

DAFTAR PUSTAKA

- Afendi, A. H. (2016). *AL-ISLAM STUDI AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tarbawi)* (N. F. Subekti (ed.); 1st ed.). Penerbit Deepublish.
- Ali, M., & Aminoto, T. (2018). Brain Gym Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 173–178.
- Amalia, T. V. (2021). *Latihan Yoga Suryanamaskar Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar : Kajian Literatur*. 5(3), 765–774.
- Andriani. (2017). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN INTERNACIONAL PEKANBARU. *Scientia Journal*, 4(1).
- Annisa, R. R. (2019). *EFEKTIVITAS MANAJEMEN KELAS UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN KONSENTRASI BELAJAR MATEMATIKA PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 4 KANDANGSAPI SURAKARTA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badrus, A. R. (2019). *EFFELEURAGE MASSAGE AROMATHERAPY LAVENDER SEBAGAI TERAPI KUALITAS TIDUR MALAM IBU HAMIL*.
- Deviyanti, L. ; E. ; N. (2020). *UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI) DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IV DI SD NEGERI 44 PONTIANAK*. 6(2), 15–25.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. ., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
- Djaali. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (B. S. Fatmawati (ed.); 1st ed.). PT Bumi Aksara.
- Djamalilleil S.F, Rosmaini, D. N. . (2021). Health &Medical Journal. *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018*, 43–50. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/download/339/pdf>
- Djamaluddin, A. (2019). *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN (4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis)*. http://repository.iainpare.ac.id/1639/1/Belajar_Dan_Pembelajaran.pdf
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas.

- Journal Infokes*, 9(2), 44–47.
- Ferawati, S. S. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Ilmu Kebidanan*, 4(1), 53–61.
- Feriani, D. A. (2020). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN* [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/765/1/1.pdf>
- Firdaus. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF (Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0)* (F. Ravida (ed.); 1st ed.). Dotplus Publisher.
- Gagan, G. (2018). *Sarapan Sehat Ternyata Meningkatkan Konsentrasi dan Daya Ingat*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/berita/828/Sarapan-Sehat-Ternyata-Meningkatkan-Konsentrasi-dan-Daya-Ingat.html>
- Hartoyo, E. (2015). *SARAPAN PAGI & PRODUKTIVITAS* (1st ed.). UB PRESS.
- Indra P, I. M. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian* (Y. Titus (ed.); 1st ed.). Penerbit Deepublish.
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 09–19.
- Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Lestari, A. P. (2017). *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Megawati, B. (2022). *TAFSIR TARBAWI Konsep Pendidikan Islam Menurut Al-Qur'an* (R. Watrianthos (ed.); 1st ed.). Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

- Mujazi Mujazi, Nanda Aini Zulfa. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi*, 1(1), 489.
- Nasrullah, A. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 36 KELURAHAN RAPAK DALAM SAMARINDA SEBERANG*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Nurul Aulia, A., Latifah Nur'aeni, A., Nur Hidayati, E., & Ridwan Yusup, I. (2020). Hubungan Pola Hidup Dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7a. *BIO EDUCATIO : (The Journal of Science and Biology Education)*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.31949/be.v5i1.1909>
- Pertiwi I, S. W. S. (2014). Hubungan Sarapan, Kecukupan Energi dan Protein terhadap Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di Provinsi Lampung (Analisa Data Sekunder RISKESDAS 2010). *Nutrie Diaita*, 6(1), 24.
- Rapingah, S. (2022). *Buku Ajar Metode Penelitian* (A. Leonardo (ed.); 1st ed.). CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Sinaga, Taruli Rohana; Hasanah, Laeli Nur; Shintya, L. A. (2022). *GIZI DALAM SIKLUS KEHIDUPAN* (A. Karim (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Siyoto, S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Ayup (ed.); 1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Suni, E. (2022). *How Much Sleep do We Really Need?* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Suprapno. (2021). *TAFSIR AYAT TARBAWI (Kajian Ayat-Ayat Pendidikan)* (M. Saputra (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Tarigan, Azhari Akmal; Iqbal, Muhammad; Jannah, N. (2021). *Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif* (1st ed.). Merdeka Kreasi

Group.

