

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN
PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII DI
SMPN 36 KELURAHAN RPAK DALAM SAMARINDA SEBERANG**

**CORRELATION BETWEEN SLEEPING QUALITY AND BREAKFAST
HABIT WITH LEARNING CONCENTRATION ON VIII GRADE
STUDENTS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 36 ON
RPAK DALAM SUBDISTRICT OF SAMARINDA
SEBERANG**



**DIAJUKAN OLEH:
ANJAR NASRULLAH
NIM : 17111024110403**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA
2018**

Naskah Publikasi

**Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan
Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan
Rapak Dalam Samarinda Seberang**

**Correlation between Sleeping Quality and Breakfast Habit with
Learning Concentration on VIII Grade Students in
State Junior High School 36 on Rapak Dalam
Subdistrict of Samarinda Seberang**

Anjar Nasrullah¹, Faried Rahman Hidayat²



Diajukan Oleh:

Anjar Nasrullah

NIM : 17111024110403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA
2018**

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian
dengan judul :

**Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi
Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 36
Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang**

Bersamaan dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah
publikasi

Pembimbing

Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep, M.Kes
NIDN. 1112068002

Peneliti

Anjar Nasrullah
NIM.17111024110403

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi

Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN.1112118701

LEMBAR PENGESAHAN

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi
Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 36
Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang

NASKAH PUBLIKASI

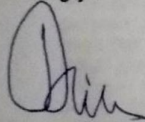
Disusun Oleh:

Anjar Nasrullah

17111024110403

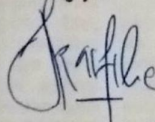
Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 8 Agustus 2018

Penguji I



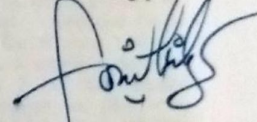
Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN: 11190976601

Penguji II



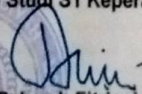
Ns. Kartika Setia Purdani, M.Kep
NIDN. 1109108701

Penguji III

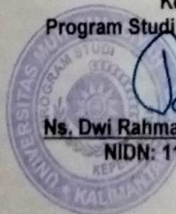


Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep, M.Kes
NIDN: 1112068002

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN: 1119097601



Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang

Anjar Nasrullah¹, Faried Rahman Hidayat²

INTISARI

Latar Belakang : Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi. Tanpa konsentrasi, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau berlangsung. Dalam hal ini tidur yang cukup dan kebiasaan sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

Metode : Penelitian menggunakan desain *Descriptive Correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang dengan jumlah 89 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan data yang diperoleh mayoritas kualitas tidur baik sebanyak 50 (100.0%) dengan konsentrasi belajar baik dan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (97.4%) dengan konsentrasi belajar kurang baik. Untuk minoritas selalu biasa sarapan pagi 12 (100.0%) dengan konsentrasi baik dan mayoritas yang tidak pernah sarapan pagi 7 (25.9%) konsentrasi baik dan konsentrasi kurang baik 20 (74.1%). Hasil uji statistik keduanya menunjukkan nilai P sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari nilai $p < 0,05$ yang dapat di artikan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar.

¹Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Program Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**Correlation between Sleeping Quality and Breakfast Habit with
Learning Concentration on VIII Grade Students in
State Junior High School 36 on Rapak Dalam
Subdistrict of Samarinda Seberang**

Anjar Nasrullah¹, Faried Rahman Hidayat²

ABSTRACT

Background : Learning process needed concentration. Without concentration, then learning process was not really occurred. In this case sufficient sleep and breakfast behavior could affect someone's concentration.

Aim : Research aimed to know the correlation between sleeping quality with breakfast habit with learning concentration on VIII students in State Junior High School 36 on Rapak Dalam of Samarinda Seberang

Method : Research used Correlation Descriptive design by using cross sectional approach. Research samples were VII students in State Junior High School 36 on Rapak Dalam Subdistrict of Samarinda Seberang with total 89 respondents. Data analysis used Chi-Square test.

