total skor kurang dari 89 ($p < 89$), kategori sedang berada pada rentang skor 89 hingga 125, sementara itu kategori tinggi apabila skor lebih dari 125 ($p > 125$).

Pengumpulan data dilakukan dalam bentuk kuesioner yang disebar secara daring dan penyebaran kuesioner ini berkoordinasi dengan ketua angkatan prodi PGSD. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Analisis data dilakukan meliputi analisis univariat untuk mengetahui gambaran setiap variabel dan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji hipotesis *Spearman Rank* untuk menguji hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik dan konsentrasi belajar secara statistik.

3 HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

	Karakteristik Responden	Frekuensi	(%)
Usia	18 Tahun	95	38,3
	19 Tahun	37	14,9
	20 Tahun	62	25,0
	21 Tahun	54	21,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	14,1
	Perempuan	213	85,9
Total		248	100,0

Tabel 1, menggambarkan karakteristik responden dalam penelitian ini yang berjumlah 248 mahasiswa. Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruh responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 213 orang (85,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 35 orang (14,1%) dan termasuk dalam kategori sebagian kecil. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 95 orang (38,3%). Selanjutnya, sebagian kecil responden berusia 20 tahun sebanyak 62 orang (25,0%), berusia 21

tahun sebanyak 54 orang (21,8%), dan berusia 19 tahun sebanyak 37 orang (14,9%).

Tabel 2. Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Baik	78	31,5
Buruk	170	68,5
Total	248	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023, dan 2024, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 170 orang (68,5%). Sedangkan hampir setengahnya memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 78 orang (31,5%).

Tabel 3. Gambaran Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	32	12,9
Sedang	173	69,8
Tinggi	43	17,3
Total	248	100,0

Berdasarkan Tabel 3, mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023, dan 2024, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 173 orang (69,8%). Sementara itu, sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 43 orang (17,3%), serta aktifitas fisik rendah sebanyak 32 orang (12,9%).

Tabel 4. Gambaran Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	44	17,7
Sedang	152	61,3
Tinggi	51	21,0
Total	248	100,0

Berdasarkan Tabel 4, mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023, dan 2024,

sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar sedang, yaitu sebanyak 152 orang (61, 3%). Sementara itu, sebagian kecil responden memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 51 orang (21, 0%), serta konsentrasi belajar rendah sebanyak 44 orang (17, 7%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov- Smirnov

Variabel	Statistik	P	Hasil
Kualitas Tidur	0.129	<0.001	Tidak Normal
Aktivitas Fisik	0.204	<0.001	Tidak Normal
Konsentrasi Belajar	0.085	0.056	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, analisis dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap tiga variabel penelitian, yaitu kualitas tidur, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki nilai $p = <0.001$, dan variabel aktivitas fisik memiliki nilai $p = <0.001$ serta variabel konsentrasi belajar memiliki nilai $p = 0.056$.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Uji Hipotesis	Nilai	Keterangan
Kualitas Tidur- Konsentrasi Belajar	<i>p-value spearman</i>	<0.001 -0.301	Hubungan signifikan ($p < 0.05$) Korelasi lemah
Aktivitas Fisik- Konsentrasi Belajar	<i>p-value spearman</i>	0.361 0.058	Hubungan tidak signifikan ($p > 0.05$) Korelasi sangat lemah

Hasil uji hipotesis antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar menggunakan uji hipotesis *Spearman* diperoleh nilai p -value sebesar <0.001 . Nilai $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur

dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa PGSD angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan nilai koefisien $r = -0.301$ menunjukkan kategori lemah. Tanda negatif (-) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah, yang berarti semakin tinggi skor kualitas tidur maka semakin rendah skor konsentrasi belajar atau semakin buruk kualitas tidur maka konsentrasi belajar semakin menurun dan sebaliknya, semakin baik kualitas tidur maka konsentrasi belajar semakin meningkat. Sementara itu, hasil uji hipotesis antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar menggunakan uji hipotesis *Spearman* diperoleh nilai p -value sebesar 0.361. Nilai $p > 0,05$ berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar mahasiswa PGSD angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan nilai koefisien $r = 0.058$ menunjukkan adanya kecenderungan korelasi sangat lemah antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar.

