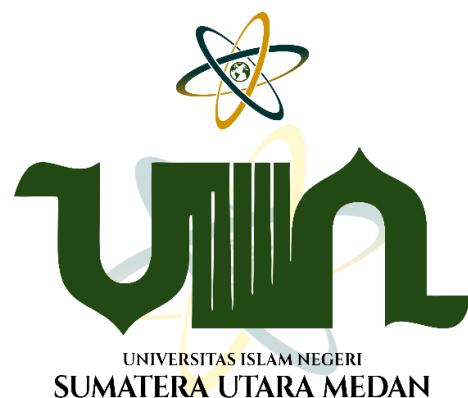


**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DI  
SMA NEGERI 1 DELI TUA  
KELAS XII**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**NABILA AYU MUMTAZAH**

**0801183422**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**2022**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DI  
SMA NEGERI 1 DELI TUA  
KELAS XII**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

**OLEH :**

**NABILA AYU MUMTAZAH**

**0801183422**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**2022**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DI  
SMA NEGERI 1 DELI TUA  
KELAS XII**

**NABILA AYU MUMTAZAH**

**0801183422**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII Untuk membentuk generasi penerus bangsa yang unggul dan terpelajar, maka generasi muda harus selalu berkonsentrasi tinggi dalam setiap kegiatan belajarnya, terutama siswa kelas XII yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kurangnya konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi masing-masing individu. Masalah ini umum terjadi pada anak sekolah termasuk di SMA Negeri 1 Deli Tua. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional*, dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, serta hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi, kuesioner PSQI, dan kuesioner DSST. Analisis data berupa analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar ( $p=0,018$ ) dan OR 3,046. Juga terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ( $p=0,032$ ) dan OR 2,875. Peneliti berharap siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Deli Tua bisa lebih memperhatikan pola tidur dan kebiasaan sarapan paginya agar konsentrasi belajar semakin baik.

**Kata Kunci :** Konsentrasi belajar, pola tidur, kebiasaan sarapan pagi

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**THE CORRELATION OF SLEEP PATTERN AND BREAKFAST HABIT  
WITH LEARNING CONCENTRATION AT SMA NEGERI 1 DELI TUA  
GRADE XII**

**NABILA AYU MUMTAZAH**

**0801183422**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to identify the relationship between sleep patterns and breakfast habits with study concentration at Class XII of SMA Negeri 1 Deli Tua. To form the next generation who is superior and educated, the younger generation must always concentrate highly on each of their learning activities, especially class XII students who will continue their education to a higher level. Lack of concentration in learning can be affected by sleep patterns and breakfast habits of each individual. This problem is common in school children, including in SMA Negeri 1 Deli Tua. This research is a correlative descriptive study with a cross-sectional design, with the aim of identifying the relationship between breakfast habits and study concentration, as well as the relationship between sleep patterns and study concentration in public high schools. 1 Deli Tua Class XII. Data collection used a breakfast habit questionnaire, PSQI questionnaire, and DSST questionnaire. Data analysis was in the form of univariate and bivariate analysis with the Chi Square test. The sample in this study amounted to 79 people. The results showed that there was a relationship between sleep patterns and learning concentration ( $p=0.018$ ) and OR 3.046. There is also a relationship between breakfast habits and study concentration ( $p=0.032$ ) and OR 2.875. Researchers hope that class XII students at SMA Negeri 1 Deli Tua can pay more attention to their sleep patterns and breakfast habits so that they can concentrate better on studying.*

**Keywords :** learning concentration, sleep pattern, breakfast habit.

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Nama : Nabila Ayu Mumtazah  
NIM : 0801183422  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat/ Tanggal Lahir : Medan, 04 September 1999  
Judul skripsi : Hubungan Pola Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 23 November 2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**SUMATERA UTARA**