Research Result : Based on data which was obtained good sleeping quality was majority with 50 (100.0%) persons with good learning concentration and bad sleeping quality was minority with 38 persons (97.4%) with bad learning concentration . For minority that always had breakfast were 12 persons (100.0%) with good concentration and majority did not every had breakfast were 7 persons (25.9%) with good concentration and bad concentration were 20 (74.1%). Both statistic test result showed p-value 0,000 which meant it was smaller than $p < 0,05$ that it could be meant H_0 was rejected, it meant there were correlations between sleeping quality and breakfast behavior with learning concentration on VIII grade students in State Junior High School 36 on Rapak Dalam Subdistrict of Samarinda Seberang.

Conclusion : There were correlations between sleeping quality and breakfast habit with learning concentration on VIII students in State Junior High School 36 on Rapak Dalam Subdistrict of Samarinda Seberang. It could be meant that sleeping quality and breakfast could affect the learning concentration.

Keywords : Sleeping Quality, Breakfast Habit, Learning Concentration

¹ Student of Bachelor Nursing Program of Muhammadiyah University of East Kalimantan

² Lecturer of Bachelor Nursing Program of Muhammadiyah University of East Kalimantan

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar adalah daya berpikiran dan perbuatan yang berfokus kepada suatu objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan apa yang dipelajari. Atau aktivitas berpikir dan tindakan untuk menanggapi secara intensif terhadap objek tertentu yang difokuskan. Objek yang difokuskan sudah melalui tahap penyelesaian kualitas objek dari setiap perkembangan belajar seseorang. Fungsi konsentrasi belajar adalah untuk mengetahui bermutu atau tidaknya aktivitas belajar dan optimalnya kegiatan belajar seseorang (Surya, 2010).

Faktor-faktor mempengaruhi kesulitan seseorang dalam konsentrasi belajar yaitu lemahnya minat dan motivasi pada pelajar (misalnya malas untuk masuk sekolah), timbulnya perasaan negatif seperti; (gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan berantakan), suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan (lingkungan sekolah yang berdekatan dengan jalan raya yang padat), gangguan jasmani (kurang tidur, lelah, lemas, dan demam), bersifat pasif dalam belajar hanya berdiam diri saat dikelas (melamun atau asik dengan dunianya sendiri), tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik (tidak bisa membaca dan menghitung) dan sebagainya (Surya, 2010).

Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau berlangsung (Surya, 2009).

Faktor yang menghambat dalam konsentrasi belajar salah satunya adalah yang berhubungan dengan jasmaniah misalnya faktor kesehatan yang sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar konsentrasi belajar. Berdasarkan survei yang dilakukan di Inggris mendapatkan hasil bahwa orang yang kurang tidur akan mengalami kecenderungan tiga kali menderita gangguan konsentrasi, dua kali menderita kelelahan, gangguan mood dalam bekerja

dan lain-lain (Marpaung, dkk, 2013 dalam Andriani, 2015)

Tidur adalah suatu proses yang penting bagi manusia, karena dalam terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan keadaan semula dimana tubuh akan menjadi bugar setelah mengalami kelelahan saat beraktivitas. Adanya hambatan saat proses pemulihan akan mengakibatkan tubuh tidak bisa bekerja maksimal, maka orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan seseorang. Pola tidur yang berkualitas dilihat dari beberapa dalam tidur seseorang (Guyton 2007 dalam Gunanthi & Diniari, 2016).

Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat bangun. Tidur yang tidak adekuat akan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Pemi, 2009).

Menurut *The sleep Survey Great Britis* (2012), efek terburuk dari tidur yang buruk bukanlah bagaimana perasaan kita pada malam hari – bagaimana hal itu mempengaruhi kita di siang hari, baik secara fisik maupun emosional. Anak tidur jangka panjang 7 kali lebih mungkin merasa tidak berdaya dari pada orang yang tidurnya nyenyak dan 5 kali lebih mungkin merasa sendirian, tapi juga 2 kali memiliki kemungkinan untuk berhubungan dengan masalah, menderita kelelahan siang hari dan kurang konsentrasi.

Ada banyak faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar selain kualitas tidur, diantaranya pola makan, status gizi dan kebiasaan sarapan pagi (Sulistyoningsih, 2011). Dan dalam kehidupan manusia akan kekurangan tenaga untuk kehidupan sehari-hari jika tidak makan. Makanan mempengaruhi pertumbuhan manusia dari bayi, anak-anak hingga dewasa.

