

Hubungan antara Kebiasaan Sarapan, Asupan Gizi dan Faktor lainnya dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMAN 1 Jember Tahun 2021 = Association between Breakfast Habit, Nutrition Intake, and Other Factors with Learning Concentration among Students of SMAN 1 Jember 2021

Nadya Parahita Handini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920557385&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsentrasi belajar dengan beberapa faktor dan menemukan faktor paling dominan pada siswa SMAN 1 Jember. Pada penelitian ini, konsentrasi belajar adalah variabel dependen, sedangkan kebiasaan sarapan, asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, seng, vitamin B12, vitamin C), kualitas tidur, dan aktivitas fisik adalah variabel independen. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif desain cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2021 kepada 200 siswa-siswi kelas X dan XI SMAN 1 Jember yang dipilih menggunakan metode quota sampling. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring (online). Data yang diperoleh dianalisis secara univariat, bivariat menggunakan chi-square, dan multivariat menggunakan uji regresi logistik ganda. Hasil menunjukkan bahwa 52,5% responden memiliki konsentrasi belajar tinggi. Hasil juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan, asupan energi, asupan karbohidrat, dan kualitas tidur berhubungan dengan konsentrasi belajar pada remaja. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa asupan karbohidrat merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan konsentrasi belajar pada remaja. Peneliti menyarankan sekolah untuk menghimbau siswa melakukan sarapan sebelum sekolah, memberi edukasi kepada siswanya mengenai gizi seimbang terutama zat mikro, mengadakan program suplementasi zat mikro serta program sarapan bersama. Peneliti juga menyarankan pemerintah untuk membuat program kolaboratif dengan sekolah, puskesmas, dan komunitas mahasiswa gizi terkait edukasi gizi seimbang terutama zat mikro pada remaja sekolah menengah atas.

.....This study aims to determine the relationship between learning concentration and several factors and to find the most dominant factor in the students of SMAN 1 Jember. In this study, learning concentration was the dependent variable, while breakfast habits, nutrient intake (energy, carbohydrates, protein, fat, iron, zinc, vitamin B12, vitamin C), sleep quality, and physical activity were independent variables. This research is a quantitative study with cross-sectional design. This study conducted in June 2021 at SMAN 1 Jember with a total of 200 respondents who were selected using the quota sampling method. Data were collected through filling out online questionnaires. The data obtained were analyzed using univariate, bivariate analysis using chi-square, and multivariate analysis using multiple logistic regression. The results show that 52.5% of the respondents had a high learning concentration. The results also show that breakfast habits, energy intake, carbohydrates intake, and sleep quality are related to learning concentration among adolescents. The results of multivariate analysis showed that carbohydrate intake was the dominant factor associated with learning concentration in adolescents. Researchers suggest schools to encourage students to have breakfast before school, provide education to students about balanced nutrition, especially micronutrients, conduct micronutrient supplementation programs and make a breakfast programs. Researchers also suggest the government to create collaborative programs with schools, health centers, and nutrition student communities

related to balanced nutrition education, especially for high school teenagers.