Nabila Ayu Mumtazah

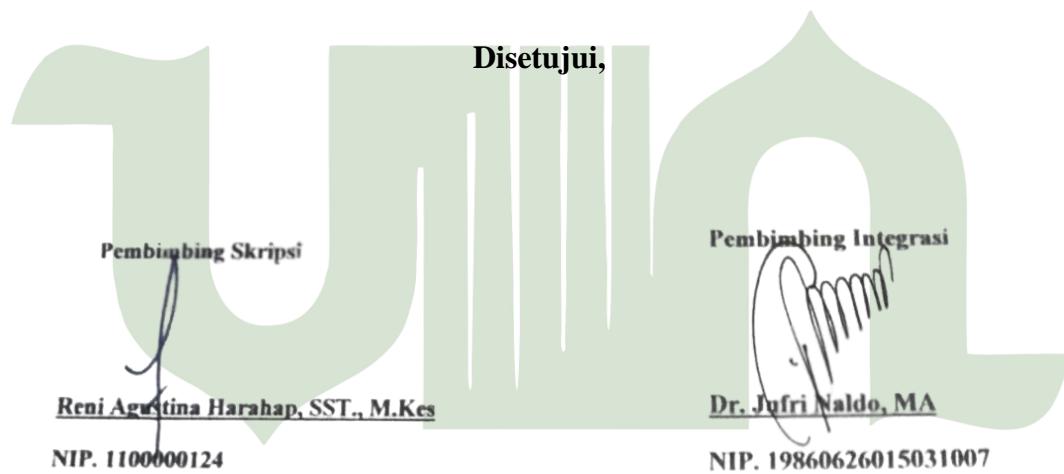
NIM. 0801183422

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Nama : Nabila Ayu Mumtazah  
NIM : 0801183422  
Judul skripsi : Hubungan Pola Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UIN-SU Medan).

Medan, 23 November 2022



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUMATERA UTARA MEDAN**

Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DI SMA NEGERI 1 DELI TUA  
KELAS XII**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan oleh :

**NABILA AYU MUMTAZAH**

NIM. 0801183422

Telah Diuji dan Dipertahankan di hadapan Tim Pengaji Skripsi

Pada tanggal 23 November 2022 dan

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

**TIM PENGUJI**

Ketua Penguji

Yulia Khairina Ashar, SKM., MKM  
NIP. 199307312019032018

Penguji I

Reni Agustina Harahap, SST., M.Kes  
NIP. 1100000124

Penguji II

Dewi Agustina, S.Kep, Ns., M.Kes  
NIP. 197008172010012006

Penguji Integrasi

Dr. Jufri Naldo, MA  
NIP. 19860626015031007

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Medan, 23 November 2022

**SUMATERA UTARA MEDAN**  
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
2022



## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Nama : Nabila Ayu Mumtazah  
Tempat / tanggal lahir : Medan, 04 September 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Besar Deli Tua Perumahan Taman Deli Kencana Cluster Blok E no 3  
*Contact Person* : 0823-6768-9090  
Email : nabilaaayumumtazah@gmail.com

### **LATAR BELAKANG PENDIDIKAN**

SD (2012) : SDIP Darul Ilmi Murni  
SMP (2015) : SMP AS- Syafi'iyah Medan  
SMA (2018) : SMA As-Syafi'iyah Medan  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU)

Medan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUMATERA UTARA MEDAN**  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat berangkaikan salam kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk ke dalam ummatnya yang mendapat syafa'at di kemudian hari kelak.

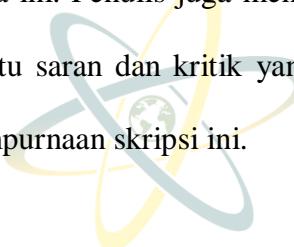
Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII” ini merupakan salah satu syarat yang ditetapkan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih dan memberikan penghargaan kepada :

1. Bapak prof. Syahrin Harahap, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri SUMATERA UTARA MEDAN
2. Bapak Dr. Mhd Furqan, S.Si, M.Comp selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara.
3. Bapak Dr. Watni Marpaung, MA selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara.
4. Bapak Dr. Salamuddin, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

5. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Ibu Reni Agustina Harahap, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan perhatian, bimbingan, masukan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak. Dr. Jufri Naldo, MA selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah memberikan arahan dan masukan dalam perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
8. Ibu Yulia Khairina Ashar, SKM., MKM selaku Ketua Pengaji Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan masukan dan arahan kepada penulis demi kebaikan skripsi ini.
9. Ibu Dewi Agustina, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Pengaji Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan masukan dan arahan kepada penulis demi kebaikan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Staff Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah banyak memberikan ilmu serta pengalaman selama masa perkuliahan.
11. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Dei Tua beserta para jajarannya yang telah memberikan izin penelitian dan banyak membantu selama penelitian berlangsung.
12. Kepada kedua orang tua penulis Mama Deasy Lianna Andhany dan Papa Abdul Halim atas doa dan dukungannya yang tak tergantikan.

