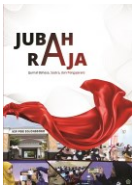

Pengaruh Jam Tidur Malam terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa dengan Konsentrasi Belajar Kelas XI SMA Negeri 3 Bojonegoro

Tutut Septia Wati[1](✉), Linda Rahma Dhani Saputri[2], Junarti[3]
1,2Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
3Pendidikan Matematika, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
123septia123@gmail.com

abstrak— Jam tidur malam merupakan periode istirahat yang dilakukan seseorang pada waktu malam hari sebagai bagian dari kebutuhan fisiologis tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jam tidur siswa kelas XI terhadap kemampuan membaca pemahaman dengan mempertimbangkan aspek konsentrasi belajar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode ex post facto, instrumen berupa angket skala Likert yang digunakan untuk mengukur kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidur malam yang baik berkaitan positif namun sangat lemah dengan kemampuan membaca pemahaman siswa, karena memberikan beberapa keuntungan seperti: 1) Membantu menjaga tingkat konsentrasi saat memahami bacaan, 2) Meningkatkan daya ingat sehingga informasi lebih mudah diproses, dan 3) Mengurangi kelelahan kognitif yang dapat menghambat pemahaman teks. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat tiga keuntungan pola tidur malam yang baik bagi proses membaca pemahaman, meskipun pengaruhnya secara statistik tergolong lemah.
Kata kunci— Jam Tidur, Membaca Pemahaman, Konsentrasi Belajar

Abstract— A clause is a grammatical unit consisting of two or more words.The purpose of this studyis to determine the results of the analysis of clause usage in flood news reportson cnnindonesia.com. This study uses a qualitative descriptive research method. The data collection techniquesused in this study are data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this studyshow that there are clauses, namely 1) verb clauses, 2) noun clauses,3) adjective clauses, 4) numeral clauses, 5) prepositional clauses, 6) dependent clauses,and 7) independent clauses. The conclusion of this study is that there are 7 clausesin flood news reports on cnnindonesia.com.
Keywords— Sleeping Hours, Reading Comprehension, Concentration Learning

Pendahuluan

Jam tidur malam merupakan periode istirahat yang dilakukan seseorang pada waktu malam hari sebagai bagian dari kebutuhan fisiologis tubuh (Novitasari dkk. 2018). Tidur malam bukan sekadar melepas lelah, tetapi juga merupakan proses pemulihan fungsi tubuh dan otak setelah seharian beraktivitas. Menurut teori kesehatan, seseorang memerlukan waktu tidur ideal antara 7–9 jam per malam agar proses regenerasi sel, penguatan sistem imun, dan pemulihan energi dapat berlangsung optima (Ashadi dkk., 2025). Dengan demikian, tidur malam memiliki peran penting dalam menjaga kondisi fisik dan mental seorang individu, khususnya pada usia remaja yang sedang mengalami perkembangan biologis dan kognitif.

Selain memenuhi kebutuhan tubuh, tidur malam memiliki manfaat besar bagi aktivitas belajar. Saat tidur, terutama pada fase rapid eye movement (REM), otak melakukan konsolidasi memori, yaitu menyimpan dan memperkuat informasi yang dipelajari pada siang hari (Istibsaroh, 2021i. Proses ini membantu meningkatkan daya ingat, kemampuan berpikir, dan kefokusan saat belajar. Siswa yang memiliki kualitas tidur malam baik umumnya mampu mengingat materi pelajaran lebih lama, memahami bacaan dengan lebih baik, serta mampu berkonsentrasi lebih saat proses pembelajaran berlangsung di sekolah (Yusman dan Suriani, 2024).

Namun, banyak faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur malam siswa, seperti penggunaan gadget berlebihan, stres akademik, kebiasaan tidur larut, maupun lingkungan tidur yang tidak nyaman (Cahyo dkk., 2025). Kurangnya tidur malam dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan fungsi kognitif, dan ketidakstabilan emosional (Kusumastuti dan Amalia, 2025l. Kondisi tersebut dapat berdampak pada aktivitas belajar, terutama pada kemampuan memahami bacaan dan mengolah informasi. Oleh karena itu, kebiasaan tidur malam yang sehat sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa.

