

**PERBEDAAN KEMAMPUAN MENGHAFAL AL-QUR'AN BERDASARKAN  
TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, STATUS GIZI, DAN  
TINGKAT KONSENTRASI SANTRI PONDOK PESANTREN MINHAJUT  
THOLABAH PURBALINGGA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo sebagai bagian dari persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Strata (S1) Gizi (S.Gz)



**Isna Nurul Amna**

**1807026037**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2023**

## PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Santri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga

Penulis : Isna Nurul Amna

NIM : 1807026037

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

Semarang, 3 April 2023

### DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I



Angga Hardiansyah, S.Gz, M.Si  
NIP: 198903232019031012  
Dosen Pembimbing I



Farohatus Sholichah, S.KM, M. Gizi  
NIP: 199002082019032008

Dosen Penguji II



Zana Fitriana Octavia, S.Gz, M. Gizi  
NIP: 199210212019032015  
Dosen Pembimbing II



Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum  
NIP: 197110121997



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang menyatakan di bawah ini :

Nama : Isna Nurul Amna

NIM : 1807026037

Semester : X (sepuluh)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

“Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Santri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga”

Merupakan hasil penelitian/hasil karya sendiri, kecuali beberapa bagian tertentu yang mengutip dan atau merujuk beberapa sumber.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 28 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Isna Nurul Amna

1807026037

## NOTA PEMBIMBING

Semarang, 28 Maret 2023

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo

di Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Judul : Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi

Nama : Isna Nurul Amna

NIM : 1807026037

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I



Farohatus Solichah SKM, M.Gizi

NIP: 199002082019032008

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 24 Maret 2023

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Judul : Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi

Nama : Isna Nurul Amna

NIM : 1807026037

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing II



Moh. Arifin S. Ag., M.Hum

NIP: 197110121997031002

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Rasa syukur terpanjatkan ke hadirat Allah SWT., atas ridlo, rahmat, taufiq, dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Santri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga”** ini sampai tuntas, sehingga dapat disajikan dihadapan bapak/ibu dosen atau pembaca lainnya. Sholawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menghadirkan pelita pembaharuan dalam tatanan kehidupan ini.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi dan sebagai bentuk penerapan teori-teori yang telah penulis pelajari selama masa perkuliahan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun bobot ilmiah. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis memohon kritik dan saran yang membangun untuk mengantarkan skripsi ini pada tujuan yang dikehendaki dan menjadikan skripsi ini sebagai sebuah karya ilmiah yang berkualitas serta dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak mudah. Penulis merasa sangat terbantu dengan banyaknya dukungan baik secara moral dan material dari berbagai pihak. Rangkaian terimakasih yang setulus-tulusnya ini, penulis haturkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis,
2. Orang tua tercinta, Ibu Nur Sangadah dan Bp. Kasirin Mughni yang tidak pernah lepas mendoakan dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini. Mas Amar dan Dek Biyan yang memacu semangat dalam menulis skripsi ini,
3. Ibu Farohatus Sholichah, SKM., M.Gizi. dan Bapak Muh. Arifin, M. Hum selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini sehingga selama penyusunan dapat berjalan dengan baik,
4. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor, Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si selaku Ketua Jurusan Prodi Gizi, dan seluruh dosen yang telah mengajarkan ilmu kepada kami,

5. Bapak Angga Hardiansyah S. Gz, M.Si dan Ibu Zana Fitriana Octavia S.Gz, M.Gizi selaku dosen penguji skripsi,
6. Bapak K.H. Ma'ruf Salim selaku pengasuh pondok pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan penelitian di pondok Minhajut Tholabah,
7. Bapak Waryadi S.Pt. M.Si dan Ibu Oktin Nur Hidayah S.Pd yang tidak hanya menginspirasi tetapi juga mengantarkan dan menjembatani penulis bisa duduk di bangku perkuliahan
8. Bapak M. Hakim Junaidi, M.Ag dan Ibu Muti'ah serta keluarga PP Bina Insani yang telah menerima penulis sebagai bagian dari *gold generation of Bina Insani*
9. Sahabat Putra dan Putri Pondok Pesantren Bina Insani 2018 yang selalu menghibur, menyemangati, dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang selalu penulis repotkan. Teman-teman Gizi angkatan 2018 yang selalu membantu dalam setiap permasalahan, keluarga Bina Insani
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Mudah mudahan Allah yang maha kuasa senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin. Saya ucapkan *Sykron, Jazakumullah khairan katsiran wa Jazakumullah Ahsanal Jaza.*

Semarang, 28 Maret 2023

Penulis,

Isna Nurul Amna  
1807026037

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji atas segala nikmat Allah yang selalu menyertai penulis.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ Diri sendiri yang telah berjuang melawan ego, malas dan *mood swing* selama kepenulisan skripsi,
- ❖ Orangtua dan segenap keluarga yang tak pernah lepas mendoakan dan mendukung baik secara moril ataupun materil,
- ❖ Segenap pengasuh dan teman-teman PP Bina Insani yang penulis anggap sebagai keluarga di kota rantau
- ❖ Prodi Gizi dan kampus Hijauku, UIN Walisongo Semarang,



