



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STRESS AKADEMIK, DAN ASUPAN
ZAT GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR DI SMA NEGERI 1 PADANG**

TAHUN 2024

Oleh:

SILFIA RIZKY

NO. BP 2011222014

Pembimbing 1 : Nadia Chalida Nur, S.K.M., M.P.H.

Pembimbing 2 : Ice Yolanda Puri, S.Si.T., M.Kes., Ph.D

Diajukan sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2024
Silfia Rizky, No. BP. 2011222014**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STRESS AKADEMIK, DAN ASUPAN
ZAT GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR DI SMA NEGERI 1 PADANG
TAHUN 2024
xiii + 101 halaman, 26 tabel, 15 lampiran**

ABSTRAK

Tujuan

Prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar siswa di sekolah. Beberapa cara meningkatkan prestasi belajar yaitu mencukupi kebutuhan gizi dengan rutin sarapan dan mengonsumsi makanan yang seimbang. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan mental dengan manajemen pengendalian stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada bulan Februari-Juli dengan jumlah sampel sebanyak 87 orang menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pengisian kuesioner dan formulir SQ-FFQ. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan siswa dengan kebiasaan sering sarapan sebanyak 47.1%, stress akademik sedang sebanyak 52.9%, cukup asupan protein sebanyak 87.4%, dan asupan zat besi yang cukup sebanyak 63.2%, serta prestasi belajar sangat baik sebesar 59.8%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan ($p\text{-value}=0.190$), stress akademik ($p\text{ value}=1.000$), asupan protein ($p\text{-value}=0.109$), dan asupan zat besi ($p\text{-value}=0.776$) dengan prestasi belajar siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang.

Kesimpulan

Kebiasaan sarapan, stress akademik, serta asupan zat gizi protein dan zat besi tidak berhubungan dengan prestasi belajar pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang.

Daftar Pustaka : 82 (2015-2024)

Kata Kunci : Prestasi belajar, kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY OF ANDALAS**

**Undergraduate Thesis, July 2024
Silfia Rizky, No. BP. 2011222014**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, ACADEMIC
STRESS, AND NUTRIENT INTAKE WITH LEARNING ACHIEVEMENT IN
SENIOR HIGH SCHOOL 1 PADANG IN 2024**
xiii + 101 pages, 26 tables, 15 attachments

ABSTRACT

Objective

Learning achievement is the result of students learning activities at school. Some ways to improve learning achievement are fulfilling nutritional needs by having breakfast regularly and eating a balanced diet. In addition, it is important to maintain mental health with academic stress control management. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, academic stress, and nutrient intake with learning achievement in students at SMA Negeri 1 Padang in 2024.

Methods

This study used a cross sectional design in February-July with a sample size of 87 people using proportional random sampling technique. Data collection was done by interview, filling out questionnaires and SQ-FFQ forms. Data analysis using chi-square test.

Results

The results of this study showed students with frequent breakfast habits as much as 47.1%, moderate academic stress as much as 52.9%, sufficient protein intake as much as 87.4%, and sufficient iron intake as much as 63.2%, and excellent learning achievement of 59.8%. The results of statistical tests showed that there was no relationship between breakfast habits (p-value=0.190), academic stress (p value=1.000), protein intake (p-value=0.109), and iron intake (p-value=0.776) with learning achievement of students of SMA Negeri 1 Padang.

Conclusion

Breakfast habits, academic stress, as well as protein and iron nutrient intake are not associated with learning achievement in students of SMA Negeri 1 Padang.

Reference : 82 (2015-2024)

Keywords : Learning achievement, breakfast habits, academic stress, and nutrient intake