



HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP *SHORT-TERM MEMORY* SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 TANGERANG SELATAN

SALMA PRAMESWARI NURSAADAH



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@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 dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur terhadap *Short-Term Memory* Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang Selatan” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Salma Prameswari Nursaadah
I1401221902



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

SALMA PRAMESWARI NURSAADAH. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur terhadap *Short-Term Memory* Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang Selatan. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI.

Kebiasaan sarapan dan kualitas tidur merupakan faktor yang diduga memengaruhi fungsi kognitif, salah satunya *short-term memory* pada remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan short-term memory siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional study* dengan melibatkan 66 siswa yang dipilih menggunakan *proportionate random sampling*. Kebiasaan sarapan dikaji berdasarkan frekuensi, waktu, jenis, dan kontribusi energi sarapan terhadap kebutuhan energi harian. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan *short-term memory* diukur menggunakan *Digit Span Test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 2/3 (60,6%) siswa rutin sarapan, hampir separuh (43,9%) siswa mengonsumsi sarapan <20% kebutuhan AKG dan hampir seluruh (83,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Sebanyak 54,5% siswa memiliki *short-term memory* kategori baik. Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi, waktu, jenis, maupun kontribusi energi sarapan dengan *short-term memory* ($p > 0,05$). Sebaliknya, kualitas tidur berhubungan signifikan dengan *short-term memory* ($p = 0,047$). Analisis multivariat menunjukkan kualitas tidur merupakan faktor yang paling berkontribusi terhadap *short-term memory*. Oleh karena itu, kualitas tidur perlu menjadi perhatian dalam mendukung fungsi kognitif siswa.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, kualitas tidur, PSQI, remaja, *short-term memory*

ABSTRACT

SALMA PRAMESWARI NURSAADAH. The Association Between Breakfast Habits and Sleep Quality with Short-term Memory among 12th Grade Students at SMA Negeri 2 South Tangerang. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI.

Breakfast habits and sleep quality are factors that may influence cognitive function, including short-term memory, among adolescents. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits, sleep quality, and short-term memory among 12th-grade students at SMA Negeri 2 Tangerang Selatan. A cross-sectional study design was employed, involving 66 students selected using proportionate random sampling. Breakfast habits were assessed based on frequency, timing, type, and the contribution of breakfast energy intake to daily energy requirements. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while short-term memory was assessed using the Digit Span Test. Data were analyzed using the Chi-Square test and binary logistic regression. The results showed that nearly two-thirds (60.6%) of students regularly consumed breakfast, nearly half (43.9%) consumed breakfast contributing less than 20% of their

recommended daily energy intake, and the majority (83.3%) had poor sleep quality. A total of 54.5% of students had good short-term memory. No significant relationships were found between breakfast frequency, timing, type, or energy contribution and short-term memory ($p>0.05$). In contrast, sleep quality was significantly associated with short-term memory ($p=0.047$). Multivariate analysis indicated that sleep quality was the factor contributing most to short-term memory. Therefore, sleep quality should be given greater attention to support students' cognitive function.

Keywords: adolescents, breakfast habits, PSQI, short-term memory, sleep quality

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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

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.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP SHORT-TERM MEMORY SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 TANGERANG SELATAN

SALMA PRAMESWARI NURSAADAH

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

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.



- 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 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 dan Kualitas Tidur Terhadap *Short-Term Memory* Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang Selatan

Nama : Salma Prameswari Nursaadah
NIM : 11401221902

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si
NIP 19710201199932001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
25 Juni 2026

Tanggal Lulus: 12 AUG 2026



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul penelitian ini adalah “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur terhadap *Short-Term Memory* Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang Selatan” yang dilaksanakan sejak November 2025. Selama penyusunan skripsi, penulis banyak memperoleh bimbingan, masukan, motivasi, serta dukungan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku pembimbing akademik dan skripsi yang selalu memberikan motivasi, arahan, kritik, dan saran selama masa penulisan skripsi ini
2. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si. selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini
3. Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi. selaku pembimbing akademik terdahulu yang telah memberikan banyak motivasi serta dukungan selama penyusunan skripsi ini
4. Kedua orang tua, kakak, dan kakak ipar saya atas segala doa, kasih sayang, serta dukungan yang selalu diberikan tanpa henti hingga saat ini
5. Seluruh guru dan jajaran staf SMA Negeri 2 Tangerang Selatan yang telah memberikan izin serta fasilitas dan membantu selama proses pengumpulan data penelitian.
6. Delegasi 31st *Tri-U International Joint Seminar and Symposium*, yaitu Alwan, Avril, Cahya, Maha, Aishi, Raden, Saki, dan Thaariq yang telah memberikan banyak motivasi sejak menjadi delegasi hingga saat ini.
7. Tim fasilitator pengabdian IPB 2026 dan Subdirektorat Pengembangan Reputasi dan Prestasi Mahasiswa IPB University yang telah menjadi “rumah” untuk bercerita dan selalu memberikan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman “Bismillah A”, yaitu Adisty, Adelia, Amanda, Faiza, Firna, Mahar, Mutiara, Rahma, dan Ristia yang telah kebersamaan dari semester 3 perkuliahan hingga akhir perkuliahan ini.
9. Rekan-rekan Gizi Masyarakat Angkatan 59, yaitu Gantara Mahavira atas bantuan, saran, motivasi, dan dukungan selama penulis berkuliah dan mengerjakan skripsi ini.
10. Teman-teman lainnya, yaitu Sarah, Sharon, Kak Nuril, Najwa, Tsaniyyah, Kak Duyun, Nova, Ata, Ardel, Kak Arijani, Kak Nain, Kak Ning, Julia dan Nadia yang selalu menemani penulis disaat penulis sedang tidak dalam kondisi yang optimal.
11. Sahabat sedari SMP, yaitu Chika, Husna, dan Vela yang selalu memberikan banyak kebahagiaan dan dukungan disaat bertemu serta selalu menjadi *support system* hingga saat ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran terhadap skripsi penelitian ini.

Bogor, Agustus 2026

Salma Prameswari Nursaadah



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
KERANGKA PEMIKIRAN	4
METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Karakteristik Sosioekonomi Keluarga	15
4.3 Kebiasaan Sarapan	16
4.4 Kualitas Tidur	19
4.5 <i>Short-term Memory</i>	22
4.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dan <i>Short-term Memory</i>	23
4.7 Hubungan Kualitas Tidur dan <i>Short-term Memory</i>	25
4.8 Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan <i>Short-term Memory</i>	26
SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Simpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	36
RIWAYAT HIDUP	52