



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh:

RAFIDAH AZZAKIRAH

NIM. 2211223004

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh:

RAFIDAH AZZAKIRAH

NIM. 2211223004

Pembimbing I: Dr. Frima Elda, S.K.M., M.K.M

Pembimbing II: Dr. Denas Symond, MCN

Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 27 Juli 2026

RAFIDAH AZZAKIRAH, NIM. 2211223004

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI S1 GIZI UNIVERSITAS ANDALAS**

xi + 94 halaman, 18 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Andalas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* yang dilakukan di Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada bulan November 2025 - Juni 2026. Sampel dalam penelitian ini adalah 93 mahasiswa gizi yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri secara langsung. Data dianalisis melalui SPSS secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 74,2% mahasiswa gizi dengan konsentrasi belajar sedang, 35,5% dengan kebiasaan sarapan baik, 49,5% dengan status gizi normal dan 11,8% mahasiswa gizi dengan kualitas tidur baik. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (*p-value* 0,055) dan status gizi (*p-value* 1,000) dengan konsentrasi belajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar (*p-value* 0,020).

Kesimpulan

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan dan status gizi tidak memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Daftar Pustaka : 64 (1989 – 2026)

Kata Kunci : Konsentrasi belajar, Kebiasaan sarapan, Status Gizi, Kualitas tidur, Mahasiswa Gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 27th July 2026

RAFIDAH AZZAKIRAH, NIM. 2211223004

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, NUTRITIONAL STATUS AND SLEEP QUALITY WITH THE LEVEL OF STUDY CONCENTRATION IN STUDENTS OF THE S1 NUTRITION STUDY PROGRAM, ANDALAS UNIVERSITY

xi + 94 pages, 18 tables, 3 pictures, 8 appendices

ABSTRACT

Objectives

This study aims to determine the relationship between breakfast habits, nutritional status and sleep quality with the level of learning concentration in students of the S1 Nutrition Study Program, Andalas University.

Method

This study uses a cross-sectional study design conducted at the Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Andalas University in November 2025 - June 2026. The sample in this study was 93 nutrition students who were taken by proportional random sampling technique. Data was collected through questionnaire filling and direct anthropometric measurements. Data were analyzed through SPSS univariate and bivariate with chi-square test.

Results

The results showed that 74.2% of nutrition students had moderate study concentration, 35.5% had good breakfast habits, 49.5% had normal nutritional status and 11.8% of nutrition students had good sleep quality. There was no association between breakfast habits (p-value 0.055) and nutritional status (p-value 1,000) and study concentration. There was a significant relationship between sleep quality and learning concentration (p-value 0.020).

Conclusion

Sleep quality has a significant relationship with study concentration. Breakfast habits and nutritional status have no relationship with study concentration in S1 Nutrition students of the Faculty of Public Health, Andalas University.

References : 64 (1989 – 2026)

Keywords : Study concentration, Breakfast habits, Nutritional status, Sleep quality, Nutrition students