

## Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa AKPER Pemkab Ngawi

Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Erwin Kurniasih<sup>2</sup>, Kartika<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

<sup>3</sup>STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

\*Email: nurulridlo@gmail.com

### **Kata Kunci**

mahasiswa,  
kebiasaan sarapan,  
kualitas tidur,  
konsentrasi belajar.

### **Abstrak**

**Latar Belakang :** konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang penting bagi mahasiswa karena dapat berpengaruh pada kualitas serta hasil belajar. Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gizi yang cukup serta kebutuhan tidur yang tercukupi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. **Metode :** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan teknik sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel 114 mahasiswa kemudian dianalisa menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar serta kuesioner kualitas tidur yang diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji statistik rank spearman. **Hasil :** didapatkan hasil dari total 114 mahasiswa sebagian besar memiliki kategori konsentrasi tinggi didapatkan hasil bahwa sejumlah 57 responden ( 50,0%). Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik rank spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa (p value 0,000 ), kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ( p value 0,000) keduanya terdapat hubungan yang signifikan dengan koefisien kolerasi lemah. **Kesimpulan :** Kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Diharapkan untuk mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran untuk sarapan dan memperbaiki kualitas tidur agar berdampak baik bagi aktivitas sehari-hari dan dapat optimal dalam menjalankan aktivitas.

## The relationship between breakfast habits and learning concentration of students Akper Pemkab Ngawi

### **Key Words:**

Keywords: students,  
breakfast habits,  
sleep quality, study  
concentration

### **Abstract**

**Background: Background :** learning concentration has an important influence for students because it can affect the quality and learning outcomes. Concentration is influenced by several factors such as adequate nutrition and the need for adequate sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and sleep quality on the learning concentration of the Ngawi district government Akper students. **Method :** Quantitative research with cross sectional approach and sampling technique using purposive sampling. A sample of 114 students was then analyzed using a questionnaire on breakfast habits, study concentration and a questionnaire on sleep

*quality as measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used statistical test of spearman rank. Results: the results obtained from a total of 114 students, most of whom had a high concentration category, the results showed that a number of 57 respondents (50.0%). The results of the bivariate analysis using the spearman rank statistical test showed a significant relationship between breakfast habits and student learning concentration (p value 0.000), sleep quality and learning concentration (p value 0.000) both had a significant relationship with a weak correlation coefficient. Conclusion: Breakfast habits and sleep quality can affect learning concentration. It is hoped that students can increase awareness for breakfast and improve sleep quality so that it has a good impact on daily activities and can be optimal in carrying out activities.*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa mempunyai kegiatan sehari-hari yang terbilang padat terutama pada aktivitas akademik yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi (Lestari, 2019 dalam Al-faida, 2021). Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha untuk memusatkan pikiran terhadap objek yang akan dipelajari dan dilakukan secara sadar oleh individu (Waliyanti dkk., 2016). Dalam proses pembelajaran kemampuan berkonsentrasi memiliki pengaruh yang besar. Salah satunya mempengaruhi kualitas belajar serta berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa dapat berkonsentrasi ketika belajar maka hasil belajar yang didapatkan akan optimal (Fitri dkk, 2020). Sedangkan apabila seseorang mengalami kesulitan dalam konsentrasi maka akan mengalami kesulitan dalam proses belajar dan tidak optimal dalam proses pembelajaran (Mayasari, 2017)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 mahasiswa tingkat 3 Akper Pemkab Ngawi didapatkan hasil 2 orang jarang sarapan, kualitas tidur buruk, konsentrasi belajar sedang. 2 orang jarang sarapan, kualitas tidur buruk, konsentrasi tinggi. 2 orang selalu sarapan, kualitas tidur buruk, konsentrasi sedang. 1 orang jarang sarapan, kualitas tidur baik, konsentrasi sedang. 3 orang selalu sarapan, kualitas tidur baik, konsentrasi tinggi. Dari hasil tersebut

didapatkan 5 orang memiliki konsentrasi belajar sedang dan 5.

