

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

Dinda Anggita Mulia

Abstrak

Prestasi belajar di sekolah dapat menjadi salah satu indikator kualitas seorang remaja. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor kesehatan adalah faktor internal yang paling melekat pada remaja. Kesehatan remaja dapat didukung dari gaya hidup meliputi asupan makanan, pola tidur dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada remaja di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020. Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMK Tunas Grafika Informatika Th.2020/2021 dengan jumlah sampel 101 diambil dengan metode *Stratified Random Sampling*. Data diambil melalui pengisian kuesioner dan wawancara secara daring. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* dan Uji *Kendall's Tau b*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara prestasi belajar dengan asupan energi ($P\ value = 0,012$), asupan protein ($P\ value = 0,002$) kualitas tidur ($P\ value = 0,001$), dan aktivitas fisik ($P\ value = 0,002$), Hasil uji statistik korelasi menunjukkan bahwa prestasi belajar berkorelasi positif dengan asupan energi dengan kekuatan lemah, asupan protein dengan kekuatan sedang, kualitas tidur dengan kekuatan sedang, dan aktivitas fisik dengan kekuatan lemah.

Kata Kunci : Remaja, Prestasi Belajar, Asupan Energi, Asupan Protein, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

THE RELATIONSHIP OF ENERGY AND PROTEIN INTAKE, SLEEP QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY TO ACADEMIC PERFORMANCE OF SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA STUDENT 2020

Dinda Anggita Mulia

Abstract

Academic performance is one of indicators of adolescent's quality. Factors of academic performance consist of internal and external factors. Adolescents's health is the most important internal factor was supported by a lifestyle including food intake, sleep patterns and physical activity. This study aims to analyze the relationship to energy and protein intake, sleep quality, and physical activity of SMK Tunas Grafika Informatika adolescent's. This was an observational study with a cross sectional approach. The population in this study were students of SMK Tunas Grafika Informatika with a total sample of 101 respondents. Respondents were randomly selected using Stratified Random Sampling method. The Dataa was collected using questionnaires and online interviews. Data was analyzed using Spearman Rank and Kendall's Tau b test. Based on statistical result, there was significant relationship between academic performance with energy intake (P value = 0.012), protein intake (P value = 0,002), sleep quality (P value = 0.001), and physical activity (P value = 0.002). Academic performance had positive correlation with energy intake with weak strength, protein intake with moderate strength, sleep quality with moderate strength and physical activity with weak strength.

Key Word : Adolescent, Academic Performance, Energy Intake, Protein Intake, Sleep Quality, Physical Activity