Peran lain dari makanan juga sangat penting adalah untuk memelihara jaringan tubuh dengan mengganti sel tubuh yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, membangun sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit serta berbagai fungsi yang lain (Jokohadikusumo, 2010). Untuk mengonsumsi makanan sendiri memiliki

frekuensi waktu. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari (pagi, siang, malam). Ini berarti makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan.

Hasil tinjauan berbagai kajian yang menunjukkan 16,9%-59% anak usia sekolah serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan dan berdasarkan RISKESDAS 2013 diketahui bahwa 44,6% anak usia sekolah belum berperilaku sarapan sehat (PKKP, 2013).

Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi dari 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta (Niswah dkk, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noor (2011) pada siswa SMP di Kota Yogyakarta yang berumur 13-15 tahun bahwa siswa yang biasa makan pagi sebanyak 47,37% dan yang tidak biasa makan pagi sebanyak 52,63%. Persentase status gizi penduduk di Yogyakarta untuk gemuk sebesar 9,7% dan obesitas sebesar 12,1%. Kejadian obesitas di DIY lebih tinggi diperkotaan yaitu 3,2% dibandingkan dengan pedesaan (1,7%) (Kemenkes 2010).

Menurut Hasdianah (2014) kejadian obesitas pada remaja muncul dengan ketidakteraturan pola makan, salah satunya adalah kebiasaan mereka dalam melewatkan sarapan pagi yang seharusnya dikonsumsi untuk kesiapan energi dalam tubuh. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang dapat menimbulkan kelebihan berat badan atau obesitas. Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk anak sekolah termasuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Akan tetapi banyak remaja yang melupakan sarapan, khususnya pada anak sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang didapatkan data untuk kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. Studi pendahuluan terhadap 10 siswa kelas VIII SMPN 36 Rapak Dalam Samarinda Seberang bulan April 2018 yang terdiri dari 5 siswa kelas A dan 5 siswa kelas B, didapatkan hasil wawancara dan observasi nilai harian

tugas, kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi. Pada wawancara mengenai kualitas tidur, lima orang siswa menyatakan tidur lebih di atas jam 11 malam, empat orang siswa mengatakan tidur di jam 10 malam, dan satu orang siswa mengatakan untuk waktu tidur tidak menentu dan mereka mengatakan saat bangun pagi terasa lelah dikarenakan harus bangun pagi dan jam untuk keterlambatan dari sekolah mereka jam 07.15 WITA. Pada wawancara mengenai kebiasaan sarapan pagi lima orang siswa mengatakan tidak sarapan pagi, tiga orang siswa tidak sarapan karena membawa bekal dari rumah, dua orang siswa mengatakan kadang-kadang sarapan pagi. Alasan yang diberikan siswa tentang sarapan pagi adalah jarak rumah yang jauh, takut terlambat, dan tidak disiapkan sarapan.

Pada konsentrasi belajar data didapatkan dari wali kelas yaitu wawancara dan observasi. Pada wawancara kepada wali kelas dikatakan bahwa pada saat belajar perhatian mereka sering tidak fokus dan teralihkan dan observasi nilai harian nilai rata-rata 85,78,70, dan 65.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meneliti apakah ada hubungan yang konkrit akibat kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian ini yang digunakan ialah survei analitik. Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian berjenis kuantitatif dengan desain *Descriptive Correlation*. Metode pendekatan pada penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* yaitu penelitian yang berguna untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor dan resiko dan efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu (*Point Approach*) (Notoatmodjo, 2010).

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 89 responden siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability proportional to size sampling*. Bila setiap unit sampling dalam populasi dilengkapi dengan informasi tambahan (*auxiliary information*) yang sering disebut sebagai *size*, maka informasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam penarikan sampel sehingga dapat diperoleh estimator dari parameter yang lebih efisien. Informasi tambahan yang digunakan sebagai dasar penarikan sampel haruslah informasi yang memiliki korelasi yang erat dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Prosedur penarikan sampel dimana terpilihnya suatu unit sampling adalah sebanding dengan ukuran (*size*) disebut *probability proportional to size sampling* atau *PPS sampling* (Siyoto & Sari, 2016).

