

Keterkaitan Kualitas Tidur dan Pola Makan terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Biologi T.Bio1/2022 UINSU

Elvi Zuliani¹, Soraya Saputri², Rika Rahmawati Situmorang³, Syahnur Fadillah Azmi⁴, Mahfuza Delila Harahap⁵, Putri Fazrisina Nst⁶, Annisa Aulia⁷, Resta Gunawan⁸

¹⁻⁸Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email : elvizuliani@uinsu.ac.id¹, soraya0310223039@uinsu.ac.id², rika95742@gmail.com³, fadillah11009@gmail.com⁴, mahfuza0310223027@uinsu.ac.id⁵, putrifazrisinan@gmail.com⁶, annisaaulia546@gmail.com⁷, restagunawan8@gmail.com⁸

*Penulis korespondensi: elvizuliani@uinsu.ac.id

Abstract. Learning concentration is an important factor in supporting students' academic success, particularly in Biology study programs that require high levels of accuracy and analytical skills. Learning concentration is influenced by various factors, including sleep quality and dietary patterns. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and dietary patterns and the level of learning concentration among Biology students of class T.BIO1/2022 at Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. This study employed an analytic observational approach with a cross sectional design. The research sample consisted of 23 students selected using a total sampling technique. The research instruments included questionnaires on sleep quality, dietary patterns, and learning concentration. Data analysis was conducted descriptively and using cross tabulation. The results showed that students with good sleep quality and regular dietary patterns tended to have higher levels of learning concentration compared to those with poor sleep quality and irregular dietary patterns. Therefore, sleep quality and dietary patterns are important factors that need to be considered to support students' learning concentration.

Keywords: Academic Achievement; Biology Students; Dietary Patterns; Learning Concentration; Sleep Quality.

Abstrak. Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa, khususnya pada program studi Biologi yang menuntut ketelitian dan kemampuan analitis. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kualitas tidur dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan pola makan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Biologi T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 23 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kualitas tidur, pola makan, dan konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik dan pola makan teratur cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan pola makan tidak teratur. Oleh karena itu, kualitas tidur dan pola makan merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar; Kualitas Tidur; Mahasiswa Biologi; Pola Makan; Prestasi Akademik.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari sivitas akademika dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif yang optimal guna menunjang keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Salah satu kemampuan kognitif yang berperan penting dalam proses tersebut adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap aktivitas belajar dalam kurun waktu tertentu tanpa mudah teralihkan oleh rangsangan internal maupun eksternal. Tingkat konsentrasi belajar yang baik memungkinkan mahasiswa untuk memahami materi perkuliahan secara mendalam, mengingat informasi dengan lebih efektif, serta mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam

kegiatan akademik. Dalam konteks mahasiswa Program Studi Biologi, konsentrasi belajar menjadi aspek yang sangat vital mengingat karakteristik pembelajaran yang menuntut ketelitian tinggi, pemahaman konsep abstrak, serta keterampilan praktikum di laboratorium.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan kognitif yang berperan penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Konsentrasi memungkinkan mahasiswa untuk memusatkan perhatian, memahami materi perkuliahan, serta mengolah informasi secara efektif selama proses pembelajaran. Pada pendidikan tinggi, khususnya pada program studi Biologi, konsentrasi belajar menjadi aspek yang sangat krusial karena pembelajaran menuntut pemahaman konsep abstrak serta ketelitian tinggi dalam kegiatan praktikum dan analisis data (Slameto, 2017; Chaput *et al.*, 2022).

Hasil pengamatan awal pada mahasiswa Biologi T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara menunjukkan adanya permasalahan terkait konsentrasi belajar. Beberapa mahasiswa terlihat mengantuk saat perkuliahan, kurang aktif dalam diskusi, serta kurang teliti dalam kegiatan praktikum. Kondisi serupa juga dilaporkan dalam penelitian sebelumnya, di mana mahasiswa dengan tingkat kelelahan tinggi cenderung mengalami penurunan fokus dan performa akademik (Alhola & Polo-Kantola, 2021; Short *et al.*, 2022).

Berdasarkan interaksi informal dengan mahasiswa, permasalahan konsentrasi belajar tersebut diduga berkaitan dengan kebiasaan tidur dan pola makan mahasiswa. Sebagian mahasiswa mengaku sering tidur larut malam akibat tuntutan akademik dan penggunaan gawai, serta memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur seperti melewatkan sarapan. Secara pasif, berbagai penelitian menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan pola makan yang tidak seimbang berkontribusi terhadap gangguan fungsi kognitif dan penurunan konsentrasi belajar mahasiswa (Hershner, 2021; Hidayah, Kurniasih, & Kartika, 2023).