Terdapat sejumlah faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar antara lain meliputi usia, pengetahuan, pengalaman, serta gizi yang cukup. (Waliyanti dkk., 2016). Kurangnya konsentrasi dapat dipengaruhi karena keadaan lapar. Tubuh sangat membutuhkan glukosa sebagai sumber energi utama, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Suchyadi dan iryani, 2018 dalam Rima dkk., 2020). Selain itu juga dipengaruhi oleh lingkungan dan kebutuhan tidur (Wardana, 2019). Faktor yang mempengaruhi aktivitas tidur antara lain lingkungan, penyakit dan kondisi medis, stres emosional, serta obat-obatan dan zat kimia (Hermano, 2017). orang memiliki konsentrasi tinggi.

Berdasarkan penelitian Purnawinadi dan Lotulung, (2020) di dapatkan hasil terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar namun sangat lemah. Penelitian tentang tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pernah dilakukan oleh Djamalilleil dkk, (2021) didapatkan hasil kualitas tidur seseorang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Dimana mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik lebih cenderung memiliki konsentrasi belajar yang baik. Berdasarkan Uraian diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas

tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Akper Pemkab Ngawi”.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akper Pemkab Ngawitingkat 1,2,3 dengan jumlah sampel sebanyak 114 responden. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *perposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner, dengan variabel yang diteliti meliputi variabel independen yaitu kebiasaan sarapan dan kualitas tidur sedangkan variabel dependen konsentrasi belajar. Lokasi pada penelitian ini di lakukan di Akper Pemkab Ngawi mulai 01

Maret - 05 Juni 2022. Pengolahan data meliputi Editing, Coding, Scoring, Tabulasi, *Entry data*, Uji Univariat- Bivariat

menggunakan SPSS 25. Pada penelitian ini menggunakan Uji *Rank Spearman*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan Tingkat

Mahasiswa di Akper Pemkab Ngawi.			
Karakteristik	Frekuensi		CI
	n (114)	%	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki	13	11,4%	1,83-
Perempuan	101	88,6%	1,95
<b>Usia</b>			
18-21	106	93,0%	1,02-
22-24	8	7,0%	1,12
<b>Tingkat Kelas</b>			
Tingkat 1	38	33,3%	1,85-
Tingkat 2	38	33,3%	2,15
Tingkat 3	38	33,3%	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 101 responden (88,6%). dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki berjumlah 16 responden(11,4%).Usia responden paling banyak berada padarentang usia 18-21 tahun 106 (93,0) sedangkan usia responden yang paling sedikitberada pada usia 22-24 tahun sejumlah 8 responden (7,0%). Jumlah responden tingkat 1,2,dan 3 sama berjumlah 38 responden.

### Analisa Univariat

Tabel 2 Distribusi kebiasaan sarapan selama satu minggu

Kebiasaan	Frekuensi		CI
	n (114)	%	
Sarapan			
Selalu	50	43,9%	3,49- 3,74
Sering	41	36,0%	
Jarang	23	20,2%	
Tidak Pernah	0	0,0%	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebanyak 50 responden (43,9%) memiliki kebiasaan selalu sarapan dan yang paling sedikit responden tidak pernah sarapan sejumlah 0 (0,0%).

Tabel 3 Distribusi kualitas tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi		CI 95%
	n (114)	%	
Baik	63	55,3%	
Buruk	51	44,7%	5,57 - 6,32



Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil responden dengan kualitas tidur baik sejumlah 63 responden (55,3%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 51 responden (44,7%).

Tabel 4 Distribusi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi		CI 95%
	n (114)	%	
Sangat Rendah	0	0,0%	41,37-
Rendah	3	2,6%	
Sedang	46	40,4%	43,28
Tinggi	57	50,0%	
Sangat Tinggi	8	7,0%	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil sejumlah 57 responden ( 50,0%) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, sedangkan 3 responden (2,6%) memiliki konsentrasi belajar rendah.