Sebagai bagian penting dari proses belajar, membaca pemahaman adalah kemampuan untuk memahami makna yang tersurat maupun tersirat dalam teks bacaan. Membaca pemahaman bukan hanya aktivitas membaca kata demi kata, tetapi juga mencakup kemampuan menganalisis, menafsirkan, mengevaluasi, dan menarik kesimpulan dari isi bacaan (Riyanti, 2021). Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh siswa dalam mempelajari berbagai mata pelajaran, karena hampir seluruh proses pembelajaran di sekolah berlandaskan aktivitas membaca (Musyadad dkk., 2021).

Manfaat membaca pemahaman antara lain meningkatkan pengetahuan, memperkaya wawasan, melatih kemampuan berpikir logis, serta meningkatkan keterampilan literasi (Khairunnisa dkk., 2025). Siswa yang memiliki kemampuan membaca pemahaman tinggi akan lebih mampu memahami materi pelajaran, menyusun argumen, dan mengerjakan tugas dengan lebih baik (Hasibuan dan Rambe, 2022). Selain itu, membaca pemahaman juga melatih kemampuan berpikir kritis, kemampuan berbahasa, serta keterampilan menulis siswa.

Namun, kemampuan membaca pemahaman tidak muncul secara instan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan membaca, minat belajar, motivasi, lingkungan belajar, serta kesiapan fisik dan mental. Kesiapan mental seperti fokus, kesadaran, dan daya ingat sangat penting dalam memahami teks bacaan (Husnah dkk., 2024). Sejalan dengan itu, kondisi fisik seperti kesehatan, stamina, serta

kecukupan tidur malam juga menjadi faktor pendukung karena membaca memerlukan konsentrasi dan proses kognitif yang aktif.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek atau tugas tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah teralihkan oleh hal lain. Dalam proses belajar, konsentrasi menjadi kunci utama untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi. Tanpa konsentrasi, siswa cenderung sulit memahami materi pelajaran, mudah lupa, dan mengalami hambatan dalam berpikir kritis maupun analitis (Hasibuan dan Handayani, 2025).

Pentingnya konsentrasi belajar terlihat dari pengaruhnya terhadap kemampuan siswa dalam memahami bacaan dan menyelesaikan tugas akademik. Konsentrasi membantu siswa untuk fokus membaca, memahami maksud bacaan, serta menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan sebelumnya (Andini dkk., 2025). Dalam konteks membaca pemahaman, konsentrasi menjadi fondasi yang mendukung proses berpikir dan penalaran, sehingga siswa dapat menyimpulkan dan mengevaluasi isi bacaan dengan baik.

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, psikis, lingkungan belajar, motivasi, dan kebiasaan tidur. Tidur malam yang cukup dan berkualitas akan membantu otak berfungsi lebih optimal, meningkatkan fokus, memperkuat memori, dan mengurangi kelelahan mental (Saba, 2024). Sebaliknya, kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, menurunkan perhatian, dan menghambat proses memahami informasi (Kasingku dan Lotulung, 2024). Dengan demikian, terdapat keterkaitan penting antara jam tidur malam, konsentrasi belajar, dan kemampuan membaca pemahaman siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode ex post facto, karena peneliti tidak memberikan perlakuan langsung terhadap variabel, tetapi meneliti hubungan antara variabel yang sudah terjadi secara alami. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan mengukur pengaruh jam tidur malam (variabel X) terhadap kemampuan membaca pemahaman siswa (variabel Y) dengan menggunakan angka dan analisis statistik.