4 PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 170 orang (68,5%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 78 orang (31,5%) yang termasuk kategori hampir setengahnya. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum memiliki pola tidur yang optimal, meskipun sebagian responden masih mampu mempertahankan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang adekuat, latensi tidur yang pendek, sedikit gangguan selama tidur, serta rasa segar saat bangun (Buysse et al., 1989). Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan fungsi kognitif, serta perubahan suasana hati yang memengaruhi aktivitas akademik mahasiswa (Pujiyanto & Rahmawati, 2022). Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres akademik, beban tugas, penggunaan gawai sebelum tidur, kondisi lingkungan tidur, dan pola hidup mahasiswa yang tidak teratur (Ifadah et al., 2024).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa umumnya dipicu oleh tingginya tuntutan akademik, kebiasaan begadang, serta penggunaan media sosial hingga larut malam yang mengganggu ritme sirkadian tubuh (National Sleep Foundation, 2020). Tidur memiliki fungsi penting dalam proses restorasi energi tubuh, konsolidasi memori, dan regulasi emosi sehingga gangguan tidur berkontribusi terhadap penurunan performa kognitif (Pujianto & Rahmawati, 2022). Gangguan tidur seperti insomnia dapat menyebabkan kelelahan di siang hari, penurunan fokus, serta penurunan produktivitas belajar pada mahasiswa (Babicki et al., 2023). Selain itu, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami stres dan kecemasan lebih tinggi yang pada akhirnya memperburuk pola tidurnya secara berkelanjutan (Nurdin et al., 2018).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Saluy & Lainsamputty, (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa profesi ners mengalami kualitas tidur buruk dengan persentase 65,8% dan berhubungan signifikan dengan kelelahan akademik ($p = 0,001$). Penelitian Djamil et al., (2021) juga menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kualitas tidur buruk dan kondisi tersebut berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar ($p = 0,003$). Selain itu, hasil penelitian Fadila, (2024) pada remaja menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan kualitas tidur akibat kebiasaan begadang dan penggunaan gadget sebelum tidur. Berdasarkan hasil dan dukungan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa dominannya kualitas tidur buruk pada responden bukan hanya fenomena lokal, tetapi juga menggambarkan masalah nyata yang umum terjadi pada mahasiswa, sehingga kondisi ini perlu menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

Gambaran Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 173 orang (69,8%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 43 orang (17,3%) termasuk kategori sebagian kecil, dan responden dengan

aktivitas fisik rendah sebanyak 32 orang (12,9%) juga termasuk kategori sebagian kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat aktivitas fisik yang cukup, meskipun belum optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta mendukung keseimbangan sistem metabolisme tubuh (Chaeroni et al., 2021). Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki stamina lebih stabil dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari, sedangkan aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan penurunan kebugaran dan cepat lelah saat beraktivitas (Harun, 2020). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa juga dipengaruhi oleh beban akademik, gaya hidup sedentari, pola transportasi, serta penggunaan teknologi yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Khairunissa & Rahayu, 2024).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup pada usia dewasa muda, termasuk mahasiswa (WHO, 2024). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi jantung dan paru, serta meningkatkan kapasitas kerja otot (Istyanto & Rahmi, 2023). Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat memicu meningkatnya risiko kelelahan kronis, gangguan metabolisme, dan penurunan performa fisik maupun mental (Kemenkes, 2017). Mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah juga lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur, kelelahan, dan penurunan konsentrasi belajar (Khairunisa et al., 2025).

Penelitian Sutiono & Silaban, (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,021$. Selain itu, Saraswati et al., (2021) dalam penelitiannya pada siswa SMA menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan peningkatan konsentrasi belajar, dengan nilai $p = 0,003$, di mana sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas sedang. Penelitian Khairunisa et al., (2025) juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat

aktivitas fisik sedang memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan yang beraktivitas rendah dengan nilai $p = 0,001$, yang secara tidak langsung berpengaruh pada kemampuan konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori serta penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa dominannya aktivitas fisik sedang pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki pola aktivitas fisik yang cukup baik untuk menunjang kesehatan dan proses belajar, namun peningkatan menuju aktivitas fisik yang lebih optimal tetap perlu didorong guna mendukung kualitas kesehatan dan konsentrasi belajar mahasiswa.

