



HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

ANNISA MIFTAHULILMI



DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa” adalah benar-benar hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum pernah diajukan sebagai karya ilmiah pada suatu perguruan tinggi atau lembaga mana pun dan tidak mengandung bahan-bahan yang pernah ditulis atau diterbitkan pihak lain kecuali sebagai bahan rujukan yang dicantumkan dalam bagian daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab atas pernyataan ini.

Bogor, Juli 2024

Annisa Miftahulilmi
I1401201025



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ANNISA MIFTAHULILMI. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan pikiran atau perhatian pada suatu hal. Konsentrasi belajar sangat diperlukan siswa agar dapat memaksimalkan potensi dan mencapai hasil pendidikan yang lebih optimal. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study* dengan melibatkan 70 subjek yang dipilih secara *purposive sampling*. Data karakteristik subjek dan keluarga subjek diperoleh melalui pengisian kuesioner dan wawancara, kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dan *food record* selama 7 hari, status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI), serta konsentrasi belajar menggunakan instrumen *Digit Symbol Substitution Test* (DSST). Frekuensi kebiasaan sarapan sebagian besar subjek (51,4%) tergolong selalu (setiap hari) dengan waktu sarapan sebelum pukul 09.00 pagi. Tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat sarapan sebagian besar subjek tergolong cukup, namun tingkat kecukupan lemak sarapan tergolong kurang. Mayoritas subjek (68,6%) memiliki status gizi baik, 61,4% memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk, serta konsentrasi belajar yang tergolong baik (51,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p>0,05$) antara frekuensi sarapan, waktu sarapan, tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, status gizi, serta kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, kualitas tidur, status gizi

ABSTRACT

ANNISA MIFTAHULILMI. Correlation between Breakfast Habits, Nutritional Status, and Sleep Quality with Study Concentration of Students. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Concentration is the ability to focus the mind or attention on something. Learning concentration is needed by students to maximize their potential and achieve more optimal educational results. This study aims to identify the correlation between breakfast habits, nutritional status, and sleep quality with students learning concentration. The research design used a cross sectional study involving 70 subjects selected by purposive sampling. Data on the characteristics of the subject and the subject's family were obtained through filling out questionnaires and interviews, breakfast habits using a breakfast habits questionnaire and food record for 7 days, nutritional status obtained through anthropometric measurements of body weight and height, sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and learning concentration using the Digit Symbol



Substitution Test (DSST) instrument. The frequency of breakfast habits of most subjects (51.4%) was classified as always (every day) with breakfast time before 9:00 am. The level of energy, protein and carbohydrate adequacy of breakfast of most subjects was considered sufficient, but the level of fat adequacy of breakfast was considered insufficient. The majority of subjects (68.6%) had good nutritional status, 61.4% had poor sleep quality, and good learning concentration (51.1%). The results showed that there was no significant relationship ($p>0.05$) between breakfast frequency, breakfast time, adequacy level of energy, protein, fat, and carbohydrates, nutritional status, and sleep quality with students' learning concentration.

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

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

ANNISA MIFTAHULILMI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas
Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa
Nama : Annisa Miftahulilmi
NIM : I1401201025

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing :

Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian:
24 Juli 2024

Tanggal Lulus: 01 AUG 2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa”. Tujuan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Proses penyelesaian skripsi ini tentunya atas dukungan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Wahyu Patauri Sibenteng dan Warsida yang telah memberikan kepercayaan dan mengizinkan penulis merantau ke pulau Jawa untuk melanjutkan pendidikan, selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis.
2. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang telah sabar dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
3. Resa Ana Dina, SKM., M.Epid selaku dosen pemandu seminar dan penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun dalam penyusunan skripsi.
4. Seluruh dosen dan staf Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB atas ilmu dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah di Gizi IPB.
5. Kepala sekolah dan guru-guru SMA Kornita IPB yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SMA Kornita, serta siswa yang telah bersedia mengikuti penelitian hingga selesai.
6. Teman-teman enumerator (fahrian, hana, ibas, intan, Julya, lintang, nadya, puri, dan rhaeina) yang telah membantu penulis dalam pengambilan data penelitian, serta Prina yang telah membantu penulis dalam pengolahan data penelitian.
7. Teman-teman Drasatya Kinanthya Gizi Masyarakat 57 atas kebersamaan, semangat, dukungan, dan bantuannya selama perkuliahan.
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberikan saran, motivasi, dan masukan dalam proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka atas kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik kepada penulis maupun pihak yang membutuhkan, serta bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2024

Annisa Miftahulilmi



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga Subjek	14
4.3 Kebiasaan Sarapan	15
4.3.1 Frekuensi Sarapan	16
4.3.2 Waktu Sarapan	16
4.3.3 Tingkat Kecukupan Gizi Sarapan	16
4.4 Status Gizi	18
4.5 Kualitas Tidur	19
4.6 Konsentrasi Belajar	20
4.7 Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar	20
4.8 Hubungan antara Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar	22
4.9 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar	23
V SIMPULAN DAN SARAN	25
5.1 Simpulan	25
5.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	31



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	7
3.2	Pengkategorian variabel penelitian	10
4.1	Sebaran karakteristik subjek	13
4.2	Sebaran karakteristik sosial ekonomi keluarga subjek	14
4.3	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi sarapan	16
4.4	Sebaran subjek berdasarkan waktu sarapan	16
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kontribusi asupan energi dan zat gizi sarapan	17
4.6	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	18
4.7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kualitas tidur	19
4.8	Sebaran rata-rata skor komponen kualitas tidur subjek	19
4.9	Sebaran subjek berdasarkan tingkat konsentrasi belajar	20
4.10	Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar	20
4.11	Hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar	22
4.12	Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar	23

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	32
2	<i>Informed Consent</i>	33
3	<i>Informed Assent</i>	34
4	Kuesioner Penelitian	35