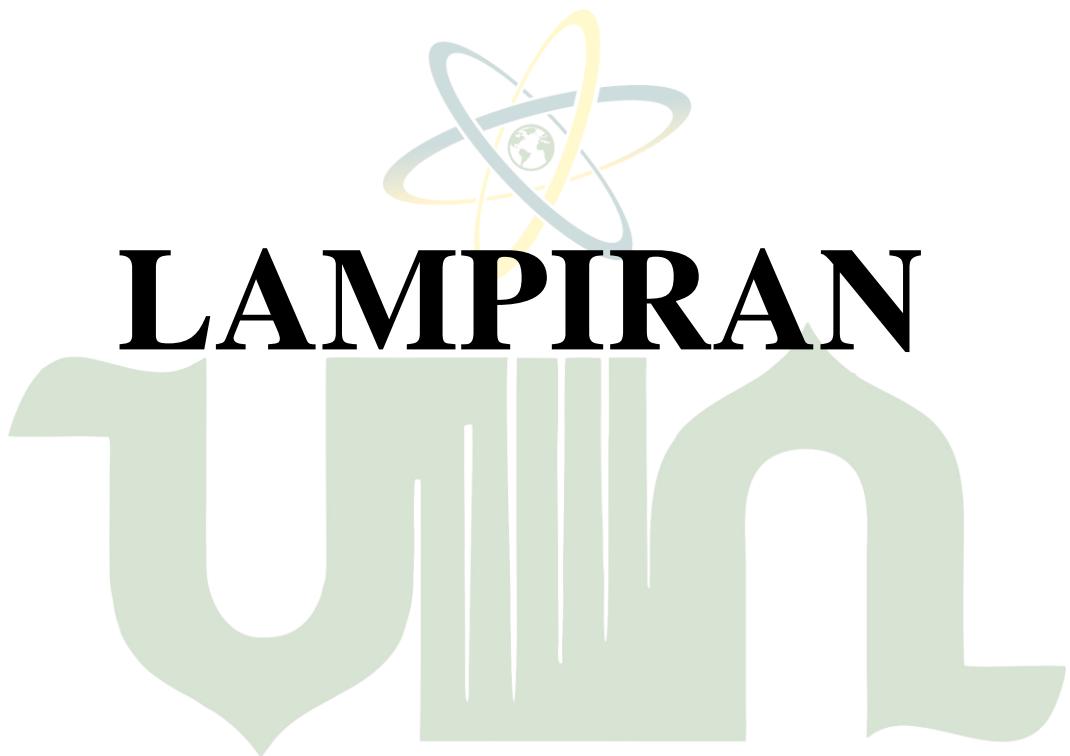
Tripeni, P. (2018). *3 ciri tidur yang berkualitas.*
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180313163925-282-282663/3-ciri-tidur-yang-berkualitas>

Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 106891.

Uliyah, Musrifatul ; Hidayat, A. A. A. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan* (A. Nurdini (ed.); 2nd ed.). Penerbit Salemba.

