



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI, DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA
SISWA SMAN 14 PADANG**

Oleh:

SALSABILA OKTORYANDA

1911222011

UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

PEMBIMBING 1 : Dr. Syahrial, SKM, M.Biomed

PEMBIMBING 2 : Ice Yolanda Puri, SSIT, M.Kes, PhD

PRODI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Februari 2024

Salsabila Oktoryanda, No. BP. 1911222011

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA SISWA SMAN 14
PADANG**

x + 55 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran serta menyampingkan semua hal yang tidak berkaitan terhadap suatu mata pelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, status gizi, dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa pada siswa SMAN 14 Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 14 Padang dari bulan Mei 2023-Februari 2024. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 119 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, wawancara, dan pengisian kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan siswa dengan tingkat konsentrasi kurang sebesar 73%, tingkat kecukupan asupan energi pada sarapan pagi yang kurang sebesar 67%, status gizi normal sebesar 56,5%, dan kualitas tidur yang buruk sebesar 57,6%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sarapan pagi ($p\text{-value}=0,316$), status gizi ($p\text{-value}=0,388$), kualitas tidur ($p\text{-value}=0,173$) dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 14 Padang.

Kesimpulan

Sarapan pagi, status gizi, dan kualitas tidur tidak berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa pada siswa SMAN 14 Padang.

Daftar Pustaka : 46 (2003-2023)

Kata Kunci : konsentrasi belajar, kualitas tidur, sarapan pagi, status gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, 2024
Salsabila Oktoryanda, No. BP. 1911222011**

**THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST, NUTRITIONAL STATUS,
AND SLEEP QUALITY WITH STUDENT LEARNING CONCENTRATION ON
STUDENT OF SMAN 14 PADANG**

x +55 pages, 13 tabels, 2 pictures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

Study concentration is focusing mind on a subject and putting aside all things that are not related to it. This research aims to determine the relationship between breakfast, nutritional status, and sleep quality with student learning concentration on student of SMAN 14 Padang.

Method

This research used a cross-sectional design. This research was conducted at SMAN 14 Padang from May 2023 to February 2024. The total sample in this study was 119 students, who were selected using simple random sampling techniques. Data was collected by measuring body weight and height, interviews, and filling out questionnaire. Data analysis used the Chi-Square test.

Result

The results of this study showed students with a poor concentration level of 73%, an inadequate level of energy intake at breakfast of 67%, a normal nutritional status of 56.5%, and poor sleep quality of 57.6%. The results of statistical tests show that there is no relationship between breakfast ($p\text{-value}=0.316$), nutritional status ($p\text{-value}=0.388$), sleep quality ($p\text{-value}=0.173$), and the study concentration of students at SMAN 14 Padang.

Conclusion

Breakfast, nutritional status, and sleep quality are not related to student learning concentration at SMAN 14 Padang students.

References : 46 (2003-2023)

Keywords : breakfast, nutritional status, sleep quality, study concentration