**Analisa Bivariat**

Uji statistik unuk analisa bivariat menggunakan Uji *spearman*, sebelumnya diuji normalitas menggunakan uji normalitas *kolmogorov smirnov* didapatkan hasil 0,000 (< 0,05) yang artinya data berdistribusi tidak normal.

Tabel 5 Analisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Akper Pemkab Ngawi (n=114)

Sarapan	Konsentrasi Belajar										
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Pernah	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Jarang	0	0,0%	1	4,3%	14	60,9%	8	34,8%	0	0,0%	
Sering	0	0,0%	2	4,9%	19	46,3%	19	46,3%	1	2,4%	
Selalu	0	0,0%	0	0,0%	13	26,0%	30	60,0%	7	14,0%	
<i>Uji Spearman</i>										R	P value
										0,359	0,000

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan selalu sarapan dan memiliki konsentrasi tinggi 30 (60,0%) respoden. Hasil diatas diperoleh P=0,000 (P < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Nilai r = 0,359 yang artinya kekuatan hubungan lemah, dengan nilai positif artinya kolerasihubungan kedua variabel searah.

Tabel 6 Distribusi hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa (n=114)

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar										
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Buruk	0	0,0%	2	3,9%	28	54,9%	21	41,2%	0	0,0%	
Baik	0	0,0%	1	1,6%	18	28,6%	36	57,1%	8	12,7%	
<i>Uji Spearman</i>										R	P value
										0,327	0,000

Berdasarkan tabel 6 di dapatkan hasil terdapat responden dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi tinggi sejumlah 36 (59,7%) responden. Hasil diatas diperoleh P = 0,000 artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Nilai r = 0,327 diartikan adanya kekuatan hubungan yang lemah, dengan nilai positif berarti hubungan antara kedua variabel searah.

**PEMBAHASAN**

**1. Kebiasaan sarapan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar

mahasiswa memiliki kebiasaan selalu sarapan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nuraeni (2018) menyatakan bahwa sebagian mahasiswa cenderung

memiliki kebiasaan sarapan. Dalam penelitian tersebut juga menunjukan bahwa

sebagian besar remaja cenderung meyakini pentingnya sarapan dan rutin melakukan sarapan. Hal itu dikarenakan pentingnya sarapan untuk menjaga kondisi kesehatan, menjadi penyedia sumber energi dan zat gizi sehingga stamina lebih terjaga, lebih aktif, tidak lemah dan tidak mudah lapar serta mudah menerima pelajaran. Menurut asumsi peneliti sebagian mahasiswa selalu sarapan setiap hari karena padatnya kegiatan sehingga melakukan sarapan agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari secara optimal dan dapat lebih berkonsentrasi. Dan juga karena mahasiswa telah terpapar informasi mengenai pentingnya sarapan untuk menunjang pemenuhan gizi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Marvelia, dkk (2021) yang menyatakan jika sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan nutrisi dalam satu hari. Membiasakan sarapan pagi dapat bermanfaat bagi peningkatan kebugaran fisik, menjaga imunitas tubuh, menjaga kondisi agar tetap prima, serta memudahkan menyerap informasi karena peningkatan konsentrasi. Selain itu terkait pengetahuan tentang pentingnya sarapan sejalan dengan penelitian Rahma, (2017) yang menyebutkan ada faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan terkait dengan pengetahuan pada mahasiswa semester 1 belum terpapar mata kuliah gizi sedangkan mulai semester 3 sudah terpapar lebih banyak pengetahuan mengenai materi gizi. Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini masih terlihat beberapa mahasiswa yang tidak sarapan hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor yang membuat seseorang tidak sarapan atau jarang sarapan yaitu karena malas, takut terlambat, bangun kesiangan, dan tidak nafsu makan akibatnya di saat pembelajaran menjadi mudah lapar dan konsentrasinya akan terganggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnawinadi dan Lotulung, (2020) yang menyatakan alasan mahasiswa tidak sarapan dikarenakan terlambat bangun pagi, sakit perut jika sarapan pagi dan tidak terbiasa melakukan sarapan pagi