Penelitian ini dilakukan di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang pada bulan Mei 2018. Instrumen yang digunakan berupa Kuesioner demografi karakteristik digunakan untuk mengkaji karakteristik responden yang meliputi data demografi seperti jenis kelamin, umur, tempat tinggal, kuesioner PSQI kualitas tidur yang sudah baku dengan alpha cronbach 0, untuk ketujuh komponen diatas dan memiliki tingkat sensitifitas 89,6% dan spesifitas 86,5 % (Bussye et al. (1989); Lai (2001) Tan (2008) dalam Chen, 2008), *Test Weschler Intelegency Scale for Children (WISC)*. Test ini terdiri dari kotak-kotak dan bidang-bidang yang antara lain *Digit symbol substitution test (DSST)*, *Arithmetic* dan *Letter-Number Sequencing (Weschler D, 2003)*. Dalam modul ini tidak perlu dilakukan uji validitas karena sudah baku atau sudah dianggap valid dalam penelitian (Weschler D, 2003). Dalam Zubaidi (2009), hasil pengujian reliabilitas menunjukkan korelasi tinggi pada skala *Wechsler koefisien reliabilitas Full Scale IQ* sebesar 0,97, dan kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang berisi 1 pertanyaan dan 2 pembahasan yang divalidkan oleh para ahli menggunakan *validity content* dan *face validity* Analisa yang digunakan pada

penelitian ini adalah analisa bivariat, dengan menggunakan uji *Chi Square* yaitu pengujian hipotesis tentang perbandingan antara frekuensi sampel yang betul-betul terjadi (frekuensi observasi) dengan frekuensi harapan yang didasarkan atas hipotesis tertentu pada setiap kasus atau data (frekuensi harapan). Uji Chi-square ini digunakan pada variabel skala katagorik dan katagorik yang tidak berpasangan atau non-parametrik (Sujarweni, 2012 ; Dahlan, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang

No	Karakteristik	Jumlah	Persentasi
1.	Usia		
	• 12	00	0.0 %
	• 13	22	24.7%
	• 14	57	64.0%
	• 15	10	11.2%
	Jumlah	89	100 %
2	Jenis Kelamin		
	• Laki-laki	54	60.7%
	• Perempuan	35	39.3%
	Jumlah	89	100 %
3	Kualitas Tidur		
	• Baik	50	56.2%
	• Buruk	39	43.8%
	Jumlah	89	100 %
4	Kebiasaan Sarapan Pagi		
	• Selalu	12	13.5%
	• Sering	22	24.7%
	• Kadang – Kadang	28	31.5%
	• Tidak Pernah	27	30.3%
	Jumlah	89	61,1%
5	Konsentrasi Belajar		
	• Baik	51	57.3%
	• Kurang Baik	38	42.7%
	Jumlah	89	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Untuk mayoritas umur responden 14 tahun berjumlah 57 (64.0%) dan minoritas umur responden 15 tahun berjumlah 10 (11.2%). untuk umur responden 13 tahun sebanyak 22 (24.7%)

dan untuk umur responden 12 tahun tidak ada.

Untuk hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 54 orang (60.7%) sedangkan perempuan sebanyak 35 orang (39.3%).

Untuk hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 50 orang (56.2%) dan minoritas responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 39 orang (43.8%).

Untuk hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kebiasaan sarapan pagi responden yang paling mayoritas adalah kadang-kadang sebanyak 28 (31.5%), untuk tidak pernah sebanyak 27 (30.3%), untuk sering sebanyak 22 (24.7%) dan minoritas adalah selalu sebanyak 12 (13.5%). Dan pada hasil wawancara terhadap responden banyak mengatakan untuk menu sarapan pagi mayoritas nasi, untuk minoritas menu sereal dan susu. Untuk alasan mengapa tidak sarapan pagi mayoritas adalah karena takut terlambat dan terlambat bangun pagi.

Untuk hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 51 orang (57.3%) dan minoritas responden dengan konsentrasi belajar kurang baik sebanyak 38 orang (42.7%).