Penelitian yang peneliti ambil yakni di SMA Negeri 3 Bojonegoro. Sekolah ini dipilih karena memiliki program literasi sekolah, tetapi masih ditemukan variasi kebiasaan tidur malam dan kemampuan membaca pemahaman antar siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bojonegoro yang berjumlah 120 siswa. Peneliti menggunakan teknik simple random sampling untuk memilih responden, di mana setiap siswa memiliki kesempatan yang sama menjadi sampel. Berdasarkan pertimbangan waktu, efektivitas, dan kesesuaian analisis statistik dasar, peneliti menetapkan 16 siswa sebagai sampel penelitian, yang dianggap cukup mewakili populasi dan memenuhi kebutuhan analisis korelasi.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang digunakan untuk mengukur kedua variabel. Angket variabel X (jam tidur malam) terdiri atas pernyataan mengenai waktu tidur, durasi tidur, dan frekuensi tidur larut malam. Angket variabel Y (kemampuan membaca pemahaman) memuat pernyataan yang mengukur kemampuan memahami isi bacaan, menemukan ide pokok, menafsirkan makna tersirat, dan

menyimpulkan isi bacaan. Alternatif jawaban skala Likert terdiri atas lima kategori: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5).

Sebelum instrumen digunakan, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dan suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel pada taraf signifikansi 5%. Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dan dinyatakan reliabel apabila koefisien cronbach's alpha ≥ 0,70. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua angket layak digunakan.

Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada 16 siswa secara langsung di sekolah dengan panduan dari peneliti untuk memastikan pemahaman terhadap pertanyaan. Data yang terkumpul kemudian diperiksa, diberi skor, dan diklasifikasikan sesuai dengan pedoman penskoran.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara jam tidur malam dan kemampuan membaca pemahaman siswa. Sebelum melakukan uji korelasi, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dan uji linearitas untuk memastikan hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan kalkulator statistik manual dan rumus korelasi.

Dengan metode ini, diharapkan penelitian menghasilkan data yang objektif dan dapat menjelaskan pengaruh jam tidur malam terhadap kemampuan membaca pemahaman siswa secara empiris.

Hasil dan Pembahasan

Skala Likert

1	**Sangat tidak setuju**
2	**Tidak setuju**
3	**Netral**
4	**Setuju**
5	**Sangat setuju**

Tabel 1. Data x pengaruh jam tidur

No	Nama Siswa	Butir Soal										Skor Jumlah	Nilai Skala 100%
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Linda Dhanisa	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	29	58
2	Azizah Salsa	2	4	3	1	2	1	3	5	2	5	28	56
3	Yanto	4	4	2	2	3	3	2	4	4	4	32	64
4	M. Safri Safno	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	33	66
5	Anisa Livia	3	3	4	2	3	3	3	5	2	5	33	66
6	Desy Dwi N.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	40
7	Ahmad Fahreza	2	2	2	1	1	1	1	5	2	5	22	44
8	Siti Lailatul M.	1	1	3	2	4	4	3	3	3	3	27	54
9	Arya Ramadhanu	5	1	2	1	4	2	2	2	2	2	23	46
10	Agung Prasetyo	5	3	3	5	2	3	3	3	3	5	35	70
11	Vita Setiana Putri	2	4	3	2	5	4	3	4	4	5	36	72
12	Rio Fahmi	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	27	54
13	Dewa	2	2	4	4	3	4	3	5	5	4	36	72
14	Selviana Rika	1	2	2	2	1	3	2	4	3	5	25	50
15	Marantika	3	2	4	2	4	2	2	5	5	5	34	68
16	Galang	4	3	2	1	1	2	2	5	2	5	27	54

Tabel 2. Data y kemampuan membaca pemahaman siswa

No	Nama Siswa	Butir Soal										Skor Jumlah	Nilai Skala 100%
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Linda Dhanisa	4	4	5	4	3	4	5	4	4	5	42	84
2	Azizah Salsa	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	29	58
3	Yanto	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	47	94
4	M. Safri Safno	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	20	40
5	Anisa Livia	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	41	82
6	Desy Dwi N.	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	16	32
7	Ahmad Fahreza	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	47	94
8	Siti Lailatul M.	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37	74
9	Arya Ramadhanu	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	32	64
10	Agung Prasetyo	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	22	44
11	Vita Setiana Putri	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	43	86
12	Rio Fahmi	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	45	90
13	Dewa	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	36	72
14	Selviana Rika	1	2	2	3	4	4	2	3	2	2	25	50
15	Marantika	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32	64
16	Galang	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	20	40

