

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Tentang lokasi penelitian**

SMP Anak Indonesia (SAMPAL) BAZNAS, merupakan sebuah institusi pendidikan SMP swasta yang memulai kegiatan pendidikan belajarnya pada tahun 2013. Sekolah ini, berdiri dibawah naungan yayasan BAZNAS (Badan Amil Zakat) Kota Makassar. Saat ini, sekolah berakreditasi C dengan kurikulum pengajaran 2013.

##### **2. Lokasi penelitian**

SMP Anak Indonesia (SAMPAL) BAZNAS berlokasi di Jl. Masjid Raya No.55 Makassar, Kecamatan Bontoala, Kota Makassar.

##### **3. Visi SMP Anak Indonesia BAZNAS**

Terwujudnya peserta didik yang unggul dalam prestasi, beriman, berakhlak mulia, cerdas, terampil berdasarkan iman dan taqwa.

##### **4. Misi SMP Anak Indonesia BAZNAS**

- a. Menciptakan sekolah yang bernuansa religius.
- b. Menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia dan rajin beribadah.

- c. Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sejuk, indah, dan nyaman.
- d. Menanamkan sikap jujur, sopan santun, tanggung jawab, damai, dan ramah dalam kehidupan masyarakat.
- e. Mengembangkan prestasi siswa dalam bidang akademik dan non akademik.
- f. Meningkatkan mutu pendidikan dalam upaya mencerdaskan kehidupan generasi bermoral, kreatif, maju, dan mandiri.
- g. Menyediakan dan memanfaatkan sarana dan prasarana secara maksimal.
- h. Memberdayakan pendidik dan tenaga kependidikan yang mampu dan tangguh.
- i. Menciptakan lingkungan sekolah sebagai tempat perkembangan intelektual, sosial, emosional, keterampilan, dan pengembangan budaya lokal dalam kebhinekaan global.

##### **5. Sarana dan prasarana SMP Anak Indonesia BAZNAS**

Sekolah SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar terdapat ruang kepala sekolah, ruang guru, terdapat 3 ruang kelas, terdapat 2 kamar mandi untuk guru, terdapat 2 kamar mandi untuk siswa, terdapat lan komputer, gudang, dan mushola (Data Sekunder, 2024).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024 diperoleh data mengenai karakteristik responden sebagai berikut:

#### a. Karakteristik responden berdasarkan umur

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswa**  
**di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar**  
**Tahun 2024**

Umur	n	%
12	7	17,5
13	6	15,0
14	14	35,0
15	9	22,5
16	4	10,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak berusia 14 tahun berjumlah 14 siswa (35,0%). Sedangkan responden yang paling sedikit berusia 16 tahun berjumlah 4 siswa (10,0%).

#### b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	40,0
Perempuan	24	60,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 siswa (60,0%).

c. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas

**Tabel 5.3**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024**

Tingkat Kelas	N	%
Kelas 7	12	30,0
Kelas 8	17	42,5
Kelas 9	11	27,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak kelas 8 berjumlah 17 siswa (42,5%).

d. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi sarapan

**Tabel 5.4**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Sarapan Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024**

Konsumsi Sarapan	N	%
Ya	30	75,0
Tidak	10	25,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Makassar responden paling banyak melakukan sarapan berjumlah 30 siswa (75,0%).

## 2. Analisis univariat

### a. Variabel independen

**Tabel 5.5**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan**  
**Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

<b>Kebiasaan Sarapan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cukup	14	46,7
Baik	16	53,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak memiliki kebiasaan sarapan yang baik berjumlah 16 siswa (53,3%).

**Tabel 5.6**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Makanan yang di**  
**Konsumsi Ketika Sarapan di SMP Anak Indonesia**  
**BAZNAS Makassar Tahun 2024**

<b>Makanan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak lengkap	22	73,3
Lengkap	8	26,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak mengonsumsi

makanan dengan kandungan gizi tidak lengkap ketika sarapan berjumlah 22 siswa (73,3%).

**Tabel 5.7**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Membawa Bekal Ketika Tidak Sempat Sarapan Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024**

<b>Membawa Bekal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak	19	63,3
Kadang-kadang	8	26,7
Ya	3	10,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer 2024*

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak memiliki perilaku tidak membawa bekal ke sekolah ketika tidak sarapan di rumah berjumlah 19 siswa (63,3%).

**Tabel 5.8**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Jajanan di Sekolah Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024**

<b>Jenis Jajanan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Minuman	2	6,7
Cemilan	22	73,3
Makanan utama	6	20,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer 2024*

Berdasarkan Tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak hanya jajan berupa cemilan berjumlah 22 siswa (73,3%).

**Tabel 5.9**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada**  
**Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Buruk	22	73,3
Baik	8	26,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer 2024*

Berdasarkan Tabel 5.9 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 22 siswa (73,3%).

