



## **Tidur Siang sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam**

### *Napping as an Effort to Increase Learning Concentration for Muhammadiyah 4 Zamzam Elementary School Students*

**Slamet Pamuji**

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) IEU Surabaya, Email: [PamujiSlamet25@gmail.com](mailto:PamujiSlamet25@gmail.com)

---

#### **Article Info**

##### Article history :

Received : 14-02-2024

Revised : 16-02-2024

Accepted : 18-02-2024

Published : 20-02-2024

#### **Abstract**

*This article aims to determine the effect of naps on learning concentration among students at SD Muhammadiyah 4 Zamzam. This research uses a literacy research method that examines various literature sources relevant to the research topic, such as books, journals, articles and reports. This research also uses data collection methods via the internet, such as internet searching, to obtain primary and secondary data from websites, social media and other online platforms related to nap lessons. The research results show that naps have a positive impact on students' learning concentration, because they can improve their concentration, health and mood. Students also feel happy and comfortable with nap lessons, because it can reduce stress, fatigue and boredom that arises from studying all day. The nap lessons also received support from parents and teachers, who saw positive changes in students' behavior and achievement. The conclusion of this research is that nap lessons are an effective and useful educational innovation for increasing learning concentration in students at SD Muhammadiyah 4 Zamzam. This research has the implication that nap lessons can be used as an alternative learning model that can be applied in other schools that implement full day school.*

**Keywords:** *Nap, Study Concentration, Elementary School Students*

---

#### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap konsentrasi belajar pada siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal, artikel dan laporan. Penelitian ini juga menggunakan metode pengumpulan data lewat internet, seperti internet searching, untuk mendapatkan data primer dan sekunder dari situs web, media sosial, dan platform online lainnya yang berhubungan dengan pelajaran tidur siang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur siang memiliki dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa, karena dapat meningkatkan konsentrasi, kesehatan, dan suasana hati mereka. Siswa juga merasa senang dan nyaman dengan pelajaran tidur siang, karena dapat mengurangi stres, kelelahan, dan kebosanan yang timbul akibat belajar sepanjang hari. Pelajaran tidur siang juga mendapat dukungan dari orang tua dan guru, yang melihat adanya perubahan positif pada perilaku dan prestasi siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelajaran tidur siang merupakan salah satu inovasi pendidikan yang efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelajaran tidur siang dapat



---

dijadikan sebagai model pembelajaran alternatif yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain yang menerapkan full day school.

**Kata Kunci : Tidur Siang, Konsentrasi Belajar, Siswa SD**

## **PENDAHULUAN**

Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah tidur. Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh kebutuhan ini. Tindakan tidur dapat berdampak positif pada kinerja kognitif dan akademik seseorang serta menguntungkan kesehatan fisik dan mental mereka. Karena anak-anak sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, mereka membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang dewasa. *National Sleep Foundation* (2023) menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah dasar membutuhkan sekitar 9-11 jam tidur setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa anak-anak berusia 6-12 tahun membutuhkan sekitar 10 jam tidur setiap hari.

Namun, dalam dunia modern, pola hidup yang tidak sehat, beban akademik yang tinggi, penggunaan gawai yang berlebihan, dan lingkungan yang bising adalah beberapa faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur anak dan jumlah tidur mereka. Hal ini dapat menyebabkan anak mengalami kurang tidur atau *sleep deprivation*, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi mereka. Menurunnya konsentrasi belajar adalah salah satu konsekuensi yang paling umum yang dialami oleh anak-anak yang mengalami kurang tidur. Konsentrasi belajar sangat penting untuk memahami, mengingat, dan menerapkan pelajaran guru. Ini didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara konsisten pada suatu subjek tanpa terganggu oleh hal lain.

Menurut Alhola dan Polo-Kantola (2007), kekurangan tidur dapat mengganggu fungsi otak, terutama di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas pemecahan masalah, pengambilan keputusan, perhatian, dan konsentrasi. Kurang tidur juga dapat menyebabkan penurunan jumlah hormon dopamin, yang bertanggung jawab untuk memotivasi dan mengaktifkan otak. Akibatnya, anak-anak yang kekurangan tidur akan mengalami masalah untuk fokus, teralihkan, lupa, dan tidak bersemangat untuk belajar.

Untuk mengatasi masalah kurang tidur dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk tidur siang di sekolah. Tidur siang adalah aktivitas tidur yang dilakukan pada siang hari selama waktu tertentu, biasanya antara sepuluh hingga tiga puluh menit. Ini dapat membantu Anda merelaksasi dan meremajakan tubuh dan pikiran Anda, serta meningkatkan kemampuan Anda untuk mengingat dan belajar.

