



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

SKRIPSI

GHINA RAHMIATI

2110714077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

GHINA RAHMIATI

2110714077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ghina Rahmiati
NRP : 2110714077
Tanggal : 30 Juni 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Ghina Rahmiati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ghina Rahmiati

NRP : 2110714077

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Perbedaan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Konsentrasi Belajar Remaja SMA Berasrama dan Tidak Berasrama di Depok Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Ghina Rahmiati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ghina Rahmiati
NIM : 2110714077
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Perbedaan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur,
dan Konsentrasi Belajar Remaja SMA Berasrama dan
Tidak Berasrama di Depok Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM

Ketua Penguji

Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si

Penguji 1 (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi yang penulis susun berjudul “Perbedaan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Konsentrasi Belajar Remaja SMA Berasrama dan Tidak Berasrama di Depok Tahun 2025”. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik
3. Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, saran, arahan yang terbaik untuk penulis.
4. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan waktu, saran dan motivasi untuk penulis.
5. Kepada mama, papa dan kakak yang selalu memberikan doa, motivasi, dukungan moral, dan dukungan secara finansial yang tidak pernah putus selama penulis menempuh pendidikan.
6. Andita, Chika, Hana, Farah, Mediana, Aliya, Almira, Jessica serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 25 Juni 2025

Penulis

Ghina Rahmiati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
II.1 Remaja.....	9
II.2 Sekolah Berasrama (<i>Bording School</i>)	9
II.3 Sekolah Tidak Asrama (<i>Full Day School</i>).....	10
II.4 Status Gizi	11
II.5 Sarapan	12
II.6 Kualitas Tidur.....	16
II.7 Konsentrasi Belajar	20
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	25
II.9 Kerangka Teori.....	30
II.10 Kerangka Konsep	31
II.11 Hipotesis Penelitian.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
III.2 Desain Penelitian.....	33
III.3 Populasi dan Sampel	33
III.4 Pengumpulan Data	36
III.5 Prosedur Pengambilan Data	39
III.6 Etik Penelitian	39
III.7 Definisi Operasional.....	41
III.8 Analisis Data	44
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 45
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	45

IV.2	Hasil Analisis Univariat.....	47
IV.3	Hasil Analisis Bivariat	55
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP.....		62
V.1	Kesimpulan.....	62
V.2	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA		64
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT/U Remaja	11
Tabel 2	Indikator <i>Grid Concentration Test</i>	24
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 4	Jumlah Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu.....	34
Tabel 5	Total Sampel MA Pondok Pesantren Al Hidayah <i>Boarding School</i> (HBS) Rawadenok Depok.....	35
Tabel 6	Total Sampel SMAN 5 Kota Depok	36
Tabel 7	Definisi Operasional	41
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden	47
Tabel 9	Hasil Analisis Deskriptif Usia.....	48
Tabel 10	Gambaran Status Gizi	49
Tabel 11	Hasil Analisis Deskriptif Z-Score IMT/U.....	49
Tabel 12	Gambaran Kebiasaan Sarapan	50
Tabel 13	Hasil Analisis Deskriptif Skor Kebiasaan Sarapan.....	51
Tabel 14	Gambaran Kualitas Tidur.....	52
Tabel 15	Hasil Analisis Deskriptif Skor Kualitas Tidur	52
Tabel 16	Gambaran Konsentrasi Belajar	54
Tabel 17	Hasil Analisis Deskriptif Skor Konsentrasi Belajar.....	54
Tabel 18	Perbedaan Status Gizi	55
Tabel 19	Perbedaan Kebiasaan Sarapan	56
Tabel 20	Perbedaan Kualitas Tidur.....	58
Tabel 21	Perbedaan Konsentrasi Belajar	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Klasifikasi Status Gizi	12
Gambar 2	Sarapan Pagi.....	12
Gambar 3	Belajar	21
Gambar 4	Kerangka Teori.....	30
Gambar 5	Kerangka Konsep	31
Gambar 6	Prosedur Pengambilan Data	39
Gambar 7	Lokasi Pondok Pesantren Al Hidayah Rawadenok Depok	46
Gambar 8	Lokasi SMAN 5 Kota Depok.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Formulir Persetujuan Responde
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin