

SYIDIKAH, 16S10208

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT BESI, VITAMIN C DAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH NU ZADUL MA'AD GALAGAH KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA TAHUN 2020

Skripsi. Program Studi S1 Gizi. 2020

(xvi + 85 + Lampiran)

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Beberapa faktor penyebab konsentrasi belajar dapat diakibatkan oleh asupan makan yang dikonsumsi, kebugaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat besi, vitamin C dan kebugaran jasmani terhadap konsentrasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah NU Zadul Ma'ad Galagah Kabupaten Hulu Sungai Utara dengan menggunakan metode observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 67 responden siswa kelas VIII dan XI di MTs NU Zadul Ma'ad Galagah. Berdasarkan hasil uji statistik analisis bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa asupan Zat besi dan kebugaran jasmani terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar ($p=0,047$ dan $p=0,000$), sedangkan asupan vitamin C terbukti tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar ($p=0,251$). Sehingga siswa dianjurkan untuk mengonsumsi sumber zat besi yang cukup dan diimbangi dengan olahraga untuk melatih kebugaran jasmani.

Kata kunci : Asupan Zat Besi, Asupan Vitamin C, Kebugaran Jasmani,
Konsentrasi Belajar

ABSTRACT

SYIDIKAH, 16S10208

RELATIONSHIP BETWEEN IRON, VITAMIN C AND JASMANI REFRIGERATION ON STUDENT LEARNING CONCENTRATION IN MADRASAH TSANAWIYAH NU ZADUL MA'AD GALAGAH DISTRICT, HULU SUNGAI UTARA IN 2020

Essay. Nutrition S1 Study Program. 2020

(xvi + 85 +attachments)

Learning concentration is the ability to focus attention on the lesson. Some factors causing concentration of learning can be caused by food intake consumed, physical fitness and nutritional status. This study aims to determine the relationship between iron intake, vitamin C and physical fitness to the concentration of student learning in Madrasah Tsanawiyah NU Zadul Ma'ad Galagah Hulu Sungai Utara Regency using observational analytic methods and cross sectional approaches. This research was conducted on 67 respondents of grade VIII and XI students at MTs NU Zadul Ma'ad Galagah. Based on the results of bivariate analysis statistical tests using the Spearman rank test showed that iron intake and physical fitness were shown to have a significant relationship with learning concentration ($p = 0.047$ and $p = 0,000$), whereas vitamin C intake was shown to have no significant relationship with learning concentration ($p = 0.251$). So students are encouraged to consume sufficient iron sources and are balanced with exercise to practice physical fitness.