Beberapa negara telah menerapkan program tidur siang di sekolah, seperti China dan Jepang. Di China, program tidur siang di sekolah sudah menjadi budaya sejak lama, dan diatur oleh kementerian pendidikan. Program ini dianggap penting untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta mengatasi kelelahan dan stres yang dialami oleh siswa akibat beban akademik



yang tinggi. Di Jepang, program tidur siang di sekolah juga sudah ada sejak dulu, dan dilakukan oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar, serta mengembalikan energi yang terkuras oleh aktivitas sehari-hari.

Di Indonesia, program tidur siang di sekolah masih jarang ditemukan. Namun, salah satu sekolah yang sudah menerapkan program ini adalah SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo. Sekolah ini merupakan sekolah dasar swasta yang menerapkan sistem *full day school*, yaitu sistem belajar sepanjang hari dari pukul 07.00 WIB hingga 15.30 WIB. Untuk membantu siswa membiasakan diri dengan jadwal sekolah yang panjang dan mengatasi kelelahan dan kantuk yang mengganggu proses belajar mengajar, sekolah ini memberlakukan program tidur siang sebagai mata pelajaran sejak tahun ajaran 2023-2024.

Program tidur siang di sekolah ini hanya berlaku untuk siswa kelas 1 dan 2, dengan durasi satu jam, mulai pukul 13.00 WIB hingga 14.00 WIB. Siswa tidur di kelas masing-masing dengan alas karpet dan bantal yang dibawa sendiri, sambil didampingi oleh dua guru dan dilantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Menurut Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 4 Zamzam Sidoarjo, Anas Fikri, program ini memberikan hasil positif bagi siswa, yaitu mereka menjadi lebih fokus, segar, dan bahagia setelah tidur siang. Program ini juga mendapat dukungan dari orang tua siswa dan pihak terkait.

Dengan mempertimbangkan latar belakang ini, tujuan dari artikel ini adalah untuk melakukan penelitian dan sintesis dari berbagai literatur yang berkaitan dengan program tidur siang yang diterapkan di SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo dalam upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dengan mempertimbangkan penjelasan di atas, rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut: Menurut informasi yang tersedia, apakah program pelajaran tidur siang memiliki manfaat bagi konsentrasi belajar siswa di SD Muhammadiyah 4 Sidoarjo? Menurut informasi yang dikumpulkan, bagaimana persepsi orang tua dan pihak terkait terhadap program pelajaran tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam Sidoarjo?

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal, artikel, dan laporan. Selain itu, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data internet seperti pencarian internet untuk mengumpulkan data primer dan sekunder tentang pelajaran tidur siang dari situs web, media sosial, dan platform online lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis untuk pengembangan pendidikan di Indonesia, khususnya mengenai penerapan sekolah *full day* dan pelajaran tidur siang. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada sekolah, orang tua, dan masyarakat tentang pentingnya tidur siang bagi anak-anak, khususnya dalam hal meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**



---

## 1. Tidur Siang

Tidur siang merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sebagian besar manusia untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran setelah melakukan aktivitas yang melelahkan di siang hari, biasanya setelah makan siang atau di antara jam 12.00-15.00. Untuk orang dewasa, terutama mereka yang bekerja, tidur siang akan membantu mereka tetap waspada atau mengatasi kelelahan di siang hari. Kebutuhan dan manfaat tidur siang bervariasi untuk setiap individu. Selain itu, tidur siang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatkan imunitas, kewaspadaan, daya ingat, suasana hati, kreativitas, dan konsentrasi, serta menurunkan stres, tekanan darah, dan risiko penyakit jantung.

Menurut para ahli, kebutuhan dan ritme sirkadian setiap orang menentukan kualitas tidur siang yang ideal. Dalam Pedoman Pengobatan Nabi, Dr. Agus Rahmadi, M. Biomed mengatakan bahwa tidur siang tidak boleh dilakukan setelah pukul 15.00. Sebab hal ini dapat berdampak pada tingkat kemampuan seseorang serta pola tidur mereka pada waktu malam. Setelah makan siang, tidur siang yang singkat lebih baik untuk kinerja dan kewaspadaan. Selain itu, jika Anda kekurangan tidur pada malam hari, hal ini mempersingkat memori Anda dan menstabilkan fungsi kognitif Anda (Ahong, 2019). Umumnya tidur siang yang disarankan adalah sekitar 10-30 menit, karena dapat memberikan efek positif tanpa mengganggu tidur malam. Beberapa ahli juga merekomendasikan tidur siang selama 90 menit, karena dapat melalui satu siklus tidur lengkap dan meningkatkan kreativitas. Namun, tidur siang yang terlalu lama atau terlalu sore dapat menyebabkan gangguan pola tidur, kesulitan tidur di malam hari, atau mengurangi kualitas tidur.