Tabel 3. Tabel perhitungan korelasi

No	Nama Siswa	x	y	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$
1	Linda Dhanisa	58	84	-0.375	17.25	0.1406	297.5625	-6.4688
2	Azizah Salsa	56	58	-2.375	-8.75	5.6406	76.5625	20.7813
3	Yanto	64	94	5.625	27.25	31.6406	742.5625	153.2813
4	M. Safri Safno	66	40	7.625	-26.75	58.1406	715.5625	-203.9688
5	Anisa Livia	66	82	7.625	15.25	58.1406	232.5625	116.2813
6	Desy Dwi N.	40	32	-18.375	-34.75	337.6406	1207.5625	638.5313
7	Ahmad Fahreza	44	94	-14.375	27.25	206.6406	742.5625	-391.7188
8	Siti Lailatul M.	54	74	-4.375	7.25	19.1406	52.5625	-31.7188
9	Arya Ramadhanu	46	64	-12.375	-2.75	153.1406	7.5625	34.0313
10	Agung Prasetyo	70	44	11.625	-22.75	135.1406	517.5625	-264.4688
11	Vita Setiana Putri	72	86	13.625	19.25	185.6406	370.5625	262.2813
12	Rio Fahmi	54	90	-4.375	23.25	19.1406	540.5625	-101.7188
13	Dewa	72	72	13.625	5.25	185.6406	27.5625	71.5313
14	Selviana Rika	50	50	-8.375	-16.75	70.1406	280.5625	140.2813
15	Marantika	68	64	9.625	-2.75	92.6406	7.5625	-26.4688
16	Galang	54	40	-4.375	-26.75	19.1406	715.5625	117.0313

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jam tidur malam terhadap kemampuan membaca pemahaman siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bojonegoro. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai r = 0,164, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif sangat lemah. Artinya, semakin baik kebiasaan tidur malam siswa, maka kemampuan membaca pemahaman juga cenderung meningkat, tetapi peningkatan tersebut tidak signifikan atau tidak kuat. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun jam tidur memiliki peran, namun bukan merupakan faktor dominan dalam memengaruhi kemampuan membaca pemahaman siswa.

a. Interpretasi hubungan antara jam tidur dengan kemmapuan membaca

Nilai korelasi sebesar 0,164 mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel berada jauh di bawah kategori hubungan yang moderat maupun kuat. Hal ini berarti bahwa pengaruh kebiasaan tidur malam terhadap kemampuan membaca pemahaman tidak terlalu besar. Perbedaan skor masing-masing variabel menunjukkan penyebaran data yang tinggi—misalnya, $\Sigma(x-\bar{x})^2$ sebesar 1578,5 dan $\Sigma(y-\bar{y})^2$ sebesar 6816,5—namun kontribusi hubungan antarvariabel hanya menunjukkan angka 27

untuk $\Sigma(x-\bar{x})(y-\bar{y})$. Perbedaan ini menunjukkan bahwa variasi kemampuan membaca pemahaman tidak secara konsisten mengikuti variasi jam tidur siswa.

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa kemampuan membaca dipengaruhi oleh banyak faktor selain kondisi fisiologis seperti tidur, antara lain pengalaman membaca, strategi memahami bacaan, latar belakang pengetahuan, motivasi membaca, dan lingkungan belajar. Dalam konteks ini, jam tidur memang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi, tetapi tidak berdampak langsung secara kuat terhadap keterampilan analisis atau pemahaman isi bacaan yang lebih kompleks.

b. Fenomena data lapangan

Jika ditinjau lebih mendalam pada masing-masing data siswa, terlihat adanya kondisi yang tidak selalu linier. Misalnya:

- Ahmad Fahreza memiliki skor jam tidur 44 namun mampu mencapai kemampuan membaca sebesar 94.
- Sebaliknya, M. Safri Safno memperoleh skor jam tidur relatif baik (66), tetapi kemampuan membacanya justru rendah (40).
- Ada pula siswa seperti Yanto, dengan skor tidur malam 64 dan kemampuan membaca 94, yang menunjukkan konsistensi bahwa pola tidur yang cukup dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan membaca.
- Namun beberapa siswa lain dengan pola tidur serupa tidak menunjukkan performa membaca yang sama.