## 2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagian responden memiliki kualitas tidur yang baik Hal ini sejalan dengan penelitian Ponidjan dkk, (2022). Pada remaja awal yang menunjukkan hasil sebagian remaja cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Tidur merupakan suatu upaya untuk mengembalikan energi dalam tubuh setelah melakukan aktivitas dalam satu hari sehingga kualitas tidur yang baik dapat berdampak pada kondisi tubuh menjadi optimal. Pada usia remaja waktu tidur yang dibutuhkan lebih sedikit dibandingkan dengan usia dibawahnya dikarenakan pada usia remaja memiliki aktivitas yang lebih banyak, waktu tidur yang dibutuhkan yaitu sekitar 8-10 jam perharinya. Menurut asumsi peneliti kualitas tidur yang baik sangat diperlukan terutama untuk mahasiswa agar tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, dan fisik tampak bugar, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari terutama pada siang hari saat perkuliahan. Namun masih banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Masih banyaknya jumlah mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk bisa disebabkan karena adanya gangguan saat tidur seperti sulit tidur saat malam hari, mimpi buruk, kedinginan atau kepanasan saat malam hari, dan sering terbangun saat tengah malam. Hal ini sejalan dengan penelitian. Ningsih dan Permatasari (2020). yang menyatakan menjumpai sebagian mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan berdampak pada kondisi fisiknya seperti kurangnya konsentrasi dan mudah terserang penyakit seperti flu dan batuk. Namun bagi yang memiliki kualitas tidur baik akan berdampak pada kondisi tubuh seperti tidak mudah lelah, tubuh menjadi lebih segar dan tidak sering menguap ataupun mengantuk.

## 3. Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagian responden memiliki kategori konsentrasi tinggi. Hal tersebut sejalan

dengan penelitian Purnawinadi dan Lotulung, (2020) yang menunjukkan hampir sebagian mahasiswa cenderung memiliki kategori tingkat konsentrasi tinggi. Dalam proses belajar membutuhkan konsentrasi atau perhatian tingkat tinggi pada suatu objek yang sedang dipelajari. Apabila kondisi fisik seorang individu baik dan nutrisi yang tercukupi akan berdampak pada daya kerja otak yang optimal sehingga dapat menentukan tingkat konsentrasi. Menurut asumsi peneliti tingkat konsentrasi tinggi dapat dipengaruhi oleh keadaan fisik, lingkungan, konsentrasi yang tinggi dapat dilihat dari konsentrasi yang tinggi saat belajar dapat dilihat dari kemampuan seseorang untuk fokus pada pelajaran yang disampaikan serta mampu untuk memahami pelajaran yang diberikan. kurangnya tingkat konsentrasi disebabkan karena mengantuk saat di pelajaran, kurang bisa fokus pada pelajaran dan merasa lelah serta mengantuk saat belajar dikelas. Dalam penelitian Rafika dkk, (2018) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan setiap individu untuk memfokuskan pikiran pada objek atau aktivitas tertentu tanpa memperdulikan objek lain yang tidak berhubungan dengan aktivitas tersebut. Dalam penelitian di dapatkan hal penting yang berkaitan konsentrasi belajar diantaranya kemauan untuk menerima pelajaran, perhatian mahasiswa pada materi yang disampaikan yaitu dengan mencatat pelajaran dengan baik dan sistematis, keinginan untuk mendengarkan materi serta keinginan untuk menerapkan hasil pelajaran yaitu dengan menggunakannya pada praktik kehidupan sehari-hari. Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu diantaranya ketidaksiapaan menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis (tidak tenang, sedang dihadapi gangguan mental, bersikap terburu- buru), faktor eksternal seperti lingkungan atau ruangan yang tidak nyaman.