Gambaran Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar kategori sedang, yaitu sebanyak 152 orang (61,3%), sedangkan responden yang memiliki konsentrasi belajar tinggi sebanyak 52 orang (21,0%) dan konsentrasi belajar rendah sebanyak 44 orang (17,7%), keduanya termasuk dalam kategori sebagian kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang cukup, meskipun belum berada pada kondisi yang optimal untuk mendukung proses belajar secara maksimal. Konsentrasi yang baik ditandai dengan kondisi psikologis stabil, tubuh dalam keadaan bugar, serta lingkungan belajar yang mendukung sehingga individu mampu mengelola perhatian secara efektif (Adila et al., 2022). Kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan penurunan pemahaman materi, lambatnya proses belajar, serta timbulnya kesalahan dalam menyelesaikan tugas akademik (Fitri et al., 2020). Tingkat konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, penggunaan gawai, serta lingkungan belajar yang dapat mendukung atau justru mengganggu fokus mahasiswa (Gustiawati & Murwani, 2020).

Konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam proses kognitif yang memungkinkan individu memfokuskan perhatian pada informasi yang relevan untuk diproses lebih lanjut. Konsentrasi melibatkan empat mekanisme utama yaitu *saliency filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan

working memory (Knudsen, 2007). Mekanisme ini bekerja secara simultan untuk menyaring informasi penting, meningkatkan sensitivitas terhadap stimulus yang relevan, memilih prioritas perhatian, serta mempertahankan informasi dalam ingatan jangka pendek selama proses belajar. Konsentrasi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi kesehatan fisik, motivasi, stabilitas emosi, dan kebutuhan fisiologis, sebagaimana dijelaskan dalam teori Maslow bahwa kebutuhan dasar seperti tidur, nutrisi, dan kenyamanan fisik harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai fokus optimal (Paryono et al., 2022). Faktor eksternal seperti pencahayaan, suasana ruang belajar, kebisingan, dan interaksi sosial turut menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mempertahankan fokus selama belajar (Adila et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Fitri et al., (2020) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami konsentrasi belajar rendah akibat kualitas tidur yang tidak teratur dan tingginya beban akademik. Penelitian Paceli et al., (2022) juga menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur berhubungan erat dengan penurunan daya konsentrasi pada mahasiswa. Temuan serupa dilaporkan oleh Balqis et al., (2025) yang menjelaskan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan kualitas tidur. Pada penelitian lain, Putra & Wahjuni, (2019) dan Santoso & Anandaputra, (2016) menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian, teori pendukung, dan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Dominannya kategori konsentrasi sedang menunjukkan bahwa mahasiswa belum mencapai tingkat fokus maksimal, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui pengaturan waktu belajar, manajemen stres, pola hidup sehat, dan lingkungan belajar yang kondusif untuk mendukung pencapaian performa akademik yang optimal.

Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar

Hasil uji korelasi *Spearman* antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa, dengan nilai korelasi $r = -0,301$ dan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Kualitas tidur yang tidak optimal dapat menyebabkan rasa mengantuk di siang hari, penurunan energi, gangguan memori, serta kesulitan mempertahankan fokus sehingga proses belajar menjadi kurang efektif (Pujianto & Rahmawati, 2022). Kualitas tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting untuk memulihkan fungsi tubuh dan otak, termasuk kemampuan dalam mengelola perhatian dan memproses informasi (Arwoto, 2010). Ketika kualitas tidur terganggu, kemampuan kognitif mahasiswa menurun, yang berdampak pada rendahnya fokus, lambatnya pemahaman materi, serta meningkatnya risiko kesalahan dalam mengerjakan tugas akademik (Fitri et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan kognitif mahasiswa untuk berpartisipasi optimal dalam proses pembelajaran.