Ketidakkonsistenan ini menguatkan bahwa hubungan antara pola tidur dan kemampuan membaca pemahaman bersifat tidak langsung. Banyak variabel lain yang memengaruhi kemampuan membaca, seperti intensitas latihan membaca siswa, kebiasaan belajar di rumah, penguasaan kosakata, hingga minat terhadap materi bacaan.

c. Analisis dari perspektif kognitif dan Pendidikan

Secara psikologis, tidur memiliki fungsi penting dalam proses konsolidasi memori, pemulihan energi otak, dan peningkatan fokus. Kurangnya tidur dapat menurunkan kemampuan atensi, pemrosesan informasi, serta daya ingat jangka pendek. Dalam konteks membaca pemahaman, ketiga aspek tersebut berperan dalam memahami struktur kalimat, menangkap ide pokok, hingga menyimpulkan isi teks.

Namun demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun jam tidur malam berpengaruh, tetapi pengaruhnya rendah. Hal ini dapat disebabkan karena proses membaca pemahaman membutuhkan keterampilan yang telah terbangun dalam jangka panjang dan dipengaruhi oleh kebiasaan akademik secara keseluruhan. Siswa yang terbiasa membaca, memiliki ketertarikan pada teks, dan sering berlatih memahami bacaan biasanya tetap mampu memperoleh skor tinggi meskipun jam tidur tidak optimal.

Selain itu, faktor lingkungan seperti suasana rumah, dukungan orang tua, dan metode pembelajaran guru juga turut memengaruhi kemampuan membaca. Pada data penelitian, terlihat bahwa beberapa siswa dengan kondisi tidur cukup memiliki kemampuan membaca yang tinggi, namun sebagian lainnya tidak. Hal ini menunjukkan adanya faktor sosiopsikologis dan akademik yang lebih dominan dibandingkan pola tidur malam saja.

d. Implikasi hasil penelitian bagi pembelajaran

Walaupun korelasi antara jam tidur dan kemampuan membaca lemah, hasil penelitian tetap memberikan beberapa implikasi penting:

1. Pola tidur tetap penting bagi kondisi belajar siswa.

Meskipun tidak berpengaruh kuat terhadap kemampuan membaca, tidur yang teratur tetap diperlukan agar siswa mampu berkonsentrasi dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal.

2. Guru perlu memperhatikan faktor lain dalam meningkatkan kemampuan membaca.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan membaca tidak bisa hanya dilakukan dengan memperbaiki pola tidur, namun memerlukan strategi pembelajaran yang mendorong siswa untuk membaca secara aktif, seperti kegiatan membaca terpandu, diskusi bacaan, atau latihan meringkas.

3. Siswa perlu meningkatkan minat dan kebiasaan membaca.

Latihan membaca yang konsisten terbukti lebih berperan dalam kemampuan memahami teks daripada sekadar kondisi fisik seperti tidur. Oleh karena itu, pembiasaan membaca menjadi bagian krusial dalam pembelajaran.