#### **4. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa**

Berdasarkan analisa mengenai hubungan Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa didapatkan hasil sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan selalu sarapan dan cenderung memiliki konsentrasi tinggi. Berdasarkan uji statistik *spearman* didapatkan hasil adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar yang memiliki koefisien kolerasi lemah, namun memiliki arah positif yang berarti semakin sering kebiasaan sarapan maka semakin tinggi tingkat konsentrasinya, berdasarkan hal tersebut maka H1 diterima, dimana terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung, (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Dalam penelitian tersebut menyimpulkan jika kebiasaan sering sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkandengan yang jarang sarapan atau tidak pernah sarapan. Sarapan bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan sumber energi dalam tubuh terutama otak yang membutuhkan gizi sebagai upaya dalam kemampuan meningkatkan konsentrasi. Dampak jika tidak melakukan sarapan yaitu glukosa sebagian sumber utama energi dalam tubuh akan berkurang sehingga dapat berpengaruh pada seluruh organ tubuh termasuk otak. Menurut asumsi peneliti, tingkat konsentrasi dapat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi untuk memulai hari yang bisa didapatkan dari kebiasaan sarapan. Selain itu konsentrasi berkaitan dengan daya otak. Otak memerlukan glukosa sebagai sumber energi sehingga dibutuhkan energi agar kerja otak dapat optimal. Asupan energi tersebut dapat diperoleh dari sarapan. Ada banyak dari sarapan yaitu kondisi fisik menjadi lebih bugar, tidak lemas sehingga kondisi tubuh menjadi optimal dan lebih mudah menyerap pelajaran. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nuraeni, (2018). Sarapan memiliki peranan yang sangat penting bagi fisik yaitu menjaga kesehatan tubuh, mencegah

terjadinya sakit, agar tidak lemas, sebagai sumber energi dan pemenuhan nutrisi. Efek yang dirasakan setelah melakukan sarapan yaitu salah satunya lebih mudah untuk berkonsentrasi dan menerima pelajaran. Selain itu dapat penelitian Munif, (2021). Sarapan memiliki peranan yang penting bagi kondisi fisik untuk memulai aktivitas di pagi hari. Jika seseorang melewatkan sarapan hal tersebut dapat menyebabkan kadar glukosa dalam tubuh berkurang akibatnya terganggunya pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak sehingga mengakibatkan otak menjadi kekurangan glukosa dan dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar. Sarapan di pagi hari dapat mengisi karbohidrat yang berguna bagi peningkatan kadar gula darah. Normalnya Kadar gula darah dapat menyebabkan tingkat konsentrasi seseorang menjadi lebih baik dan dapat lebih optimal dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