**Tabel 5.10**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur Pada**  
**Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

<b>Durasi Tidur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
>7 jam	10	33,3
6-7 jam	5	16,7
5-6 jam	10	33,3
<5 jam	5	16,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer 2024*

Berdasarkan Tabel 5.10 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak memiliki durasi tidur selama 6- 7 jam lebih sebanyak masing-masing 10 siswa (33,3%).

b. Variabel dependen

**Tabel 5.11**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi**  
**Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

Konsentrasi	n	%
Kurang	20	66,7
Baik	10	33,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.11 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar responden paling banyak memiliki tingkat konsentrasi kurang berjumlah 20 siswa (66,7%).

**3. Analisis bivariat**

a. Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa

**Tabel 5.12**  
**Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi**  
**Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS**  
**Makassar Tahun 2024**

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Siswa				Total		P-value ( $\alpha=0,05$ )
	Kurang		Baik				
	n	%	N	%	n	%	
<b>Cukup</b>	9	30,0	5	16,7	14	46,7	<b>0,796</b>
<b>Baik</b>	11	36,7	5	16,7	16	53,3	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>66,7</b>	<b>10</b>	<b>33,3</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.12 diketahui bahwa dari 30 responden di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar, responden paling banyak memiliki kebiasaan sarapan yang



baik dengan konsentrasi yang kurang sebanyak 11 siswa (36,7%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value =0,796 yang menandakan bahwa nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

- b. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa

**Tabel 5.13**  
**Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024**

Kualitas Tidur	Konsentrasi Siswa				Total		P-value ( $\alpha=0,05$ )
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	N	%			
<b>Baik</b>	1	3,3	7	23,3	8	26,7	<b>0,000</b>
<b>Buruk</b>	19	63,3	3	10,0	22	73,3	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>66,7</b>	<b>10</b>	<b>33,3</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.13 diketahui bahwa dari 30 responden di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar, responden paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk dengan konsentrasi yang kurang sebanyak 19 siswa (63,3%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai p-value =0,000 yang menandakan bahwa nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar**

Sarapan merupakan suatu kegiatan penting yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik harian. Dikatakan sarapan apabila mengkonsumsi makanan di waktu pagi hari dari pukul 06.00 pagi sampai pukul 09.00 pagi (Zebua, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2015), proporsi pemenuhan zat gizi untuk sarapan dalam sehari sebesar 14%, kemudian makan siang sebesar 44%, makan selingan sebesar 14% (masing- masing terbagi menjadi 7% untuk selingan pagi dan sore) dan untuk makan malam sebesar 28% . Apabila selingan pagi tidak ada, maka proporsi sarapan sebesar 20% dari kebutuhan zat gizi harian.

Dari 40 siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS hanya 30 siswa yang melakukan sarapan sebelum ke sekolah, sehingga

responden penelitian pun berkurang menjadi 30 siswa. Dilihat dari hasil analisis sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 16 responden (53,3%). Tetapi apabila dihubungkan dengan konsentrasi siswa paling banyak siswa yang memiliki konsentrasi yang kurang sebanyak 11 siswa (36,7%).

Hasil dari survey dan wawancara peneliti alasan responden tidak melakukan sarapan dikarenakan tidak adanya nafsu makan di pagi hari padahal makanan untuk sarapan telah disiapkan. Seiring berkembangnya zaman dan meningkatnya kesibukan seseorang, maka makanan praktislah yang paling banyak dicari dan dikonsumsi oleh masyarakat. Melalui wawancara responden sebagian besar responden mengkonsumsi menu sarapan yang tidak lengkap tidak terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur. Hal ini dibuktikan pula dari menu sarapan responden yang dominan terdiri dari mie dan nasi.

Kedua menu sarapan tersebut apabila digabung akan mengandung karbohidrat yang tinggi dan kurangnya kandungan gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan tinggi karbohidrat dapat meningkatkan asam amino triptofan dalam darah. Konsumsi makanan tinggi energi, terutama yang berasal dari karbohidrat dan kurang zat besi dapat menurunkan kemampuan kognitif, konsentrasi dan prestasi belajar (Mandl, 2022).

Melalui hasil data pengisian kuesioner didapati pula bahwa siswa yang tidak sarapan di rumahnya sebelum sekolah mereka tidak membawa bekal ke sekolah, dominan dari mereka jajan-jajanan di sekolah. Jajanan yang mereka konsumsi pun hanya berupa cemilan dan apabila dikaitkan dengan kebutuhan gizi harian, maka jenis makanan tersebut tidak memiliki mutu gizi yang sesuai. Sarapan pagi harus memperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik agar terpenuhinya kebutuhan zat gizi harian pada pagi hari. Pemenuhan zat gizi pada pagi hari sebesar 15-30% dari kebutuhan harian atau sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein (Nurlinawati dkk., 2019). Cemilan yang dikonsumsi siswa tidak terdapat kandungan protein yang dibutuhkan oleh tubuh dan kelebihan zat karbohidrat.

Adapun jenis menu sarapan yang baik dikonsumsi menurut Kementerian Kesehatan RI, yaitu (Lestari & Rosyada, 2022):

- a. Roti tawar, telur ceplok, sayuran dan susu.
- b. Nasi goreng, telur dadar dan sayuran.
- c. Bubur ayam dan pisang.
- d. Lontong sayur, telur dan buah.
- e. Nasi uduk, ayam suwir dan buah.