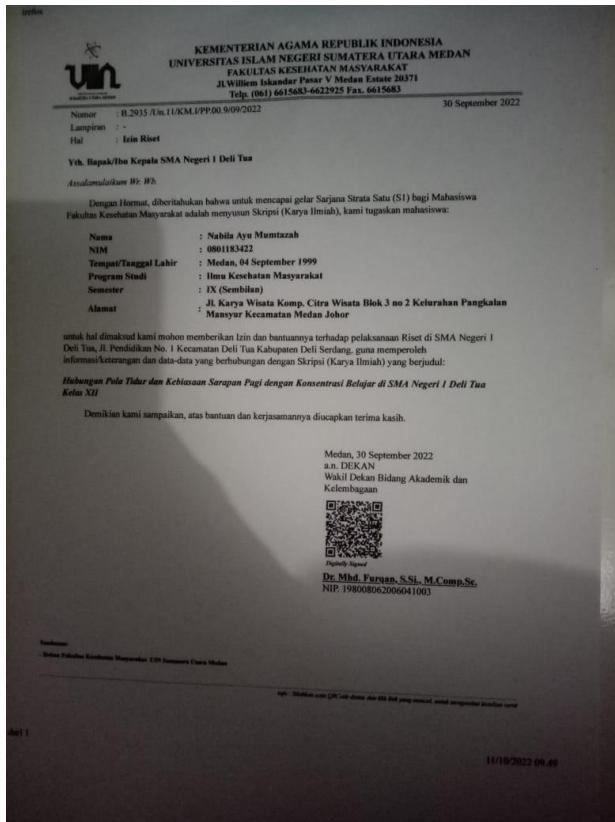
Wardana, Y. J. (2019). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun.* STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.



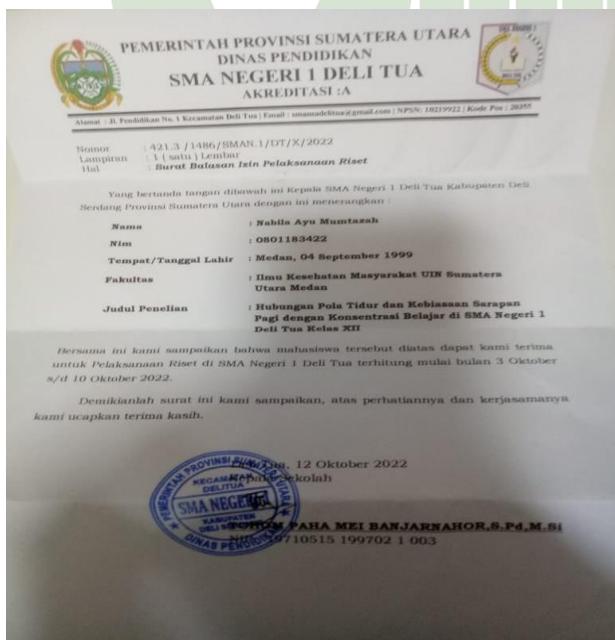


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Lampiran 2. Surat Balasan dari Lokasi Penelitian



Lampiran 3. Informed Consent**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***(Informed Consent)*

Dengan hormat, saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara :

Nama : Nabila Ayu Mumtazah

NIM : 0801183422

Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua Kelas XII.” Peneliti mengharap informasi yang saudara/i berikan nanti sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan tanpa dipengaruhi orang lain. Peneliti menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas saudara/i. Informasi yang saudara/i berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila siswa setuju ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk menandatangani kolom yang disediakan. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Deli Serdang, Oktober 2022
Peneliti, ()
Nabila Ayu Mumtazah
NIM. 0801183422

Lampiran 4. Kuesioner Pengukuran Kebiasaan Sarapan Pagi

KUESIONER PENELITIAN

A. Kebiasaan Sarapan Pagi

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

1. Apakah kamu selalu sarapan setiap hari? (7 kali seminggu)
 - a. Ya
 - b. Tidak, alasan
2. Apakah kamu selalu sarapan setiap pagi bahkan ketika libur sekolah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah kamu hanya sarapan ketika merasa lapar di pagi hari saja?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah kamu selalu sarapan pukul 6-9 pagi?
 - a. Ya
 - b. Tidak, sebutkan pukul berapa
5. Apakah keluarga kamu selalu menyediakan sarapan di rumah?
 - a. Ya
 - b. Tidak

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

Lampiran 5. Kuesioner Pengukuran Pola Tidur (kuesioner PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3

