

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
Skripsi, Maret 2024

Nadhilah Raihanah

14120200038

“Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024” (di Bimbing Oleh: Arman dan Muhammad Khidri Alwi)

(xv + 69 halaman + 15 tabel + 10 lampiran)

Berdasarkan hasil keseluruhan dari PIRLS (*Progress in International Reading Literacy Study*) 2016, total 1 dari 4 siswa melaporkan bahwa mereka sering tiba di sekolah dengan perasaan lapar. Selain itu, prestasi membaca anak-anak yang sering tiba di sekolah dengan keadaan lapar lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pernah merasa lapar ketika tiba di sekolah. Selain sarapan, kualitas tidur anak di usia sekolah pun menjadi salah satu faktor terhadap konsentrasi anak. Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berkurangnya daya ingat dan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yang terdapat Di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan tes tingkat konsentrasi. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa ($p\ value=0,796>0,05$). Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi siswa ($p\ value=0,000<0,05$).

Kesimpulan penelitian, adanya hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa. Diharapkan agar sekolah dapat mengedukasi siswa mengenai pentingnya sarapan yang bermutu dan membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, dengan cara memasukkan materi tersebut pada selingan pelajaran sekolah setiap harinya agar dapat diingat dan dilaksanakan oleh siswa. Begitupun terhadap orangtua siswa.

Daftar Pustaka : 51 (2018-2024)

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan; kualitas tidur; konsentrasi; siswa