



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ASUPAN VITAMIN C, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMPN**

8 KOTA PARIAMAN TAHUN 2026

Oleh:

DINDA PERMATA

NIM. 2211221004

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 20 Juli 2026

DINDA PERMATA, NIM. 2211221004

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ASUPAN VITAMIN C, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMPN 8
KOTA PARIAMAN TAHUN 2026**

xi + 123 halaman, 28 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, asupan vitamin C, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026.

Metode

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian *Grid Concentration Test*, kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*, dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang kurang (86%), asupan energi yang cukup (74,4%), asupan karbohidrat yang cukup (74,4%), asupan protein yang kurang (59,3%), asupan lemak yang cukup (60,5%), asupan vitamin C yang cukup (79,1%), dan kualitas tidur yang baik (51,2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein ($p\text{-value} = 0,012$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,036$) dengan konsentrasi belajar. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi ($p\text{-value} = 0,282$), asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,282$), asupan lemak ($p\text{-value} = 0,114$), dan asupan vitamin C ($p\text{-value} = 0,709$) dengan konsentrasi belajar.

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara asupan protein dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan asupan vitamin C dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026.

Daftar Pustaka : 118 (2016-2026)

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, Asupan vitamin C, Kualitas tidur, Siswa

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 20th July 2026

DINDA PERMATA, NIM. 2211221004

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE, VITAMIN C INTAKE, AND SLEEP QUALITY WITH LEARNING CONCENTRATION OF STUDENTS AT SMPN 8 PARIAMAN CITY IN 2026

xi + 123 pages, 28 tables, 3 figures, 8 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the relationship between macronutrient intake, vitamin C intake, and sleep quality with learning concentration of students at SMPN 8 Pariaman City in 2026.

Methods

This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 86 students at SMPN 8 Pariaman City who were selected using the quota sampling technique. Data were collected using the Grid Concentration Test, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire, and Pittsburgh Sleep Quality Index. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test.

Results

The results of the study showed that more than half of the respondents had low learning concentration (86%), adequate energy intake (74,4%), adequate carbohydrate intake (74,4%), inadequate protein intake (59,3%), adequate fat intake (60,5%), adequate vitamin C intake (79,1%), and good sleep quality (51,2%). Statistical analysis showed that there was a relationship between protein intake (p-value = 0,012) and sleep quality (p-value = 0,036) with learning concentration. There was no relationship between energy intake (p-value = 0,282), carbohydrate intake (p-value = 0,282), fat intake (p-value = 0,114) and vitamin C intake (p-value = 0,709) with learning concentration.

Conclusion

There was a relationship between protein intake and sleep quality with learning concentration of students at SMPN 8 Pariaman City in 2026. There was no relationship between energy intake, carbohydrate intake, fat intake, and vitamin C intake with learning concentration of students at SMPN 8 Pariaman City in 2026.

References : 118 (2016-2026)

Keywords : Macronutrient intake, Vitamin C intake, Sleep quality, Student