Berikan tanda(✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		<15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur	1	II	III	
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
----	--	--------------	-------------	-------------	---------------

	a. Tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit b. Bangun tengah malam atau dini hari c. Harus bangun untuk ke kamar mandi d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman e. Batuk atau mendengkur keras f. Merasa kedinginan g. Merasa kepanasan h. Mimpi buruk i. Merasakan nyeri j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> .			
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?			
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?			
		Sangat Baik	Cukup baik	Cukup Buruk
			Sangat buruk	

8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Skor komponen 1:



Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

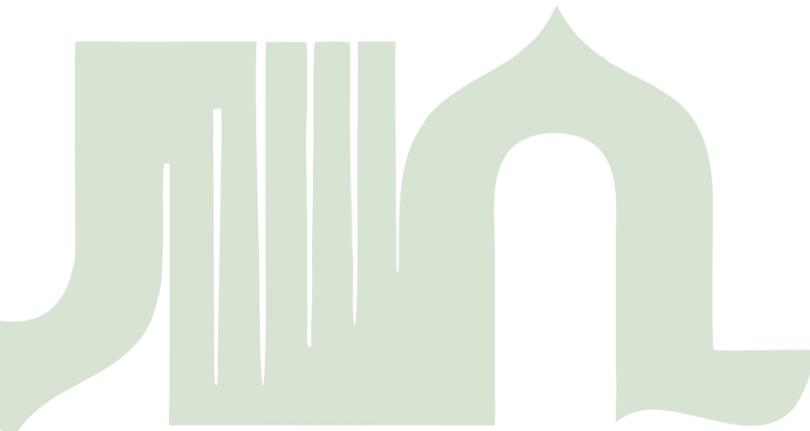
Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI:



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 6. Kuesioner Pengukuran Konsentrasi Belajar (kuesioner DSST)

Digit Symbol Substitution Test (DSST) bentuknya berupa pilihan ganda yang terdiri dari pasangan symbol dengan angka. Testi diminta untuk mencocokan antara bentuk symbol di soal dengan sembilan pilihan kode angka di pilihan jawaban dengan merujuk pada table pengkodean di bagian atas lembar soal. Waktu penggerjaan adalah 90 detik.

										Name: _____																																																
										Date: _____																																																
Digit Symbol	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	Score																																																
Samples	<input type="checkbox"/> —	<input type="checkbox"/> ⊥	<input type="checkbox"/> □	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> □	<input type="checkbox"/> O	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> =	<input type="checkbox"/>																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">4</td> </tr> <tr> <td>⊥</td> <td>—</td> <td>□</td> <td>Λ</td> <td>⊥</td> <td>L</td> <td>X</td> <td></td> </tr> </table>										2	1	3	7	2	4	8	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	5	6	3	1	4	⊥	—	□	Λ	⊥	L	X																	
2	1	3	7	2	4	8	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	5	6	3	1	4																																		
⊥	—	□	Λ	⊥	L	X																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">3</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>										1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3																								
1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>										6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7																								
6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">6</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>										9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6																								
9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6																																		

Figure 13.1 The Digit Symbol Substitution Test (DSST). The athlete completes as many boxes as possible in 90 seconds

SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 7. Output SPSS Karakteristik Responden

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
laki-laki	31	39.2	39.2	39.2
Valid Perempuan	48	60.8	60.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	15	19.0	19.0	19.0
17	56	70.9	70.9	89.9
18	8	10.1	10.1	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lampiran 8. Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Pola Tidur

pola tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
baik	33	41.8	41.8	41.8
Valid buruk	46	58.2	58.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lampiran 9. Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi

kebiasaan sarapan pagi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
baik	47	59.5	59.5	59.5
Valid buruk	32	40.5	40.5	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lampiran 10. Output SPSS Hasil Analisis Univariat Variabel Konsentrasi Belajar