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam menjaga fungsi otak dan kemampuan kognitif. Tidur yang berkualitas memungkinkan terjadinya proses pemulihan fisik dan konsolidasi memori yang berperan dalam perhatian dan konsentrasi. Sebaliknya, kurang tidur dapat menurunkan fungsi atensi, memori kerja, serta kecepatan pemrosesan informasi. Walker (2021) menegaskan bahwa gangguan tidur secara langsung berdampak pada kemampuan fokus dan pengambilan keputusan, sementara penelitian lain juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah (Lisnawati, Ningrum, & Nurhidayah, 2025).

Selain kualitas tidur, pola makan juga memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar mahasiswa. Pola makan yang teratur dan seimbang menyediakan energi yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif secara optimal. Sebaliknya, pola

makan yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakstabilan kadar glukosa darah yang berdampak pada rasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan sehat dan kebiasaan sarapan yang baik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pola makan tidak teratur (Adolphus *et al.*, 2021; Burrows *et al.*, 2023).

Kualitas tidur dan pola makan juga diketahui saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Kurang tidur dapat memengaruhi regulasi hormon yang mengatur nafsu makan, sementara pola makan yang tidak sehat juga dapat memperburuk kualitas tidur. Secara pasif, penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kombinasi kualitas tidur yang buruk dan pola makan yang tidak seimbang secara simultan dapat menurunkan ambang batas konsentrasi belajar dan berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa (Morselli *et al.*, 2021; Parawansyah *et al.*, 2024).

Selain berpengaruh secara terpisah, kualitas tidur dan pola makan juga saling berkaitan dalam memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian nasional oleh Sari dan Putra (2022) melaporkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki pola makan tidak teratur, yang secara simultan berdampak pada penurunan kemampuan fokus dan konsentrasi belajar. Temuan serupa juga disampaikan oleh Wulandari, Rahmawati, dan Nugroho (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi kurang tidur dan asupan gizi yang tidak seimbang berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan pola makan merupakan bagian dari gaya hidup yang saling berinteraksi dalam memengaruhi fungsi kognitif.

Meskipun penelitian mengenai kualitas tidur dan pola makan telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik meneliti keterkaitan kedua faktor tersebut terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Biologi di lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris yang lebih jelas mengenai hubungan kualitas tidur dan pola makan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa (Chaput *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah keterkaitan kualitas tidur dan pola makan dalam memengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Biologi T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami peran faktor gaya hidup terhadap fungsi kognitif mahasiswa, serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi (Chaput *et al.*, 2023; Parawansyah *et al.*, 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengamati variabel independen dan dependen pada waktu yang bersamaan. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan pola makan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Biologi kelas T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan waktu pelaksanaan penelitian berlangsung sejak November 2025 hingga Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Biologi kelas T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 23 mahasiswa, yang terdiri dari 3 mahasiswa laki-laki dan 20 mahasiswa perempuan, dengan rentang usia 20–22 tahun.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tiga jenis kuesioner, yaitu kuesioner kualitas tidur, kuesioner pola makan, dan kuesioner konsentrasi belajar. Kuesioner kualitas tidur disusun untuk mengukur aspek durasi tidur, kualitas subjektif tidur, serta gangguan tidur yang dialami responden. Kuesioner pola makan digunakan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan mahasiswa, meliputi frekuensi makan, keteraturan waktu makan, serta keseimbangan asupan gizi. Sementara itu, kuesioner konsentrasi belajar digunakan untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, dan memahami materi selama proses pembelajaran berlangsung. Seluruh instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dan telah disesuaikan dengan karakteristik responden mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan prosedur pengisian. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara jujur dan mandiri sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan pengolahan dan analisis.

Analisis data dilakukan secara deskriptif, meliputi distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian, yaitu kualitas tidur, pola makan, dan tingkat konsentrasi belajar. Untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan pola makan dengan konsentrasi belajar, data disajikan dalam bentuk tabulasi

silang (*cross-tabulation*). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi serta pembahasan lebih lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 23).

Variabel	n (%)
Laki-laki	3 (13%)
Perempuan	20 (87%)
Usia 20 tahun	7 (30%)
Usia 21 tahun	9 (39%)
Usia 22 tahun	7 (30%)
Total responden	23 (100%)

Penelitian ini melibatkan sebanyak 23 mahasiswa Program Studi Biologi kelas T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebagai responden. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 20 orang (87%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 3 orang (13%).

Berdasarkan karakteristik usia, responden berada pada rentang usia 20-22 tahun. Sebanyak 7 responden (30%) berusia 20 tahun, 9 responden (39%) berusia 21 tahun, dan 7 responden (30%) berusia 22 tahun. Dengan demikian, mayoritas responden berada pada usia 21 tahun. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 23 orang (100%).

