

PERBEDAAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, KUALITAS TIDUR, DAN KONSENTRASI BELAJAR REMAJA SMA BERASRAMA DAN TIDAK BERASRAMA DI DEPOK TAHUN 2025

Ghina Rahmiati

Abstrak

Masa remaja berada dalam fase transisi yang penuh dinamika, mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Seluruh perubahan ini memiliki dampak yang kompleks terhadap proses belajar. Secara umum, kehidupan di sekolah berasrama memiliki jadwal harian yang terstruktur, seperti waktu makan, belajar, tidur, serta kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini berbeda dengan siswa di sekolah tidak asrama, yang memiliki rutinitas sehari-hari murid yang lebih fleksibel dibandingkan dengan murid yang tinggal di asrama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan status gizi, kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar remaja SMA berasrama dan tidak berasrama di Depok Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 110 responden, pada setiap sekolah jumlah sampel 55 responden. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam status gizi ($p=0,016$) dan kebiasaan sarapan ($p=0,000$) antara siswa SMA berasrama dan tidak asrama. Sebaliknya, tidak ditemukan perbedaan kualitas tidur ($p=0,560$) maupun konsentrasi belajar ($p=0,993$) antara siswa di SMA berasrama dan tidak asrama. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan status gizi dan kebiasaan sarapan, namun tidak terdapat perbedaan kualitas tidur dan konsentrasi belajar antara siswa SMA berasrama dan tidak berasrama.

Kata Kunci: Asrama, Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Status Gizi, Tidak Berasrama

DIFFERENCES IN NUTRITIONAL STATUS, BREAKFAST HABITS, SLEEP QUALITY, AND LEARNING CONCENTRATION OF BOARDING AND NON-BOARDING HIGH SCHOOL ADOLESCENTS IN DEPOK IN 2025

Ghina Rahmiati

Abstract

Adolescence is a dynamic transitional phase, characterized by significant physical, cognitive, emotional, and social changes. All of these changes have a complex impact on the learning process. In general, life in boarding schools follows a structured daily schedule, including mealtimes, study times, sleep times, and extracurricular activities. This differs from students in non-boarding schools, whose daily routines are more flexible compared to those living in dormitories. This study aims to analyze the differences in nutritional status, breakfast habits, sleep quality, and learning concentration between boarding and non-boarding high school students in Depok in 2025. This study used a cross-sectional design with a stratified random sampling technique. The sample size was 110 respondents, with 55 respondents from each school. Data analysis was performed using the Mann Whitney test. The results of the bivariate analysis showed significant differences in nutritional status ($p = 0.016$) and breakfast habits ($p = 0.000$) between boarding and non-boarding high school students. In contrast, no differences in sleep quality ($p=0.560$) or learning concentration ($p=0.993$) were found between students in boarding and non-boarding high schools. The conclusion of this study is that there are differences in nutritional status and breakfast habits, but no differences in sleep quality and learning concentration between boarding and non-boarding high school students.

Keywords: Breakfast Habits, Dormitory, Learning Concentration, Non-Boarding, Nutritional Status, Sleep Quality