konsentrasi belajar				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
rendah	48	60.8	60.8	60.8
Valid tinggi	31	39.2	39.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lampiran 11. Output SPSS Hasil Analisis Bivariat Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pola tidur * konsentrasi belajar	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%

pola tidur * konsentrasi belajar Crosstabulation						
			konsentrasi belajar		Total	
			rendah	tinggi		
pola tidur	Count		15	18	33	
	Baik	Expected Count	20.1	12.9	33.0	
	% within pola tidur		45.5%	54.5%	100.0%	
	Count		33	13	46	
	Buruk	Expected Count	27.9	18.1	46.0	
	% within pola tidur		71.7%	28.3%	100.0%	
Total	Count		48	31	79	
	Expected Count		48.0	31.0	79.0	
	% within pola tidur		60.8%	39.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.568 ^a	1	.018		
Continuity Correction ^b	4.520	1	.033		
Likelihood Ratio	5.579	1	.018		
Fisher's Exact Test				.022	.017
N of Valid Cases	79				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.95.

b. Computed only for a 2x2 tabel

Tests of Homogeneity of the Odds Ratio

	Chi-Squared	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Breslow-Day	.000	0	.
Tarone's	.000	0	.

Mantel-Haenszel Common Odds Ratio Estimate

Estimate		3.046
ln(Estimate)		1.114
Std. Error of ln(Estimate)		.479
Asymp. Sig. (2-sided)		.020
Common Odds Ratio	Lower Bound	1.191
Asymp. 95% Confidence Interval	Upper Bound	7.789
ln(Common Odds Ratio)	Lower Bound	.175
	Upper Bound	2.053

Lampiran 12. Output SPSS Hasil Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kebiasaan sarapan pagi * konsentrasi belajar	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%

kebiasaan sarapan pagi * konsentrasi belajar Crosstabulation

		konsentrasi belajar		Total
		rendah	tinggi	
kebiasaan sarapan pagi	Baik	Count	24	23
		Expected Count	28.6	18.4
		% within kebiasaan sarapan pagi	51.1%	48.9%
	buruk	Count	24	8
		Expected Count	19.4	12.6
		% within kebiasaan sarapan pagi	75.0%	25.0%
Total		Count	48	31
		Expected Count	48.0	31.0
		% within kebiasaan sarapan pagi	60.8%	39.2%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.575 ^a	1	.032		
Continuity Correction ^b	3.626	1	.057		
Likelihood Ratio	4.706	1	.030		
Fisher's Exact Test				.038	.027
N of Valid Cases	79				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.56.

b. Computed only for a 2x2 tabel

Tests of Homogeneity of the Odds Ratio

	Chi-Squared	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Breslow-Day	.000	0	.
Tarone's	.000	0	.

Mantel-Haenszel Common Odds Ratio Estimate

Estimate		2.875
ln(Estimate)		1.056
Std. Error of ln(Estimate)		.502
Asymp. Sig. (2-sided)		.035
Asymp. 95% Confidence Interval	Common Odds Ratio	Lower Bound
		1.075

	Upper Bound	7.687
ln(Common Odds Ratio)	Lower Bound	.073
	Upper Bound	2.040

Lampiran 13. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

		Correlations					
		item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	skor_total
item_1	Pearson Correlation	1	.535**	.733**	.336	.668**	.779**
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.069	.000	.000
item_2	N	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.535**	1	.668**	.665**	.598**	.828**
item_3	Sig. (2-tailed)	.002		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30
item_4	Pearson Correlation	.733**	.668**	1	.605**	.535**	.845**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.002	.000
item_5	N	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.336	.665**	.605**	1	.665**	.781**
skor_total	Sig. (2-tailed)	.069	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.668**	.598**	.535**	.665**	1	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.779**	.828**	.845**	.781**	.828**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Case Processing Summary		ISLAM NEGERI TARA MEDAN	
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	5