Pada hasil uji Chi- Square, diperoleh nilai p-value =0,796 yang menandakan bahwa nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang (Mustikowati dkk., 2022). Hasil penelitian lainnya yang sejalan ialah penelitian yang dilakukan oleh Elita (2021) menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi siswa SDN 1 Kalirejo Banyuwangi (Mawarni, 2021).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dewi, dkk (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa di SMP Negeri 2 Banjar (Dewi dkk., 2020). Penelitian lainnya yang tidak sejalan dengan penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh Puteri Sahra dan Shinta (2023) menyatakan bahwa adanya kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar (Sahra & Nareswari, 2023).

## **2. Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar**

Kualitas tidur merupakan sebuah kepuasan seorang individu terhadap tidurnya dan ketika bangun dari tidurnya ia tidak merasakan lelah, gelisah, lesu, kehitaman di area sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Khoirul & Dyah, 2020).

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan daya ingat dan konsentrasi berkurang sehingga dalam belajar ataupun mengingat sesuatu anak merasa kesulitan. Apabila siswa mampu menjaga dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar, kemampuan siswa untuk merespon dan menginterpretasikan materi pelajaran akan lebih optimal (Gustiawati & Murwani, 2020).

Dilihat dari hasil analisis 30 responden sebanyak 22 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan diantaranya dominan memiliki konsentrasi yang kurang sebanyak 19 responden (63,3%).

Responden pada penelitian ini merupakan dari kalangan remaja, yang sangat cepat sekali terkena dan mengikuti kemajuan zaman, terutama dalam penggunaan alat teknologi komunikasi baik berupa televisi, dan juga *gadget*. Hal ini pun

yang didasari dari hasil survey dan wawancara peneliti, responden mengatakan bahwa lebih sering tidur pada larut malam dikarenakan bermain *gadget*. *Gadget* merupakan salah satu alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi dengan menggunakan fitur yang berbeda. Namun pada posisi lain *gadget* mempunyai pengaruh besar terhadap orang sekitarnya, karena ketika seseorang sedang sibuk dengan *gadget* maka seseorang akan lupa terhadap waktu. Hampir setiap remaja yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka seharian dalam menggunakan *gadget* (Fitriana dkk., 2020).

Efek penggunaan *gadget* menurut beberapa penelitian melaporkan hubungan antara kualitas tidur dan gejala psikologis siswa, yang memprediksi bahwa depresi dan gangguan tidur adalah akibat dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan. Penggunaan *gadget* sebelum tidur juga disebutkan oleh *Problematic Mobile Phone* (PMP) yang berhubungan dengan kecemasan, insomnia, depresi, dan stress psikologi. Hal ini meningkatkan kesadaran akan efek samping penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur menyebabkan kekebalan dan konsentrasi berkurang (Andira dkk., 2022).

Kualitas tidur seseorang bukanlah hanya sebatas dari durasi tidur yang dilakukan tetapi mencakup seberapa nyaman

tidur seseorang. Tidur dibagi menjadi dua fase umum yang berbeda, dengan 4 tahapan gelombang otak. Fase pertama tidur NREM (*Non- Rapid Eye Movement*) didalam fase tidur ini terdapat 4 tahapan. Tidur tahap 1, tidur masih setengah sadar fase transisi antara terjaga dan tidur. Ketika seseorang tidur masih dalam tahap 1 ia relatif lebih mudah untuk dibangunkan dan faktanya orang yang tidur pada tahap 1 sering melaporkan dirinya belum tidur. Saat memasuki tidur tahap 2, tubuh dalam kondisi relaksasi yang mendalam, dan pada tahap 3 sering disebut dengan tidur nyenyak (*deep sleep*) atau tidur gelombang lambat (Stevens, 2020).

Kemudian kedua tidur REM sering disebut dengan tidur *paradoks* karena kombinasi aktivitas otak yang tinggi dan kurangnya tonus otot. Apabila seseorang tidak mendapatkan tidur REM, kemudian dibiarkan tidur tanpa gangguan, mereka akan menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur REM yang merupakan suatu usaha untuk menggantikan tidur REM yang hilang. Hal ini dikenal sebagai *rebound* REM. Selain peran tidur REM yang berkaitan dalam proses pembelajaran dan memori, tidur REM juga terlibat dalam pemrosesan dan regulasi emosional. (Stevens, 2020).

Pada uji Chi- Square, diperoleh nilai p-value =0,000 yang menandakan bahwa nilai  $p > 0,05$ , maka terdapat hubungan



antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta. Hal ini dikarenakan kualitas tidur buruk mempengaruhi konsentrasi saat proses belajar (Gustiawati & Murwani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nerli dan Nur Indah (2022) pun sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan (Sinabutar & Pratiwi, 2022).

Penelitian ini tidak sejalan dengan Muhtazah,dkk (2023), menunjukkan tidak terdapat hubungan atau keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya (Muhtazah dkk., 2023). Begitupun dengan Sunbanu,dkk melalui hasil penelitian yang telah dilakukan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Kupang (Sunbanu dkk., 2021).