

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN ANNIDA AL ISLAMY DI KOTA BEKASI

**Oleh :
Veronica
201802045**

ABSTRAK

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Pada umumnya remaja melewati sarapan dikarenakan malas dan jadwal yang padat. Sarapan pagi berperan penting untuk menyediakan karbohidrat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Pada kadar gula darah normal mengakibatkan konsentrasi belajar dapat lebih baik yang berdampak positif untuk meningkatkan konsentrasi untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 54 santri putri Pondok Pesantren Annida Al Islamy, yang dipilih dengan metode *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, form pengukuran status gizi, form prestasi belajar dan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* pada masing-masing variabel yaitu hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar *p-value* > 0,05, status gizi dengan prestasi belajar *p-value* > 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi dengan prestasi belajar santri putri di Pondok Pesantren Annida Al Islamy.

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan, status gizi dan prestasi belajar.

ABSTRACT

Adolescence is a transition from childhood to adulthood which experiences development in all aspects or functions to enter adulthood. In general, teenagers skip breakfast because they are lazy and have a busy schedule. Breakfast plays an important role in providing carbohydrates that can be used to increase blood sugar levels. At normal blood sugar levels result in better learning concentration which has a positive impact on increasing concentration to get good learning achievement. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status with learning achievement. This study used a cross sectional design. The number of samples was 54 female students of the Annida Al Islamy Islamic Boarding School, which were selected using the consecutive sampling method. The data was collected using a questionnaire, a nutritional status measurement form, a learning achievement form and analyzed using the Chi Square test. The results of the analysis show the p-value for each variable, namely the relationship between breakfast habits and learning achievement p-value > 0.05, nutritional status with learning achievement p-value > 0.05. The conclusion of this study is that there is no relationship between breakfast habits and academic achievement and nutritional status with the learning achievement of female students at the Annida Al Islamy Islamic Boarding School.

Keywords: Breakfast habits, nutritional status and learning achievement.