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar						P Value	OR (95%)
	Baik		Kurang Baik		Jumlah			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	50	100.0	0	0.0	50	100.0	0,000	39.000 (5.643-269.949)
Buruk	1	2.6	38	97.4	39	100.0		
Jumlah	51	57.3	38	42.7	65	100.0		

Maka dilakukan analisa tabel silang (*Crosstabs*) menggunakan metode *Chi Square* dan didapatkan $p\text{ Value} = 0,000$ ($p < 0,05$), hal tersebut berarti H_0 ditolak yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang

bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. Hasil Odds Ratio (OR) diperoleh nilai 39 kualitas tidur baik dan buruk menunjukkan bahwa beresiko 39 (dengan rentang dari 5,643 - 269,949) memiliki konsentrasi belajar.

Hasil diatas menunjukkan bahwa hasil uji korelasi menggunakan Uji *Chi Square* dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang, karena nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Menurut *The sleep Survey Great British*, (2012) efek terburuk dari tidur yang buruk bukanlah bagaimana perasaan kita pada malam hari – bagaimana hal itu mempengaruhi kita di siang hari, baik secara fisik maupun emosional. Pada orang yang kurang tidur akan menderita kelelahan siang hari dan kurang konsentrasi. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang.

Selain itu, kurang tidur juga mengakibatkan penurunan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas kerja. Secara psikologis, seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan ketidakstabilan emosional. Orang mudah marah, kecewa, sedih, serta tidak bergairah (lemah, letih, dan lesu) (Prasadja, 2009).

Terkadang, gangguan-gangguan tidur ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktifitas dan kinerja sehari-hari.

Hasil ini sama dengan penelitian Lestari (2017) distribusi hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar bisa dilihat bahwa ada 25 responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan hasil 22 responden memiliki konsentrasi belajar

baik dan 3 responden memiliki konsentrasi belajar kurang baik.

Sementara itu, ada 49 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 17 responden diantaranya memiliki konsentrasi belajar baik dan 32 responden lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* = 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$) sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Walaupun hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan Putri (2012) tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa melalui tabulasi silang, maka uji korelasi dengan *Kendall's Tau*.

Berdasarkan hasil uji statistic *Kendall's Tau* diperoleh sebesar 0,166 dengan nilai $p=0,036$, kemudian uji dilanjutkan dengan uji z dengan hasil nilai z hitung = 3,086. Berdasarkan Z tabel pada taraf signifikansi 5% = 1,96 maka Z hitung > Z tabel (3,086) > 1,96 dan nilai $p>0,05$ (0,036 < 0,05) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan analisa data dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa pada orang yang kualitas tidur buruk akan menderita kelelahan siang hari dan kurang konsentrasi. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan pada daya tahan tubuh. Kurang tidur juga dapat menurunkan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas seseorang. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas dan aktifitas kerja.

Kesimpulannya dari penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Saran untuk pihak sekolah dan orang tua

perlu memberitahukan kepada siswanya untuk jangan lupa untuk tidur lebih awal dan hindari kegiatan pada malam hari yang dapat mempengaruhi waktu tidur

2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar.

Kebiasaan Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar						P Value
	Baik		Kurang Baik		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Selalu	12	100.0	0	0.0	12	100.0	0,000
Sering	15	68.2	7	31.8	22	100.0	
Kadang-kadang	17	60.7	11	39.3	28	100.0	
Tidak Pernah	7	25.9	20	74.1	27	100.0	
Jumlah	51	57.3	38	42.7	89	100.0	

Hasil uji statistik didapatkan data dari variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dan Variabel Konsentrasi Belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak dalam Samarinda Seberang, maka dilakukan analisa tabel silang (*Crosstabs*) menggunakan metode *Chi Square* dan didapatkan $p \text{ Value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hal ini berarti H_0 ditolak yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. Hasil Odds Ratio (OR) tidak diperoleh karena tabel 2xk.

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari. Sarapan pagi termasuk dalam 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Gizinet, 2009).

Hasil sejalan dengan penelitian oleh Saputri (2014) bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah ($p \text{ value} = 0,023$). Dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antar hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan

konsentrasi belajar anak usia sekolah (p value = 0,023).