4. Sekolah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran literasi.

Misalnya dengan menyediakan sudut baca, membiasakan kegiatan literasi 15 menit, atau menyediakan bahan bacaan beragam yang sesuai minat siswa.

e. Perbandingan dengan peneliti terdahulu

Secara umum, hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola tidur memang mempengaruhi fungsi kognitif, namun pengaruhnya tidak selalu signifikan terhadap kemampuan akademik tertentu. Beberapa penelitian menemukan bahwa kualitas dan durasi tidur lebih berpengaruh pada kemampuan matematika atau perhatian, bukan langsung pada kemampuan membaca pemahaman. Hal ini memperkuat bahwa membaca merupakan keterampilan kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor non-fisiologis.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa jam tidur malam memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kemampuan membaca pemahaman siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bojonegoro. Artinya, semakin larut waktu tidur malam siswa, semakin rendah tingkat kemampuan mereka dalam memahami isi bacaan. Meskipun demikian, tingkat pengaruhnya tergolong lemah (R^2 = 0,18), yang berarti hanya sebagian kecil kemampuan membaca pemahaman dijelaskan oleh kebiasaan tidur malam. Faktor lain seperti minat baca, konsentrasi belajar, lingkungan belajar, dan kondisi emosional juga berperan besar dalam menentukan kemampuan membaca siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori netral terhadap kebiasaan tidur larut malam, sehingga mereka belum sepenuhnya

menyadari pentingnya pola tidur yang baik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pembiasaan tidur teratur agar siswa memiliki kondisi fisik dan mental yang optimal dalam kegiatan membaca dan pembelajaran di sekolah.

Daftar Referensi

Andini, M. D., Chandra, C., & Syam, S. S. (2025). Strategi Berpikir Kreatif untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya, 3(2), 161-173. https://doi.org/10.61132/semantik.v3i2.1632.

Ashadi, K., Fajar, M. K., Sidik, R. M., Utami, T. S., Jatmikanto, R. S., Mubarokah, D. H., & Permatasari, D. J. (2025). Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Cahyo, M. B. N., Fauziyah, I. Z., & Aulia, A. S. D. (2025). Efektivitas Metode Pembelajaran Reading Guide Dalam Peningkatan Daya Ingat Anak Slow Learner. Jurnal PENEROKA: Kajian Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 5(1), 34-50. https://doi.org/10.30739/peneroka.v5i1.3616.

Hasibuan, A. N., & Rambe, R. N. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Pemahaman dengan menggunakan Model CIRC (Coorporative Integrated Reading and Composition) di Kelas IV SD Negeri 112331 Aek Kota Batu. EUNOIA (Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia), 1(1), 19-37. http://dx.doi.org/10.30821/eunoia.v1i1.1000.

Hasibuan, N. F., & Handayani, A. P. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kesulitan Dalam Menghafal. Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(4), 6470-6477. https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/2967.

Husnah, F., Yunia, K. I., Chandra, C., & Suriani, A. (2024). Tantangan dan manfaat membaca intensif dalam era digital di sekolah dasar. Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya, 2(3), 325-338. https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i3.761.

Istibsaroh, F. (2021). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Tidur Dengan Penurunan Daya Ingat Pada Lansia. Indonesian Health Science Journal, 1(1), 7-14. https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i1.7.

Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI), 4(3), 1038-1050. https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703.

Khairunnisa, M. N., Pravitasari, O., Nadhifa, D. E., Ar, S., & Oktasari, R. (2025). Analisis Keterampilan Membaca Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Aspek Pemahaman, Evaluasi Dan Kecepatan. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11(02), 221-232. https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.5984.

Kusumastuti, K. R., & Amalia, S. (2025). Pengaruh kualitas tidur terhadap problem kesehatan mental pada emerging adulthood. Cognicia, 13(2), 96-104. https://doi.org/10.22219/kognicia.v13i2.41640.

Musyadad, V. F., Supriatna, A., & Gosiah, N. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Dengan Menggunakan Media Flash Card Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas III SDN Kertamukti. Jurnal Tahsinia, 2(1), 85-96. https://doi.org/10.57171/jt.v2i1.279.

Novitasari, P., Prasetyorini, H., & Prihati, D. R. (2018). Upaya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu postpartum dengan preeklampsia. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 2(1), 22-33. https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.31.

Riyanti, A. (2021). Keterampilan membaca. Yogyakarta: Penerbit K-Media.

Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik dan Mental Atlet. JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga, 2(01), 1-7. https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/379.

Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Journal Central Publisher, 2(6), 2176-2182. https://doi.org/10.60145/jcp.v2i6.461.