Kualitas tidur merupakan suatu proses fisiologis yang berfungsi dalam restorasi energi, pemulihan jaringan, dan optimalisasi fungsi otak (Pujianto & Rahmawati, 2022). Dalam teori kebutuhan dasar, tidur termasuk kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai kemampuan kognitif seperti fokus dan konsentrasi (Arwoto, 2010). Konsentrasi belajar sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada aktivitas akademik sehingga informasi dapat diproses secara efektif (Riinawati, 2021). Konsentrasi melibatkan empat mekanisme utama yaitu *saliency filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan *working memory* yang bekerja secara simultan untuk menyaring dan mempertahankan informasi penting selama proses belajar (Knudsen, 2007). Ketika kualitas tidur tidak terpenuhi, fungsi *working memory* dan mekanisme perhatian tidak bekerja optimal, sehingga mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus. Faktor internal seperti kelelahan, stres, dan kondisi emosional

yang tidak stabil, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan penggunaan gawai sebelum tidur turut memengaruhi kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi mahasiswa (Gustiawati & Murwani, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Fitri et al., (2020) yang meneliti hubungan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi pada mahasiswa kepaniteraan klinik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 53,1% responden memiliki konsentrasi belajar baik, sementara 46,9% memiliki konsentrasi belajar kurang, selain itu ditemukan pula bahwa 53,1% responden memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 46,9% mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,004$, sehingga disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan variabel penting yang berhubungan dengan proses konsentrasi belajar di lingkungan pendidikan kesehatan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Paceli et al., (2022) juga menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 57,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur kurang dan menunjukkan kesulitan mempertahankan konsentrasi selama mengikuti perkuliahan. Uji analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur berkorelasi signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa ($p = 0,013$).

Selain itu, penelitian Arifin & Wati, (2020) pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto juga memberikan hasil yang sejalan. Mereka menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung menunjukkan kesulitan mempertahankan perhatian selama proses belajar dan hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan nilai $p = 0,002$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sunbanu et al., (2021) pada mahasiswa teknik sipil Politeknik Negeri Kupang menunjukkan temuan serupa. Sebanyak 62% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk yang berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar dan performa akademik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar, di mana

berbagai studi pada siswa maupun mahasiswa consistently melaporkan nilai $p < 0,05$ yang menandakan bahwa pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang tidak adekuat, dan gangguan tidur lainnya berkontribusi terhadap penurunan kemampuan fokus, perhatian, serta fungsi kognitif selama proses pembelajaran.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar

Hasil uji korelasi *Spearman* antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar mahasiswa, dengan nilai korelasi $r = 0,058$ dan $p = 0,361$, yang menunjukkan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Aktivitas fisik memang berperan dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental, namun manfaat tersebut tidak selalu memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar (Chaeroni et al., 2021). Aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara konsisten atau tidak memenuhi intensitas latihan yang dianjurkan juga dapat menghasilkan dampak yang minimal terhadap kewaspadaan dan kesiapan belajar (Rahayu, 2024). Faktor lain seperti stres, kualitas tidur, tekanan akademik, dan kondisi psikologis turut memengaruhi kemampuan konsentrasi mahasiswa (Adila et al., 2022).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi dan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, metabolik, dan mental (WHO, 2024). Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan fisiologis sangat bergantung pada intensitas, durasi, dan keteraturan pelaksanaannya, sehingga tidak selalu memberikan pengaruh langsung pada fungsi kognitif (Istyanto & Rahmi, 2023). Sementara itu, konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian agar informasi dapat diterima, diolah, dan diingat secara efektif (Adila et al., 2022). Mekanisme konsentrasi menurut Knudsen terdiri dari *saliency filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan *working memory* yang berperan dalam menyaring dan mempertahankan