Hasil penelitian Verdiana (2016) kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar dengan analisis hubungan antar variabel menggunakan uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sepertiga responden terbiasa melakukan sekedar sarapan (37,2%). Tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak yang terkategori inadekuat. Sebanyak 25,3% siswa mempunyai tingkat konsentrasi belajar baik (23,3%) dan baik sekali (46,5%). Meskipun demikian, terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar masih kurang sekali. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,001$). Kesimpulan bahwa kebiasaan sarapan pagi mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak di sekolah.

Berdasarkan analisa data dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa pada orang yang tidak biasa sarapan pagi tidak mendapatkan asupan energi untuk melakukan aktifitas dari pagi hingga siang hari yang dapat menyebabkan tubuh gemetar, pusing dan susah berkonsentrasi. Kesimpulannya dari penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Saran sekolah perlu memberitahukan kepada siswanya untuk jangan lupa untuk sarapan pagi sebelum berangkat dan belajar disekolah

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dengan hasil penelitian dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di kelas VIII SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang dijelaskan sebagai berikut :

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Untuk karakteristik responden usia di dapatkan hasil penelitian menunjukkan umur responden 12 tahun (0.0) dan umur responden yang paling dominan adalah

adalah 14 Tahun yaitu 34 orang (64.0%) sedangkan yang berumur 13 tahun yaitu 14 orang (24.7%), 15 tahun yaitu 15 orang (11.2). Selanjutnya untuk data karakteristik responden jenis kelamin didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah Laki-Laki sebanyak 54 orang (60.7%) sedangkan Perempuan sebanyak 35 orang (39.3%).

2. Kualitas Tidur

Data hasil penelitian menunjukkan mayoritas kualitas tidur adalah baik sebanyak 50 siswa (56.2%) dan kualitas tidur adalah buruk sebanyak 39 siswa (43.8%).

3. Kebiasaan Sarapan Pagi

Data hasil menunjukkan mayoritas kebiasaan sarapan pagi adalah selalu sebanyak 12 siswa (13.5%), sering sebanyak 22 siswa (24.7%), kadang-kadang sebanyak 28 siswa (31.5%), dan tidak pernah sebanyak 27 siswa (30.3%).

4. Konsentrasi belajar

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas konsentrasi belajar adalah baik yaitu sebanyak 51 orang (57,3%), dan pada hasil konsentrasi belajar yang kurang baik sebanyak 36 orang (42,7%).

5. Analisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar

Data hasil uji bivariat untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar diperoleh p value = 0,000 < α (0,05) dengan demikian hipotesa nol ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

6. Analisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Data hasil uji bivariat untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar diperoleh p value = 0,000 < α (0,05) dengan demikian hipotesa nol ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.

Saran

Dari hasil kesimpulan diatas, maka terdapat beberapa hal yang dapat disarankan yaitu :

1. Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa untuk lebih cepat dan mengurangi aktifitas pada malam hari yang dapat mengganggu dan mengurangi waktu tidur. Dan diharapkan siswa untuk mulai membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan baru untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar bagi pihak sekolah terhadap perkembangan terhadap anak didiknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dengan melakukan metode penelitian lain dan mencoba meneliti dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, (2015). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademik Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2018. *Scientia Journal*, 4, (1), 383-390.
- Buyse, D. J., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.* Diakses tanggal 20 april 2014
- Dahlan, S. (2014). *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Dharma, Surya. 2009. Manajemen Kinerja Falsafah Teori dan Penerapannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____ 2010. Manajemen Kinerja, Falasafah Teori & Penerapannya, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Gizinet. (2009). Pedoman Gizi Seimbang. <http://gizi.depkes.go.id>
- Gunanthi, Ni Made Widi Widi Mas; Diniari, Ni Ketut Sri (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Medika Udayana.
- Jokohadikusumo, Putranto, 2010. Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia, Bandung: PT. Puri Delco.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Prasadja, A. (2009). Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar. Jakarta : Penerbit Hikmah
- Sulistyoningsih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- The Great British Sleep Survey .(2012). Effects of Sleep. Support by University Of Oxford & Sleepio
- Zubaidi, A. (2009). *Tes Inteligensi.* Jakarta: Mitra Wacana Media.