Selain itu, tidur siang berdampak pada konsentrasi belajar siswa, terutama pada siswa yang kurang tidur atau kelelahan. Penelitian menunjukkan bahwa dengan mendapatkan istirahat yang cukup dan mengikuti sunnah Rasulullah SAW, tidur siang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Namun, tidur siang yang berlebihan atau tidak tepat juga dapat berbahaya karena dapat mengganggu pola tidur malam, mengurangi waktu belajar, atau membuat mereka malas.

## 2. Konsentrasi Belajar

Istilah "konsentrasi belajar" berasal dari dua kata, "konsentrasi" dan "belajar", menurut KBBI. Menurut KBBI, "konsentrasi" berarti memusatkan perhatian atau pikiran pada suatu hal tanpa terganggu oleh hal lain, sedangkan "belajar" berarti berusaha mendapatkan pengetahuan atau kemampuan. Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Khairinal et al., 2021). Belajar dilakukan manusia seumur hidupnya, kapan saja dan di mana saja dan waktu tidak ditentukan sebelumnya (Purba, 2019).

Salah satu faktor yang membantu siswa mencapai prestasi yang baik adalah konsentrasi, yang diperlukan untuk mempertahankan perhatian terpusat pada pelajaran. Apabila konsentrasi siswa berkurang, hal itu dapat mengganggu belajar di kelas maupun belajar secara pribadi.



Konsentrasi belajar adalah ketika seseorang dapat fokus pada apa yang sedang mereka pelajari tanpa terganggu oleh hal lain. Konsentrasi belajar sangat penting untuk keberhasilan belajar karena membantu siswa memahami, mengingat, dan menerapkan informasi dengan lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang dapat berasal dari lingkungan (eksternal) dan diri sendiri (internal). Faktor yang berasal dari lingkungan antara lain: kebersihan, kerapian, tingkat kebisingan, penataan dan pencahayaan ruang belajar, serta perlengkapan belajar yang ada. Faktor yang berasal dari dalam diri sendiri antara lain: minat terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari, motivasi untuk belajar, adanya perasaan gelisah, tertekan, marah, kuatir, takut, benci, dan dendam, kondisi kesehatan tubuh, dan perasaan bosan ketika belajar atau berada di sekolah (Chyquitita et al, 2018)

Berdasarkan penjelasan mengenai konsentrasi belajar di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran atau perhatian supaya mampu memahami materi dengan mengesampingkan hal-hal yang mengganggu proses pembelajaran

### **3. Tidur Siang sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar**

Pelaksanaan program pelajaran tidur siang yang dilakukan di SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo ini hanya berlaku untuk siswa kelas 1 dan 2, dengan jumlah siswa terdiri sebanyak 120 orang, terdiri dari 64 siswa kelas 1 dan 54 siswa kelas 2, yang masing-masing dibagi menjadi dua kelas. Pelajaran tidur siang dilakukan setiap hari Senin hingga hari Rabu, dengan durasi satu jam, mulai pukul 13.00 WIB hingga 14.00 WIB. Program pelajaran tidur siang diawali dengan doa bersama yang dipimpin oleh salah satu guru, kemudian siswa diminta untuk menutup mata dan merelaksakan tubuh dan pikiran mereka. Setelah itu, guru memutar rekaman ayat-ayat Al-Qur'an dengan volume yang tidak terlalu keras. Guru juga mengawasi siswa agar tidak berbicara atau bermain selama tidur siang. Pelajaran tidur siang diakhiri dengan doa bersama yang dipimpin oleh salah satu guru, kemudian siswa diminta untuk bangun dan merapikan alas dan bantal mereka. Setelah itu, guru memberikan arahan dan motivasi kepada siswa untuk melanjutkan kegiatan belajar mengajar dengan semangat dan konsentrasi.