13. Kepada Khairul Umam Prayogi, S.K.M atas segala kebaikannya, yang banyak sekali membantu, mendukung, dan menyemangati penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada kedua adik, Alvina Ayu Mumtazah & Muhammad Rafly Mumtaz, terimakasih atas doa dan dukungannya.  
Kiranya Allah SWT membalas semua kebaikan dan bantuan yang penulis terima selama ini. Penulis juga menyadari segala kekurangan dan keterbatasan, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.



Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Medan, 23 November 2022

Nabila Ayu Mumtazah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUMATERA UTARA MEDAN**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	i
<b>ABSTRACT.....</b>	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
1.1    Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2    Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3    Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus .....	Error! Bookmark not defined.
1.3.3    Manfaat Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsentrasi Belajar .....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Konsentrasi Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Indikator Konsentrasi Belajar .....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Pola Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3    Tahapan-Tahapan Tidur .....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4    Kebutuhan Lama Tidur .....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Sarapan Pagi.....	Error! Bookmark not defined.

2.3.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Manfaat Sarapan Pagi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Integrasi Keislaman .....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Konsep Belajar dalam Islam .....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Dasar Belajar dalam Islam.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Kewajiban Belajar dan Mengajar dalam Islam....	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Konsentrasi Belajar dalam Islam .....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Konsep .....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi & Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi .....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel .....	Error! Bookmark not defined.
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian ....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Karakteristik Responden .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Analisis Univariat .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

4.2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pola Tidur .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Konsentrasi Belajar .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan .....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>LAMPIRAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUMATERA UTARA MEDAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Tabel Definisi Operasional.....	46
<b>Tabel 3.2</b> Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi.....	46
<b>Tabel 3.2</b> Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi .....	46
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi responden berdasarkan usia.....	48
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	49
<b>Tabel 4.3</b> Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.....	49
<b>Tabel 4.4</b> Distribusi frekuensi pola tidur siswa SMA Negeri Deli Tua Kelas XII.....	50
<b>Tabel 4.5</b> Distribusi frekuensi konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.....	50
<b>Tabel 4.6</b> Tabulasi Silang pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.....	50
<b>Tabel 4.7</b> Tabulasi Silang kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.....	51

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUMATERA UTARA MEDAN**

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Izin Penelitian.....	68
<b>Lampiran 2.</b> Surat Balasan dari Lokasi Penelitian.....	68
<b>Lampiran 3.</b> <i>Informed Consent</i> .....	69
<b>Lampiran 4.</b> Kuesioner Pengukuran Kebiasaan Sarapan Pagi.....	70
<b>Lampiran 5.</b> Kuesioner Pengukuran Pola Tidur.....	71
<b>Lampiran 6.</b> Kuesioner Pengukuran Konsentrasi Belajar.....	74
<b>Lampiran 7.</b> Output SPSS Karakteristik Responden.....	75
<b>Lampiran 8.</b> Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Pola Tidur....	75
<b>Lampiran 9.</b> Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi.....	75
<b>Lampiran 10.</b> Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Konsentrasi Belajar.....	76
<b>Lampiran 11.</b> Output SPSS Hasil Analisis Bivariat Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar.....	76
<b>Lampiran 12.</b> Output SPSS Hasil Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar .....	79
<b>Lampiran 13.</b> Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi.....	79
<b>Lampiran 14.</b> Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi... <td>80</td>	80
<b>Lampiran 15.</b> Cara Skoring Kuesioner PSQI.....	81
<b>Lampiran 16.</b> Dokumentasi Penelitian.....	85