perhatian pada proses belajar (Knudsen, 2007). Mekanisme tersebut sensitif terhadap kelelahan, stres emosional, gangguan lingkungan, serta pola tidur yang kurang optimal, sehingga aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat konsentrasi mahasiswa (Gustiawati & Murwani, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Sutiono & Silaban, (2025) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian tersebut melibatkan 94 responden, dengan distribusi tingkat aktivitas fisik kategori rendah sebesar 41,5%, sedang 44,7%, dan tinggi 13,8%. Pada variabel konsentrasi, responden dengan konsentrasi baik sebanyak 48,9%, sedangkan konsentrasi kurang sebanyak 51,1%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,278$, yang berarti aktivitas fisik tidak berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus belajar. Mayoritas responden berada pada tingkat aktivitas sedang, namun variasi konsentrasi yang muncul lebih dipengaruhi oleh faktor non-fisik seperti stres akademik dan kualitas tidur. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Maulidha, (2017) pada 63 mahasiswa UKM Tapak Suci juga melaporkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar. Pada penelitian tersebut, responden dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 36,5%, aktivitas sedang 47,6%, dan aktivitas rendah 15,9%. Sementara itu, tingkat konsentrasi menunjukkan konsentrasi baik sebesar 42,9%, sedang 39,7%, dan kurang 17,4%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,512$, sehingga aktivitas fisik tidak terbukti memengaruhi kemampuan fokus mahasiswa. Variasi konsentrasi lebih banyak dijelaskan oleh tekanan akademik dan beban organisasi yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Payung et al., (2025) pada 112 siswa SMA juga mendukung temuan ini. Tingkat aktivitas fisik responden terdiri dari aktivitas rendah 39,3%, sedang 45,5%, dan tinggi 15,2%. Sementara pada variabel konsentrasi, siswa dengan konsentrasi baik sebesar 46,4%, sedang 37,5%, dan kurang 16,1%. Uji korelasi menunjukkan nilai $p = 0,347$, yang berarti aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini

menjelaskan bahwa kemampuan konsentrasi lebih dipengaruhi oleh kualitas tidur, rutinitas belajar, dan kondisi emosional daripada aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar, terlihat dari nilai $p > 0,05$ pada berbagai studi yang menegaskan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik baik rendah, sedang, maupun tinggi tidak berpengaruh langsung terhadap kemampuan fokus dan perhatian, karena variasi konsentrasi lebih dominan dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, kualitas tidur, rutinitas belajar, dan kondisi emosional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2022, 2023 dan 2024 memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, dan konsentrasi belajar dalam kategori sedang. Analisis hubungan menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan konsentrasi belajar, sehingga kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung fungsi kognitif mahasiswa. Sebaliknya, aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik bukan merupakan faktor tunggal atau langsung yang memengaruhi konsentrasi belajar, melainkan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti motivasi belajar, kondisi psikologis, lingkungan belajar, dan beban akademik. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa S1 PGSD lebih memperhatikan kualitas tidur dengan mengatur waktu istirahat dan mengurangi kebiasaan begadang, serta tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan meskipun tidak berhubungan langsung dengan konsentrasi belajar. Bagi praktik keperawatan dan instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pemberian edukasi sleep hygiene, manajemen stres, dan penyediaan layanan konseling guna mendukung keseimbangan akademik mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya,

disarankan menambahkan variabel lain yang memengaruhi konsentrasi belajar, menggunakan desain penelitian yang lebih beragam, dan melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil lebih komprehensif.

6. REFERENSI

- Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Agustia Rahmi, Najwa Salsabila Hasibuan, Nia Gracelia Purba, Shinta Romaito Manurung, & Roza Thohiri. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650–660. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arwoto, W. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Babicki, M., Piotrowski, P., & Mastalerz-Migas, A. (2023). Insomnia, Daytime Sleepiness, and Quality of Life among 20,139 College Students in 60 Countries around the World—A 2016–2021 Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/jcm12020692>
- Balqis, I. P., Jusuf, M. I., Pateda, S. M., Antu, Y., & Karim, C. R. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Axon Journal*, 2(1), 1–11. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/axon/article/view/29318>
- Buyse, D. ., Reynolds, C. F. 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–