Lampiran 15. Cara Skoring Kuesioner PSQI

Komponen 1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomor 8

a. Sangat baik = 0

b. Baik = 1

c. Kurang = 2

d. Sangat kurang = 3

Komponen 2. Latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur)

→ total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2 :

a. ≤ 15 menit = 0

b. 16–30 menit = 1

c. 31-60 menit = 2

d. >60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**
c. 2x seminggu = 2

d. ≥ 3 x seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

b. Skor 1-2 = 1

c. Skor 3-4 = 2

d. Skor 5-6 = 3

Komponen 3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

a. >7 jam = 0

b. 6-7 jam = 1

c. 5-6 jam = 2

d. <5 jam = 3

Komponen 4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1, 3,4

Efisiensi tidur (lama tidur / lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur ± pertanyaan nomer 4 lama di tempat tidur ± kalkulasi respon dari

pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya :

a. > 85% = 0

b. 75-84 % = 1

c. 65-74% = 2

d. < 65 % = 3

Komponen 5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b - 5i

Nomor 5b - 5i dinilai dengan skor dibawah ini:

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥ 3 x seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5i, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

- b. Skor 1-9 = 1
- c. Skor 10-18 = 2
- d. Skor 19-27 = 3

Komponen 6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. ≥ 3 x seminggu = 3



Komponen 7. Terganggunya aktivitas di siang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 9

Pertanyaan nomor 7:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. ≥ 3 x seminggu = 3



Pertanyaan nomor 9:

- UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**
- a. Tidak antusias = 0
 - b. Kecil = 1
 - c. Sedang = 2
 - d. Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 9, dengan skor dibawah ini :

