

# Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas X dan XI SMA Negeri 5 Depok = The relationship of breakfast behavior and nutritional status with concentration level in student class X and XI SMA Negeri 5 Depok

Hafida Rizka Ramadani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20456881&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Tingkat konsentrasi yang baik merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh siswa. Kebiasaan sarapan yang rutin dan status gizi yang baik dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas X dan XI SMA Negeri 5 Depok. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 105 sampel yang diambil menggunakan teknik stratified random sampling. Hasil analisis statistik menggunakan chi-square didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi  $p \text{ value} = 0,632; \alpha = 0,05$  dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi  $p \text{ value} = 0,632; \alpha = 0,05$  siswa kelas X dan XI SMA Negeri 5 Depok. Penelitian ini merekomendasikan perlunya melakukan kebiasaan sarapan yang rutin dan memiliki status gizi baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa.

---

### **ABSTRACT**

Having a good concentration level is important for student. By eating breakfast regularly and having good nutritional status can affect students concentration level. The aim of this study was to explore the relationship of breakfast and nutritional status with concentration level in student class X and XI SMA Negeri 5 Depok. This study used cross sectional design with 105 sample with using stratified random sampling technique. Statistic analyzed using chi square and found that there is no relationship between breakfast behavior with concentration level  $p \text{ value} 0,632 0,05$ , and there was no relationship between nutritional status with concentration level  $p \text{ value} 0,632 0,05$  in student class X and XI SMA Negeri 5 Depok. This study recommends the important of eating breakfast regularly and having a good nutritional status to increase students concentration level.