

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

hubungan kualitas tidur, kebiasaan sarapan, asupan energi dan zat gizi makro dengan konsentrasi belajar siswa di SMAN 11 kabupaten Tangerang

Laily Nurul Isnaini

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77982&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsentrasi sangat dibutuhkan oleh remaja terutama dalam kegiatan belajar. Banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah kebiasaan sarapan. Kebiasaan mengonsumsi sarapan pagi dengan asupan gizi yang cukup dapat membantu remaja untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Selain sarapan kualitas tidur juga berpengaruh, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunkan daya ingat atau konsentrasi, baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur, kebiasaan sarapan pagi dan asupan energi dan zat gizi makro dengan konsentrasi belajar siswa SMA. Penelitian ini menggunakan desain study cross sectional dengan teknik pengambilan sampel Quota sampling sampel yang diambil sebanyak 89 siswa kelas 11 di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir observasi konsentrasi belajar, kuesioner kualitas tidur, dan formulir food recall 24 jam untuk variabel asupan dan kebiasaan sarapan. Metode analisa data dilakukan dengan uji statistik univariate konsentrasi belajar kurang 69,%, Kualitas tidur buruk 61,8%, Kebiasaan sarapan jarang 78,7%, Asupan energi kurang 84,3%, asupan protein kurang 70,8%, asupan lemak kurang 76,4% dan asupan karbohidrat kurang 83,1%. Uji bivariate menggunakan uji chi square ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p=0,000$; $PR=1,937$), Kebiasaan sarapan ($p=0,000$; $PR=3,094$), Asupan energi ($p=0,000$; $PR=3,671$), asupan protein ($p=0,000$; $PR=2,146$), asupan lemak ($p=0,000$; $PR=2,882$) dan asupan karbohidrat ($p=0,000$; $PR=6,081$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang kualitas tidurnya baik, asupan energi,protein, lemak dan karbohidrat cukup akan memiliki konsentrasi belajar yang baik.