Setelah melihat bahwa siswa menjadi terlalu lelah untuk meminta izin untuk pulang setelah mengikuti kegiatan belajar siang hari, program pelajaran tidur siang ini diterapkan. Menurut Kiki Arya Wijaya, dalam wawancaranya ia mengatakan "Kalau siang para siswa sudah merasa lelah, ngantuk, dan biasanya anak itu rewel juga sehingga kami lihat jam pelajaran siang itu kurang efektif. Menyikapi hal tersebut kami cetuskan program tidur siang tahun ini khususnya kelas satu.". Mata pelajaran tidur siang mulai diterapkan pada bulan Juli tahun ajaran 2023-2024. Dalam wawancaranya, Anas Fikri mengkhususkan kelas 1 dan 2 sebagai kelas yang menerapkan mata pelajaran tidur siang, ini dikarenakan kelas 1 dan 2 masih dalam proses beradaptasi dari TK ke SD, dimana mereka dahulunya pulang jam 11 siang akan tetapi sekarang menjalani sistem sekolah *full day*. (Lantiva, 2023) Keputusan tentang jam tidur siang didasarkan pada hasil penilaian raker sekolah tahun sebelumnya, yang menunjukkan bahwa banyak siswa sudah lelah setelah jam 12 siang. Karena mereka lelah dan mengantuk, siswa tidak dapat



berkonsentrasi. Selain itu, pekerjaan rumah (PR) dihilangkan agar siswa tidak terbebani dengan tugas. Anas mengakui bahwa program tidur siang tidak berhasil pada minggu pertamanya. Karena banyak siswa yang tidak bisa tidur di kelas bersama, siswa akhirnya menjadi terbiasa tidur di kelas. Dan mereka lebih segar.

Siswa kelas 1 dan 2 SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo melihat bahwa program pelajaran tidur siang sangat membantu perkembangan mereka. Terdapat tiga komponen yang membentuk keuntungan ini: psikomotorik, afektif, dan kognitif. Pelajaran tidur siang dapat meningkatkan aspek fungsi kognitif siswa, seperti daya ingat, perhatian, pemecahan masalah, dan kreativitas, dengan mempertimbangkan manfaatnya dari perspektif kognitif. Ini karena tidur siang dapat membantu proses konsolidasi memori, yaitu proses menggabungkan dan menguatkan data baru ke dalam memori jangka panjang. Tidur siang juga dapat meningkatkan aktivitas otak, terutama di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas konsentrasi dan pengambilan keputusan. Tidur siang juga dapat meningkatkan kadar hormon dopamin, yang memotivasi dan mengaktifkan otak. Akibatnya, siswa yang tidur siang dapat belajar dengan lebih mudah, cepat, dan efektif.

Program pelajaran tidur siang memiliki aspek afektif, yang berarti bahwa mereka dapat meningkatkan suasana hati dan perilaku sosial siswa. Hal ini disebabkan fakta bahwa tidur siang dapat meningkatkan kadar hormon bahagia, seperti serotonin dan endorfin, dan mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol. Ini dapat membuat siswa merasa lebih bahagia, tenang, dan optimis. Selain itu, tidur siang dapat membantu Anda mengurangi gejala emosional negatif seperti marah, sedih, cemas, dan frustrasi, serta meningkatkan kemampuan Anda untuk berempati, bekerja sama, dan berkomunikasi dengan orang lain. Siswa yang tidur siang dapat belajar dengan lebih nyaman, santai, dan menyenangkan sebagai hasilnya.

Berdasarkan aspek psikomotorik, program pelajaran tidur siang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Ini disebabkan oleh fakta bahwa tidur siang dapat merelaksasi dan meremajakan tubuh dan pikiran, sehingga mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, depresi, dan obesitas. Tidur siang juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang melindungi dari penyakit dan infeksi.

Adapun dampak program pelajaran tidur siang terhadap konsentrasi belajar siswa yang dijelaskan oleh kepala sekolah, Anas Fikri, yakni program tidur siang di sekolah SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo ini memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu meningkatkan konsentrasi, kesehatan, dan suasana hati mereka. Ia mengatakan bahwa sebelum program ini diterapkan, banyak siswa yang mengeluh lelah, mengantuk, dan tidak fokus saat belajar di siang hari. Namun, setelah program ini diterapkan, ia melihat bahwa siswa menjadi lebih segar, ceria, dan bersemangat dalam belajar. Ia juga mengatakan bahwa program ini telah mendapat apresiasi dari orang tua siswa dan pengawas sekolah

Menurut guru yang mengajar di SD Muhammadiyah 4 Zamzam, program tidur siang di sekolah ini memiliki efek positif pada proses belajar mengajar, dengan interaksi dan hasil belajar



yang lebih baik. "Kami lihat siswa lebih kondusif dan lebih bahagia di sekolah karena mereka tidak dibebankan pelajaran sepenuhnya," kata Kiki Arya Wijaya. Menurutnya, sebelum program ini dimulai, banyak siswa menghadapi kesulitan untuk berbicara, berpartisipasi, atau menyelesaikan tugas di siang hari. Namun, setelah program ini dimulai, ia melihat siswa menjadi lebih aktif, kreatif, dan produktif dalam belajar. Selain itu, ia menyatakan bahwa program ini telah membantu guru mengevaluasi pembelajaran dan mengelola kelas.