213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chaeroni, A., Kusmedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Djamalilleil, S. ., Rosmiani, & Dewi, N. . (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 3, 43–50.
- Fadila, D. A. D. (2024). GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 3 PALANGKA RAYA. *Poltekkes Palangka Raya*, 5(1), 27–33.
- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 167–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Harun, I. (2020). Aktivitas Fisik Berjalan Kaki terhadap Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Noncommunicable disease) : Literatur Review. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 64–79.
- Herlovina, N. K. S. (2023). Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa : Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 5676–5690.
- Ifadah, E., Wada, F. H., Masroni, Tinungki, Y. L., Aminah, S., Afrina, R., Amir, S., Pramadhani, W., Hasiolan, M. I. S., Ningsih, W. T., Nugraha, R., & Nuryani, Y. A. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Snipedia Publishing Indonesia.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Indonesia, K. K. R. (2017). *Pola Hidup Sehat untuk Jantung Sehat*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2326/pola-hidup-sehat-untuk-jantung-sehat
- Indonesia, S. K. (2023). *Data Riset Kesehatan Dasa: Masih Banyak Masyarakat Kurang Aktivitas Fisik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088>
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Khairunisa, I., Inayah, C. A. D., & Putri, S. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Di Salah Satu Universitas Swasta Kota. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(1), 570–576.
- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Surakarta. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.347>
- Knudsen, E. I. (2007). Fundamental components of attention. *Annual Review of Neuroscience*, 30(1), 57–78. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.30.051606.094256>
- Mappanyukki, A. A., Akkase, A., Wahid, W. M., & Aeni, N. (2024). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYATAHAN KARDIOVASKULAR. *Jurnal Ilara*, 15(2), 114–121. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/index>
- Maulidha, T. R. N. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA (Correlation Between Physical Activity With Sleep Quality of Tapak Suci Students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*. 1–6.
- National Sleep Foundation. (2020). *Teens and Sleep*. <https://www.thensf.org/what-to->

- know-about-teens-and-sleep
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Organization, W. H. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Paceli, V., Setianingrum, E. L. S., Telussa, A. S., & Control, D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Nusacendana. *Cendana Medical Journal*, 24(2), 301–308.
- Paryono, Hutabarat, I. N., Risal, M., Munir, M., Mulyanti, S., Lestari, F. V. A., Diyono, Setiani, D. Y., Warsini, Aminingsuh, S., & Hotimah, H. N. (2022). *Keperawatan Dasar: Teori dan Praktek*. Tahta Media Group.
- Payung, M. V. B., Purba, J. P., & Tamba, T. W. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 8(121–125), 6–8.
- Pujianto, A., & Rahmawati, A. (2022). *Kebutuhan Istirahat Tidur Pasien Kritis*. Eureka Media Aksara. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/356873-kebutuhan-istirahat-tidur-pasien-kritis-bae03f73.pdf>
- Putra, E. permana, & Wahjuni, E. S. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 457–461. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pondidikan-jasmani/issue/archive>
- Rahayu, I. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Indriyani Rahayu. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 232–237.
- 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>
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Sagareno, Z. A., & Sutarto. (2020). *Uji Validitas Angket SLCQ-I pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung*. 9(1), 8–12. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.197>
- Saluy, P. M., & Lainsamputty, F. (2024). Kualitas Tidur dan Hipersomnia Pada Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(01), 53–68. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i01.432>
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2016). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 1–8. [https://sedempr.gob.es/es/sede/csv%0Ahttp://www.researcherid.com/rid/I-2366-2012%0Ahttp://www.ige.eu/igebdt/esqv.jsp?ruta=verTabla.jsp?OP=1&B=1&M=&COD=5592&R=9928\[12\];0\[2015\];2\[all\]&C=1\[0\];3\[0\]&F=&S=&SCF=%0Ahttps://em.ea.mitsubishielectric.com/ar/products-](https://sedempr.gob.es/es/sede/csv%0Ahttp://www.researcherid.com/rid/I-2366-2012%0Ahttp://www.ige.eu/igebdt/esqv.jsp?ruta=verTabla.jsp?OP=1&B=1&M=&COD=5592&R=9928[12];0[2015];2[all]&C=1[0];3[0]&F=&S=&SCF=%0Ahttps://em.ea.mitsubishielectric.com/ar/products-)
- Saraswati, N. L. P. K., Kamayoga, I. D. G. A., Putra, I. P. Y. P., Widnyana, M., & Septian, A. A. G. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Denpasar. *Jurnal Fisioterapi Indonesia (PTJI)*, 2(2), 41–45. <https://doi.org/10.51559/ptji.v2i2.33>
- Sari, R. P., Rotinsulu, D. J., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Preklinik Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 417–423. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.327>
- Shorayasari, S., Maharaja, A. C., Situngkir, D., & Handayani, P. (2025). Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 54, 93–102.
- Sofyan, M., Suwarno, A., & Kusnanik, N. W. (2025). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PKO Angkatan 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 861–

866.

- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan*, 3(1), 69–77.
- Sunbanu, V. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Sutiono, H. B., & Silaban, D. a Y. L. (2025). *PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2022-2023*. 6(2), 5407–5411.
- World Health Organization. (2024). *Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>