

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWI BERBASIS
PENDIDIKAN PESANTREN**

Laras Putri Alifia
36.2015.7.2.1166

ABSTRAK

Latar belakang: Indonesia berada di peringkat 121 dari 186 negara di dunia dalam hal prestasi akademik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa, termasuk kebiasaan sarapan dan kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan prestasi akademik (Grade Point Average) dari mahasiswa Universitas Darussalam Gontor, berdasarkan pendidikan sekolah asrama. Jenis penelitian ini menggunakan analisis observasional dengan metode cross-sectional. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 siswa perempuan. Uji statistik yang digunakan adalah tes Gamma untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. **Hasil:** Nilai rata-rata kebiasaan sarapan mahasiswa Universitas Darussalam Gontor untuk Anak Perempuan adalah 62,3. Sebagian besar dari mereka memiliki kebiasaan sarapan sedang di antara 68% dan hanya 21% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Nilai rata-rata mahasiswa kualitas tidur Universitas Darussalam Gontor for Girls adalah 8,65. Sebagian besar dari mereka memiliki kualitas tidur yang buruk di antara 84% siswa dan hanya 16% siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Nilai rata-rata siswa prestasi akademik Universitas Darussalam Gontor untuk Anak Perempuan adalah 3,37. Sebagian besar dari mereka memiliki prestasi akademik yang baik di antara 74% dan hanya 21% siswa yang memiliki prestasi akademik yang sangat baik. Nilai P dari kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik adalah $p = 0,939$ dan nilai r adalah 0,016, nilai p antara kualitas tidur dan prestasi akademik adalah $p = 0,185$ dan nilai r adalah 0,384. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan prestasi akademik.

Kata kunci: *kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan prestasi akademik*

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND SLEEP QUALITY WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT OF BOARDING UNIVERSITY STUDENT

Laras Putri Alifia
36.2015.7.2.1166

ABSTRACT

Background: Indonesia is ranked 121 out of 186 countries in the world in matters of academic achievement. Many factors can influence a student's academic performance, including breakfast habits and sleep quality. **Objective:** Knowing the relationship between breakfast habits and quality of sleep with the academic achievements (Grade Point Average) of the students of the University of Darussalam Gontor, based on boarding school education. This type of research used observational analysis with cross-sectional methods. The number of respondents in this study was 100 female students. The statistical test used was the Gamma test to analyze the relationship between the independent variable and the dependent variable. **Result:** The average score of breakfast habits student University of Darussalam Gontor for Girls was 62,3. Most of them had a medium breakfast habits among 68% and was only 21% student who had a good breakfast habits. The average score of sleep quality student of University of Darussalam Gontor for Girls was 8,65. Most of them had a bad sleep quality among 84% of student and was only 16% of student had a good sleep quality. The average score of academic achievement student University of Darussalam Gontor for Girls was 3,37. Most of them had a good academic achievements among 74% and only 21% of student had a very good academic achievements. P value of breakfast habits with academic achievement was $p=0.939$ and the value of r was 0.016, p value between sleep quality and academic achievement was $p=0.185$ and the value of r was 0.384. **Conclusion:** There was no significant correlation between breakfast habits and quality of sleep with academic achievement.

Keywords: *academic achievement, breakfast habits, and sleep quality*