Siswa kelas satu Aisyah Naura mengaku senang dengan pelajaran tidur siang yang ditawarkan oleh SD Muhammadiyah 4 Zamzam. Dia bilang awalnya sulit tidur, tetapi akhirnya terbiasa. Dia bilang, "Ada teman yang tidurnya suka ngorok," dia tertawa. Menurut siswa lainnya, Program tidur siang sekolah ini membantu mereka merasa lebih nyaman dan lebih percaya diri.

Orang tua tampaknya mendukung program tidur siang sekolah ini. Respons orang tua siswa sangat mendukung. Menurut Anas Fikri, kepala sekolah SD Muhammadiyah 4 Zamzam, "Bahkan orangtua kelas 3 ke atas juga meminta diadakan jam tidur untuk siswa kelas 3 ke atas. Namun, itu tidak bisa dilakukan karena siswa kelas 3 ke atas sudah adaptasi dengan *full day*." Mereka mengatakan bahwa program ini sangat bermanfaat bagi anak-anak karena dapat membantu mereka belajar dengan lebih baik dan menjadi lebih sehat. Mereka juga mengatakan bahwa program ini sesuai dengan ajaran Islam, yang menganjurkan tidur siang sebagai salah satu sunnah Rasulullah SAW, sehingga anak-anak dapat terus berkembang dan maju di sekolah ini.

Pengawas sekolah juga tampaknya mengakui dan menghargai program tidur siang di sekolah ini. Mereka mengatakan bahwa program ini merupakan inovasi dalam pendidikan yang jarang ditemukan di sekolah lain. Mereka juga mengatakan bahwa program ini menunjukkan hasil yang positif dan memuaskan dari segi akademik dan non-akademik. Mereka ingin program ini menjadi contoh dan inspirasi bagi sekolah lain.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian di atas, jelas bahwa program pelajaran tidur siang sekolah ini telah dilaksanakan dengan baik dan tertib sesuai dengan rencana dan tujuan sekolah. Saat guru dan siswa menjalani program pelajaran ini, tidak ada hambatan atau gangguan yang terlihat. Serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tampak bahwa siswa, guru, dan kepala sekolah senang dengan program ini. Mereka juga mengatakan bahwa ada perubahan besar dalam belajar mengajar. Tanggapan orang tua dan pengawas sekolah sangat positif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil sintesis sumber literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program tidur siang yang diterapkan oleh SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo merupakan salah satu upaya peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Program ini telah memberikan manfaat bagi siswa, guru, kepala sekolah, orang tua siswa, dan pengawas sekolah, baik dari segi



kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Program ini juga telah mendapat tanggapan yang positif dan antusias dari semua pihak yang terkait. Oleh karena itu, program ini layak untuk dipertahankan dan dikembangkan sebagai salah satu inovasi dalam bidang pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahong, U. (2019, Maret 4). *Tidur Siang Dianjurkan dalam Islam, Ini Manfaatnya dalam Tinjauan Medis*. Diambil kembali dari Bincang Syariah.
- Astuti, D., Susilo, G., & Indah Sari, T. N. (2018). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Balikpapan Tahun Ajaran 2017/2018.
- Lantiva, M. C. (2023, September 22). *Menarik, Sekolah Full Day SD di Sidoarjo Ini Punya Pelajaran Wajib Tidur Siang*. Diambil kembali dari Radar Jogja.
- Pamela, D. A. (2023, Desember 01). *Siswa SD Muhammadiyah di Sidoarjo Dapat Pelajaran Tidur Siang, Guru: Anak Lebih Fokus dan Bahagia*. Diambil kembali dari Liputan 6.
- Prasetya, F. I. (t.thn.). Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas X.D Ma Al-Qodiri 1 Jember. 20.
- Setiawan, A. D. (2023, Desember 04). *SD Sidoarjo Jadikan Tidur Siang sebagai Mata Pelajaran, Ini Alasannya*. Diambil kembali dari Kompas.com.
- Susetyo, H. (2023, Desember 05). *Menengok SD Muhammadiyah 4 Sidoarjo, Ada Mata Pelajaran Tidur Siang*. Diambil kembali dari Media Indonesia.
- Wibowo, S. (2023, Desember 04). *Ini Alasan SD Muhammadiyah di Sidoarjo Terapkan "Mata Pelajaran" Tidur Siang*. Diambil kembali dari Berita Satu.