Distribusi Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Tingkat Konsentrasi Belajar

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Tingkat Konsentrasi Belajar.

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	10	43,5
	Buruk	13	56,5
Pola Makan	Teratur	11	47,8
	Tidak Teratur	12	52,2
Konsentrasi Belajar	Tinggi	9	39,1
	Sedang	8	34,8
	Rendah	6	26,1

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 13 mahasiswa (56,5%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 10 mahasiswa (43,5%). Berdasarkan variabel pola makan, sebanyak 12 responden (52,2%) memiliki pola makan tidak teratur, sedangkan 11 responden (47,8%) memiliki pola makan teratur. Tingkat konsentrasi belajar responden menunjukkan bahwa 9 mahasiswa (39,1%) memiliki konsentrasi belajar tinggi, 8 mahasiswa (34,8%) memiliki konsentrasi belajar sedang, dan 6 mahasiswa (26,1%) memiliki konsentrasi belajar rendah.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Tabel 3. Hubungan Variabel Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi.

Kualitas Tidur	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Baik	6	3	1	10
Buruk	3	5	5	13
Total	9	8	6	23

Hasil tabulasi silang antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar menunjukkan bahwa dari 10 responden dengan kualitas tidur baik, sebanyak 6 orang memiliki tingkat konsentrasi belajar tinggi, 3 orang memiliki konsentrasi sedang, dan 1 orang memiliki konsentrasi rendah.

Sementara itu, dari 13 responden dengan kualitas tidur buruk, hanya 3 orang yang memiliki konsentrasi belajar tinggi, 5 orang memiliki konsentrasi sedang, dan 5 orang lainnya memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan kualitas tidur buruk.

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Tabel 4. Hubungan Variabel Pola Makan dengan Tingkat Konsentrasi.

Pola Makan	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Teratur	6	3	2	11
Tidak Teratur	3	5	4	12
Total	9	8	6	23

Hasil tabulasi silang antara pola makan dan tingkat konsentrasi belajar menunjukkan bahwa dari 11 responden dengan pola makan teratur, sebanyak 6 orang memiliki konsentrasi belajar tinggi, 3 orang memiliki konsentrasi sedang, dan 2 orang memiliki konsentrasi belajar rendah.

Sebaliknya, dari 12 responden dengan pola makan tidak teratur, sebanyak 3 orang memiliki konsentrasi belajar tinggi, 5 orang memiliki konsentrasi sedang, dan 4 orang memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan teratur cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan responden dengan pola makan tidak teratur.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Biologi T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lisnawati, Ningrum, dan Nurhidayah (2025) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Secara pasif,

beberapa penelitian juga melaporkan bahwa gangguan tidur dapat menurunkan kemampuan fokus dan perhatian mahasiswa selama proses pembelajaran.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu fungsi kognitif karena proses pemulihan otak tidak berlangsung optimal. Penurunan durasi dan kualitas tidur diketahui berdampak pada menurunnya fungsi atensi dan memori kerja, yang berperan penting dalam konsentrasi belajar. Suari, Wijaya, dan Sastri (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur kurang baik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Selain itu, Chaput *et al.* (2021) menjelaskan bahwa kurang tidur berhubungan dengan penurunan performa kognitif, termasuk perhatian dan kecepatan pemrosesan informasi, yang berdampak langsung pada kemampuan belajar mahasiswa. Dengan demikian, kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung keberhasilan belajar mahasiswa.

Selain kualitas tidur, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan tingkat konsentrasi belajar. Mahasiswa dengan pola makan teratur lebih banyak berada pada kategori konsentrasi belajar tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pola makan tidak teratur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayah, Kurniasih, dan Kartika (2023) yang melaporkan bahwa kebiasaan makan teratur, khususnya sarapan, memiliki hubungan signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Secara pasif, berbagai penelitian menyebutkan bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakstabilan energi tubuh sehingga berdampak pada menurunnya fokus dan daya konsentrasi.

Pola makan yang tidak teratur dapat memengaruhi suplai glukosa ke otak yang berperan sebagai sumber energi utama dalam aktivitas kognitif. Ketidakseimbangan asupan nutrisi dapat menyebabkan rasa lelah, mengantuk, dan kesulitan mempertahankan perhatian selama proses belajar. Parawansyah *et al.* (2024) menegaskan bahwa pola makan sehat dan seimbang merupakan bagian dari gaya hidup yang berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif dan konsentrasi mahasiswa. Temuan ini juga didukung oleh Adolphus *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa keteraturan waktu makan dan kualitas asupan gizi berhubungan positif dengan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan daya ingat.