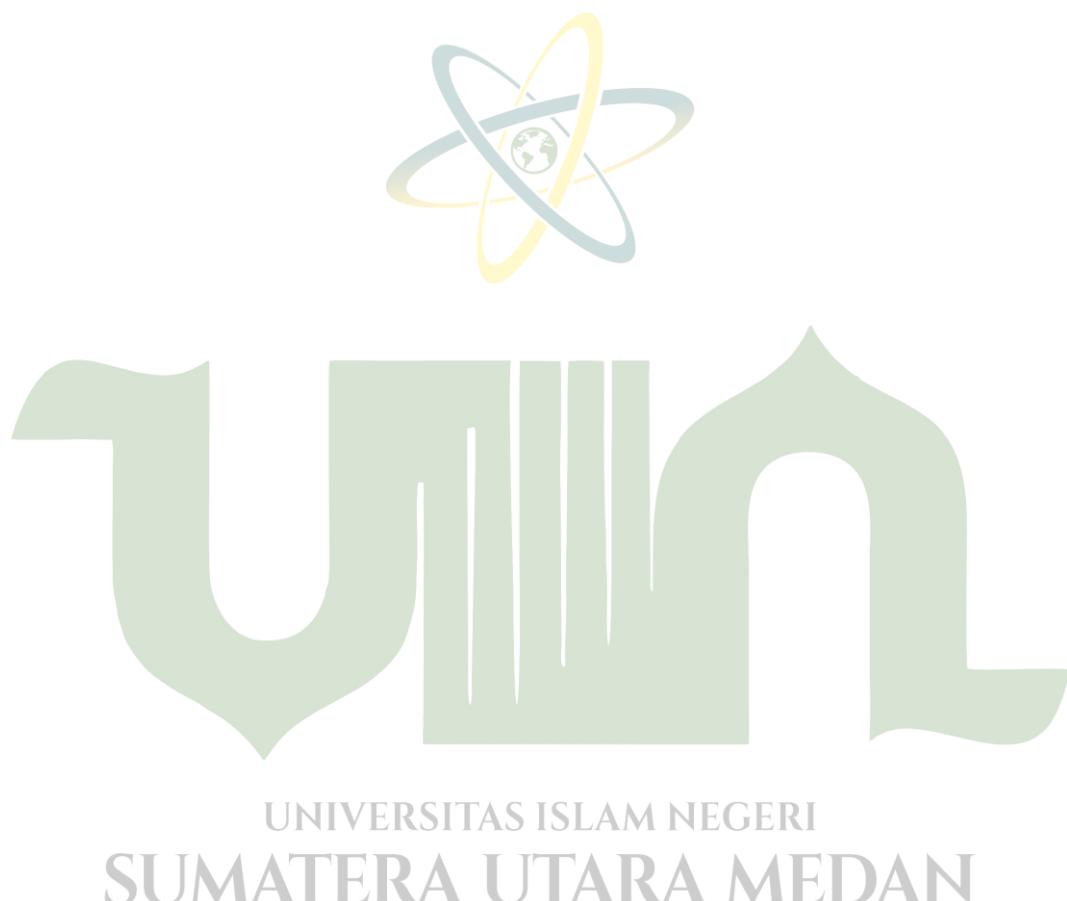
- a. Skor 0 = 0

b. Skor 1-2 = 1

c. Skor 3-4 = 2

d. Skor 5-6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1-7 Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor ≤ 5 = baik, > 5 = buruk.

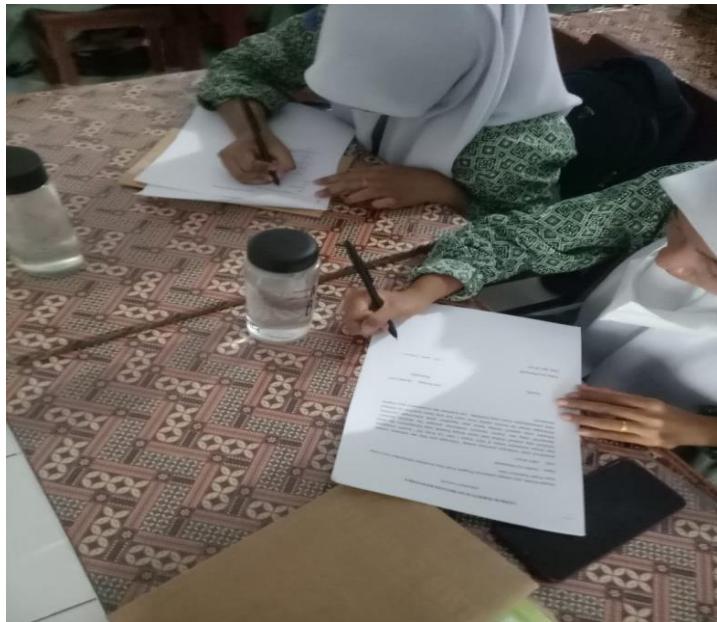


Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

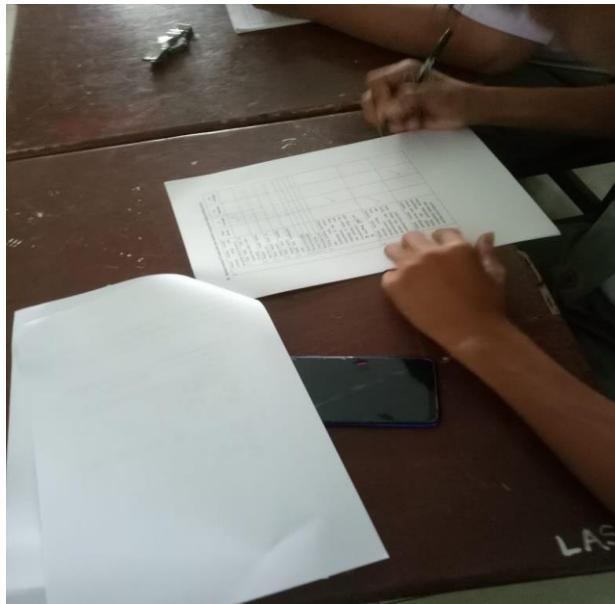
MENEGERI
RA MEDAN



AM NEGERI
ARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN