

# HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS AKSELERASI MAN KOTA SURABAYA

## ABSTRAK

**Latar Belakang**, mayoritas masalah kesehatan pada remaja di Indonesia adalah status gizi. Remaja memerlukan asupan zat gizi lebih banyak guna memberikan daya tahan pada masa pertumbuhannya. Salah satu faktornya adalah sarapan pagi. Kualitas tidur juga termasuk faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi. Kelas akselerasi adalah kelas dengan model pembelajaran yang lebih cepat atau percepatan belajar. Kesibukan belajar yang terlalu banyak dapat menyebabkan sarapan pagi dan kualitas tidur memiliki peluang besar terabaikan karena kesibukan belajar. **Tujuan** penelitian ialah menganalisis hubungan sarapan pagi dan kualitas tidur dengan status gizi pada siswa kelas akselerasi MAN Kota Surabaya. **Metode** penelitian ini ialah penelitian observasional analitik yang dilakukan menggunakan metode pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 75 orang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. **Hasil** penelitian untuk analisis hubungan sarapan pagi dengan status gizi didapatkan nilai *p value* = 0,029 (<0,05). Hasil penelitian untuk analisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi didapatkan nilai *p value* = 0,497 (>0,05). **Kesimpulan** pada penelitian ini adalah dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa kelas Akselerasi MAN Kota Surabaya. Serta tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada siswa kelas Akselerasi MAN Kota Surabaya.

**Kata Kunci** : Sarapan, Kualitas Tidur, Status Gizi, Akselerasi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST AND SLEEP QUALITY  
WITH NUTRITIONAL STATUS IN ACCELERATION CLASS STUDENTS at  
MAN KOTA SURABAYA**

**ABSTRACT**

**Background,** *The majority of health problems among adolescents in Indonesia are related to nutritional status. Adolescents require higher nutrient intake to support their growth phase. One factor is breakfast. Sleep quality is also another factor that affects nutritional status. Accelerated classes are classes with a faster learning model or accelerated learning. The busy study schedule can cause breakfast and sleep quality to be greatly neglected due to study activities.* **Research Objective,** *of this research is to analyze the relationship between breakfast and sleep quality with the nutritional status of accelerated class students at MAN Kota Surabaya.* **Method** *of this research is an observational analytic study conducted using a cross-sectional approach with a sample of 75 people. Data collection methods were carried out through interviews, questionnaires, and anthropometric measurements, which were then analyzed using the Spearman Rank Correlation test.* **Results** *for the analysis of the relationship between breakfast and nutritional status showed a p-value = 0.029 (<0.05). The research results for the analysis of the relationship between sleep quality and nutritional status showed a p-value = 0.497 (>0.05).* **Conclusion** *of this study is that there is a relationship between breakfast and nutritional status among accelerated class students at MAN Kota Surabaya. Furthermore, there is no relationship between sleep quality and nutritional status among accelerated class students at MAN Kota Surabaya.*

**Keywords:** *Breakfast, Sleep Quality, Nutritional Status, Acceleration*