Hasil tabulasi silang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan pola makan saling berkontribusi terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kategori konsentrasi sedang hingga rendah, terutama pada mereka yang juga memiliki pola makan tidak teratur. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor gaya hidup mahasiswa, seperti

kebiasaan tidur dan pola makan, memiliki hubungan yang saling berkaitan dalam memengaruhi konsentrasi belajar (Lisnawati *et al.*, 2025; Parawansyah *et al.*, 2024; Chaput *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur buruk pada mahasiswa umumnya ditandai dengan durasi tidur yang kurang dari 7 jam per malam serta kebiasaan tidur larut malam. Kondisi ini berkontribusi terhadap menurunnya kemampuan fokus dan perhatian selama proses pembelajaran. Selain itu, pola makan tidak teratur yang ditunjukkan dengan kebiasaan melewatkan sarapan dan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan juga berpotensi memperburuk kestabilan energi dan konsentrasi belajar mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa Biologi, konsentrasi belajar sangat dibutuhkan mengingat aktivitas akademik yang melibatkan pemahaman konsep serta kegiatan praktikum yang menuntut ketelitian dan fokus tinggi. Kondisi fisik dan mental yang tidak optimal akibat kualitas tidur yang buruk dan pola makan tidak teratur berpotensi menurunkan efektivitas pembelajaran dan hasil akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap penerapan gaya hidup sehat, khususnya dalam menjaga kualitas tidur dan keteraturan pola makan, sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dan pola makan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Biologi T.BIO1/2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik, yang ditandai dengan durasi tidur cukup sekitar 7–8 jam per malam, waktu tidur yang relatif teratur, serta minim gangguan tidur, cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan durasi tidur kurang dan kebiasaan tidur larut malam. Selain itu, pola makan yang teratur dan seimbang, seperti tidak melewatkan waktu makan utama terutama sarapan, mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang, serta membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein berlebihan, berperan penting dalam menjaga kestabilan energi dan fungsi kognitif mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas tidur dan pola makan saling berinteraksi dalam memengaruhi konsentrasi belajar, di mana kombinasi kualitas tidur buruk dan pola makan tidak teratur memberikan dampak yang lebih besar terhadap penurunan konsentrasi belajar. Dengan demikian, penerapan gaya hidup sehat yang terukur melalui

pengelolaan waktu tidur yang cukup dan pola makan yang teratur serta bergizi menjadi faktor penting dalam mendukung konsentrasi belajar dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga durasi tidur yang cukup (sekitar 7–8 jam per malam), mengurangi kebiasaan tidur larut malam, serta membatasi penggunaan gawai sebelum tidur guna meminimalkan gangguan tidur. Selain itu, mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan yang lebih teratur dengan tidak melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein yang berlebihan karena dapat memengaruhi kestabilan energi dan konsentrasi belajar. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya gaya hidup sehat melalui kegiatan promotif dan preventif, seperti penyuluhan kesehatan tidur dan gizi, sebagai upaya mendukung peningkatan konsentrasi belajar dan kualitas akademik mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih spesifik serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, Article 425. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00425>
- Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2021). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 553–567. <https://doi.org/10.2147/NDT.S261188>
- Burrows, T. L., Whatnall, M. C., Patterson, A. J., & Hutchesson, M. J. (2023). Associations between dietary intake and cognitive performance in young adults. *Nutrients*, 15(3), Article 642. <https://doi.org/10.3390/nu15030642>
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2020). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep*, 12, 421–430. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Birken, C. S., & Tremblay, M. S. (2022). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in students. *Sleep Medicine Reviews*, 62, Article 101595. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101595>
- Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2023). Sleep, nutrition, and academic performance in university students. *Journal of American College Health*, 71(5), 1372–1380. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947605>

- Hershner, S. D. (2021). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 13, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S257421>
- Hidayah, N., Kurniasih, D., & Kartika, R. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 89–97.
- Lisnawati, L., Ningrum, D. A., & Nurhidayah, S. (2025). Kualitas tidur dan hubungannya dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 45–52.
- Morselli, L. L., Frank, E., & Brady, M. J. (2018). Sleep and metabolic function. *Pflügers Archiv – European Journal of Physiology*, 469(7–8), 933–940. <https://doi.org/10.1007/s00424-017-1993-y>
- Parawansyah, P., Yusuf, M., & Ramadhan, A. (2024). Gaya hidup mahasiswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(1), 55–64.
- Short, M. A., Louca, M., & Carskadon, M. A. (2022). Sleep duration, sleep quality, and academic performance. *Sleep Health*, 8(3), 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.01.004>
- Slameto. (2017). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Suari, N. M., Wijaya, I. M. K., & Sastri, N. M. A. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 22–30.
- Walker, M. P. (2021). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>