

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Sumber Makan Siang, Kualitas Diet, Asupan Zat Gizi, dan Stres Akademik dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Al-Fath Cirendeuh Tangerang Selatan Tahun 2026

Wahyu, Alya Karina Putri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=139273&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsentrasi belajar dengan beberapa faktor. Pada penelitian ini, konsentrasi belajar adalah variabel dependen, sedangkan kebiasaan sarapan, sumber makan siang, kualitas diet, asupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, seng, vitamin B12, vitamin C, dan Iodium), serta stres akademik adalah variabel independen. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif desain cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan April 2026 kepada 151 siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX yang dipilih menggunakan metode simple random sampling. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung di sekolah tersebut. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan chi-square. Hasil menunjukkan bahwa 54.7% responden memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan, sumber makan siang, kualitas diet, asupan energi dan asupan karbohidrat berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa. Peneliti menyarankan sekolah untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa, himbauan agar siswa melakukan sarapan sebelum sekolah, dan mendukung orang tua untuk mengikuti program katering sekolah. Peneliti juga menyarankan pemerintah untuk membuat program kolaboratif dengan sekolah, puskesmas, dan komunitas mahasiswa gizi terkait edukasi gizi seimbang.</div><hr /><div