

HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG

Bunga Salsabila Hidayatussalwa

Abstrak

Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar serta status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi dan status gizi pada remaja di MAN 4 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI MAN 4 Pandeglang, dengan jumlah sampel sebanyak 116 responden yang ditentukan menggunakan software *Sample Size 2.0*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan *recall* konsumsi sarapan 2×24 jam. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (48,3%). Responden yang sarapan secara konsisten selama dua hari hanya sebesar 32,8%, sedangkan 31,0% tidak sarapan sama sekali. Tingkat konsentrasi responden sebagian besar berada pada kategori kurang hingga cukup, sementara mayoritas status gizi responden tergolong normal (69,0%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan dengan tingkat konsentrasi ($p = 0,639$) maupun antara asupan karbohidrat sarapan dengan status gizi berdasarkan IMT ($p = 0,286$). Dengan demikian, kualitas sarapan belum terbukti berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi dan status gizi remaja di MAN 4 Pandeglang.

Kata Kunci : Kualitas Sarapan Pagi, Tingkat Konsentrasi, Status Gizi Pada Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST QUALITY AND CONCENTRATION LEVEL AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MAN 4 PANDEGLANG SCHOOL

Bunga Salsabila Hidayatussalwa

Abstract

Breakfast is an important daily meal that contributes to meeting energy and nutrient requirements, which may influence concentration and nutritional status among adolescents. This study aimed to examine the relationship between breakfast quality, concentration level, and nutritional status among students at MAN 4 Pandeglang. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of tenth and eleventh grade students at MAN 4 Pandeglang, with a total sample of 116 respondents selected using Sample Size 2.0 software. Data were collected through structured questionnaires and a 2×24-hour breakfast dietary recall. Data analysis included univariate analysis to describe respondent characteristics and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were 16 years old (48.3%). Only 32.8% of students consumed breakfast consistently over two days, while 31.0% did not consume breakfast at all. Most respondents had low to moderate concentration levels, whereas the majority had normal nutritional status (69.0%). The Chi-Square test indicated no significant relationship between breakfast energy intake and concentration level ($p = 0.639$), nor between breakfast carbohydrate intake and nutritional status based on BMI ($p = 0.286$). In conclusion, breakfast quality showed no significant association with concentration level or nutritional status.

Keywords: *Breakfast Quality, Concentration Level, Nutritional Status in Adolescents*