

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, ASUPAN CAIRAN, DAN TINGKAT STRES TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SANTRI USIA 16-18 TAHUN DI PESANTREN AL-AMANAH AL-GONTORY

NANDYA FATIMAH AZZAHARA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76423&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan faktor utama dalam mencapai keberhasilan proses belajar, namun masih terdapat anak sekolah yang mengalami masalah konsentrasi belajar. Asupan makanan yang kurang bergizi seimbang, kurangnya memenuhi asupan cairan dan adanya peningkatan stres berisiko menyebabkan rendahnya konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan makanan, asupan cairan, dan tingkat stres dengan tingkat konsentrasi belajar santri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory dengan sampel yang diteliti sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Pengambilan data menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST) untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar, Food Recall 24 Jam untuk mengetahui asupan makanan dan asupan cairan, dan kuisioner Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA) untuk mengetahui tingkat stres. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan chi-square dan fisher dengan $\alpha = 0,05$ menggunakan aplikasi SPSS 27. Hasil penelitian didapatkan sebagian responden mengalami rendahnya konsentrasi belajar (51%), asupan energi sangat kurang (68%), asupan protein sangat kurang (68%), asupan lemak sangat kurang (72%), asupan karbohidrat sangat kurang (68%), asupan cairan kurang (50%), dan stres tingkat sedang (77%). Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara asupan energi, protein, karbohidrat, cairan dan tingkat stres dengan konsentrasi belajar berturut-turut pada p value 1,00; 0,264; 0,200; 0,539; 0,238 ($p > 0,05$) serta ada hubungan asupan lemak terhadap konsentrasi belajar dengan p value 0,012 ($p < 0,05$). Saran peneliti kepada para santri agar mengkonsumsi makanan dan minuman secara teratur dan sesuai dengan porsinya.