##### **5. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa**

Berdasarkan hasil distribusi hubungan kualitas tidur dapat dilihat sebagian memiliki kualitas tidur yang baik dan kategori konsentrasi yang tinggi. Berdasarkan uji *spearman* di dapatkan hasil adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, namun terdapat kekuatan hubungan kolerasi yang lemah. Berdasarkan hal tersebut maka  $H_1$  diterima, dimana ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Feriani, (2020) menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Dalam penelitian tersebut disebutkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain kondisi fisik, psikososial, dan lingkungan serta gangguan tidur yang dialami padamalam hari seperti kedinginan, mengorok, terbangun karena ingin buang air kecil. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada konsentrasi belajar karena tubuh akan mudah lelah, lesu dan mudah mengantuk. Selain itu hal ini juga sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Ponidjan dkk, (2022) dimana menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan kualitas tidur. Dalam penelitian tersebut tidur memiliki manfaat bagi remaja yaitu untuk memperbaiki sel-sel otak dan saat tidur terjadi produksi hormon pertumbuhan sekitar 75%. Fungsi hormon tersebut selain pertumbuhan, juga bermanfaat memperbaharui dan memperbaiki sel-sel di dalam tubuh. Menurut asumsi peneliti kualitas tidur dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Dikarenakan dampak positif dari kualitas tidur yang baik adalah tubuh menjadi lebih bugar, tidak mudah lelah, tidak mudah mengantuk sehingga dapat lebih fokus dan konsentrasi saat menerima pelajaran. Sedangkan jika kualitas tidur buruk konsentrasi akan cenderung berkurang karena mudah mengantuk dan kondisi fisik tampak lelah. Dalam penelitian Sulistia dkk., (2018) disebutkan jika kualitas tidur baik dan buruk memiliki berbagai dampak untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Tidur memiliki peranan penting pada setiap individu. Terjadinya transfer memori saat timbulnya gelombang yang membentuk kumparan ketika tidur gelombang lambat yang diinisiasi melalui lobus frontal menyebarkan sampai keluar lobus dan menghambat saraf yang membentang di neokorteks. Aktivitas hipokampus ini mendahului tindakan di korteks sehingga terjadi perpindahan memori dari hipokampus menuju neokorteks. Terjadinya perpindahan memori tersebut berlangsung ketika tahap *deep sleep* di fase NREM. Kemampuan peningkatan daya ingat seseorang terutama bagi siswa dapat terjadi karena adanya transfer memori dari jangka pendek menjadi jangka panjang di otak. Kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak antara lain penurunan tingkat aktivitas, perasaan lelah dan terasa lemah, kondisi neuromuskuler yang memburuk serta penurunan imunitas fisik.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Akper Pemkab Ngawi sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan selalu sarapan sejumlah 50 (43,9%), sebagian memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 63 (55,3%) mahasiswa, dan sebagian memiliki konsentrasi tinggi sejumlah 57 (50,0%) mahasiswa.
2. Terdapat Hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa dengan kekuatan hubungan yang lemah.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa dengan kekuatan hubungan yang lemah.

#### SARAN

1. Bagi Responden  
Diharapkan untuk responden dapat meningkatkan kesadaran untuk sarapan dan memperbaiki kualitas tidur agar berdampak baik bagi kegiatan sehari-hari dan dapat optimal dalam konsentrasi dalam belajar.
2. Bagi Instansi Akademik  
Diharapkan hendaknya menambah referensi terbaru mengenai informasi tentang kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar sehingga dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan serta meningkatkan referensi sehingga dapat digunakan sebagai sumber dan pedoman dalam penyusunan karya tulis ilmiah selanjutnya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat melengkapi data dan membah indikator variabel sehingga dapat menyempurnakan penelitian serta dapat dijadikan untuk referensi bagi penelitian selanjutnya serta peneliti dapat melanjutkan variabel seperti kondisi fisik, lingkungan, serta usia yang dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar.

#### 5. REFERENSI

- Al-faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81-86
- Ningsing dan Permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru) DEWI. *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Djamalilleil, Rosmaini, & NP, D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. 43–50.
- 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]. In *Skripsi*.
- Fitri, N. S. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 167–172.
- Hermano, N. D. (2017). Hubungan Kualitas

- Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara Stambuk 2013. 54.
- Mayasari, F. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 1 Ngabang (Studi Kasus Siswa yang Tinggal Dengan Orang Tua Asuh) ARTIKEL. Pendidikan Administrasi Perkantoran, 1–11.
- Munif, A. (2021). Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017. *Anatomica Medical Journal | Amj*, 4(3), 138.
- Nuraeni, Y. (2018). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Semester Ii Keperawatan Institut Medika Drg. Suherman Tahun 2018. Program Studi Ners. Institut Medika Drg. Suherman Cikarang Bekasi.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (n.d.). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. 1(2), 49–58.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31.
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Rahma, A. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Skripsi.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29.
- Riska Marvelia, Rini Kartika, H. D. (2021). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Medic*, 4(1), 198–205.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Waliyanti, E., D.L, N., Pratiwi, W., Rahmawati, D., & Halimatunnisa, M. (2016). Skripsi Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Wardana, Y. J. (2019). Skripsi. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun Oleh: Yudha Jaya Wardana Program Studi Keperawatan. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.