

HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN DAN DURASI TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMPN 142 JAKARTA

DIDAN DWIKY DARMAWAN-25000119140354
2025-SKRIPSI

Prestasi belajar siswa Indonesia mengalami keterpurukan yaitu menduduki peringkat 74 dari 79 negara secara keseluruhan dalam survei PISA. Prestasi belajar siswa yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk diantaranya kualitas sarapan dan durasi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas sarapan, dan durasi tidur dengan prestasi belajar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model pendekatan *cross sectional* melibatkan 55 siswa kelas VIII di SMP Negeri 142 Jakarta dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *food recall*, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*, pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan siswa memiliki kualitas sarapan yang baik yaitu dengan rerata sebesar 76%. Sebesar 50% siswa memiliki durasi tidur yang kurang baik, sebesar 80% siswa memiliki status gizi yang baik, dan sebesar 78% siswa memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan prestasi belajar $p = 0,001$ dan terdapat hubungan tingkat kecukupan protein dengan prestasi belajar $p = 0,017$. Hasil berbeda menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan prestasi belajar $p = 0,096$ dan tidak terdapat hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan prestasi belajar $p = 0,709$. Terdapat hubungan durasi tidur dengan prestasi belajar $p = 0,001$ tetapi tidak ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar $p = 0,422$. Dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan energi dengan prestasi belajar. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan protein dengan prestasi belajar. Terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dengan prestasi belajar.

Kata Kunci : kualitas sarapan, durasi tidur, prestasi belajar, siswa sekolah menengah pertama