

**PROGARAM STUDI ILMU KESEHTAN MASYARAKAT
STIKES PAYUNNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Juli 2017

Leni Marlina¹, Dwi Sapta Aryantiningsih, SST, SKM, M.Kes²

Pengaruh Sarapan Pagi dan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa
Stikes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017

Xii + 50 Halaman + 3 Tabel + 2 skema

ABSTRAK

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor sarapan pagi dan pola tidur yang tidak teratur makan pagi dengan baik maka dapat membantu menjaga daya tahan tubuh. Waktu makan pagi yang ideal adalah dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. pola tidur yang memerlukan waktu tidur 7-8 jam per hari agar dapat berfungsi secara efektif sehingga dapat disimpulkan bahwa kuantitas tidur mahasiswa kurang satu jam dari waktu tidur efektif. Tujuan peneliti ini adalah Untuk menganalisis kebiasaan sarapan pagi dan pola tidur terhadap konsentersasi belajar Mahasiswa/i Ilmu kesehatan Masyarakat IKM di Stikes payung Negeri Pekanbaru, penelitian ini bersifat kualitatif, penelitian ini dilakukan di Stikes Payung Negeri Pekanbaru Prodi IKM jumlah informan 9 orang, desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. dengan menggunakan instrument pedoman wawancara, analisa yang digunakan adalah triangulasi data sumber data, metode serta data, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak sarapan pagi dan pola tidur yang tidak teratur dapat mempengaruhi konsentasi saat Mahasiswa belajar. pembahasan konsentersasi adalah pemutusan pikiran terhadap sesuatu hal dengan mengenyampingkan sebagai perubahan yang secara relative berlangsung lama yang di peroleh dari pengalam-pengalam. Saran untuk Mahasiswa sebelulm melakukan kegiatan perkuliahan dipagihari harus melakukan sarpan pagi, dan menjaga pola tidur yang teratur karena jika tidak sarpan pagi dan pola tidak teratur bisa menyebabkan tidak berkonsentrasinya Mahasiswa saat belajar.

Kata Kunci : *Konsentrasi Belajar, Sarapan Pagi Dan Pola Tidur*

Daftar Bacaan : 17 (2010-2017)