

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Perilaku Sarapan Pagi Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023

Aulya Khailanisa

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77613&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Tujuan pada penelitian ini yaitu mengetahui hubungan perilaku sarapan pagi dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 88 Jakarta. Penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu simple random sampling dengan jumlah siswa 146 siswa. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil univariat menunjukkan sebesar 68,8% siswa berkonsentrasi belajar baik, 82,9% siswa memiliki perilaku sarapan pagi dan 65,8% siswa memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji Chi Square menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku sarapan pagi ($P\text{value} = 0,000$) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($P\text{value} = 0,000$). Oleh karena itu, diharapkan siswa dapat selalu mengkonsumsi sarapan pagi dan juga menjaga kualitas tidurnya agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar yang baik.