## MOTTO

***“Iqro’ bismi robbikalladzi kholaq (Bacalah! Dengan menyebut nama Tuhan-Mu yang menciptakan)”***

**(Q.S. Al-‘Alaq:1)**

**“Iqra’ tanpa bismi robbika akan menjadikan orang pintar tapi belum tentu benar. Bismi robbika tanpa iqra’ akan menjadikan orang benar tapi tidak pintar. Orang benar tapi tidak pintar gampang dibodohi orang. Kalau orang pintar tapi tidak benar dia yang akan membodohi orang.**

**(Nasihat KH. Masyhudi Munir Al-Hafidz)**

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	15
BAB 1 PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Rumusan Masalah.....	19
C. Tujuan Penelitian.....	19
D. Manfaat Penelitian.....	20
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Deskripsi Teori.....	22
B. Kerangka Teori.....	41
C. Kerangka Konsep.....	42
D. Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi & Sampel Penelitian.....	43
D. Definisi Operasional.....	45
E. Prosedur Penelitian.....	46
F. Pengolahan & Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil.....	51
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

LAMPIRAN.....	66
DOKUMENTASI .....	84

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1</b>	Keaslian Penelitian	20
<b>Tabel 2</b>	<i>Physical Activity level</i>	28
<b>Tabel 3</b>	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur	38
<b>Tabel 4</b>	Kriteria <i>Concentration Grid Test</i>	40
<b>Tabel 5</b>	Definisi Operasional Penelitian	45
<b>Tabel 6</b>	Kategori Usia	52
<b>Tabel 7</b>	Kategori Jenis Kelamin	52
<b>Tabel 8</b>	Kemampuan Menghafal Al-Qur'an	53
<b>Tabel 9</b>	Perbedaan Kemampuan Menghafal Al- Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi	53
<b>Tabel 10</b>	Perbedaan Kemampuan Menghafal Al- Qur'an Berdasarkan Status Gizi	54
<b>Tabel 11</b>	Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Konsentrasi	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1	Microtoise	37
Gambar 2	Timbangan injak/digital	37
Gambar 3	Concentration gird test	40
Gambar 4	Dokumentasi kegiatan penelitian	84

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Surat izin penelitian	67
Lampiran 2	<i>Informed consent</i>	68
Lampiran 3	Tes konsentrasi	69
Lampiran 4	Form recall makanan	70
Lampiran 5	Instrumen Kemampuan Menghafal Al-Qur'an	71
Lampiran 6	Master data	72
Lampiran 7	Uji statistik	80
Lampiran 8	Dokumentasi	84

## ABSTRAK

### **Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Santri Pondok Psantren Minhajut Tholabah Purbalingga**

**Latar belakang:** Kemampuan menghafal dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor kesehatan yang dipengaruhi akibat kecukupan energi dan zat gizi. Menghafal juga perlu memiliki konsentrasi yang baik agar mampu memusatkan perhatiannya pada target yang ingin dicapai.

**Tujuan:** Mengetahui perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi santri PP Minhajut Tholabah.

**Metode:** observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*, didapatkan 46 sampel pada setiap kelompok. Analisis yang digunakan adalah uji *Chi Square* dengan koreksi yates.

**Hasil :** Mayoritas responden (52,2%) memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Responden dengan tingkat kecukupan energi normal memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an lebih baik dibanding rersponden dengan tingkat kecukupan energi berlebih (50,0%). Responden dengan status gizi normal memiliki kemampuan menghafal Al-Quran lebih baik dibanding responden dengan status gizi gemuk (58,7%). Responden dengan tingkat konsentrasi sedang dan responden dengan tingkat konsentrasi baik keduanya sama-sama memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an yang kurang baik.

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi ( $p=0,033$ ) dan status gizi ( $p=0,037$ ). Tidak terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat konsentrasi ( $p=0,832$ ).

**Kata Kunci :** Kemampuan Menghafal Al-Qur'an, Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Tingkat Konsentrasi

## ABSTRACT

### ***Differences in Ability to Memorize Al-Qur'an Based on Level of Adequacy of Energy, Nutritional Status, and Level of Concentration of Minhajut Tholabah Islamic Boarding School Students in Purbalingga***

**Background:** *The ability to memorize is influenced by several factors, one of which is the health factor which is affected by the adequacy of energy and nutrients. Memorizing also requires good concentration in order to be able to focus on what you want to achieve.*

**Objective:** *To find out the differences in the ability to memorize the Al-Qur'an based on the level of energy adequacy, nutritional status, and concentration level of students.*

**Method:** *Analytic observational with cross sectional approach. Sampling was done using purposive sampling, obtained 46 samples in each group. The analysis used is the Chi Square test.*

**Results:** *The majority of respondents (52,2%) have poor ability to memorize the Qur'an. Respondents with a normal level of energy adequacy have better ability to memorize the Qur'an than respondents with an excess level of energy adequacy (50,0%). Respondents with normal nutritional status had a better ability to memorize the Qur'an than respondents with obese nutritional status (58,7%). Respondents with moderate levels of concentration and good levels of concentration both have poor ability to memorize the Al-Qur'an.*

**Conclusion:** *There are differences in the ability to memorize the Qur'an based on the level of energy adequacy ( $p=0,033$ ) and nutritional status ( $p=0,037$ ). There is no difference in the ability to memorize the Qur'an based on the level of concentration ( $p=0,832$ ).*

**Keywords:** *Ability to Memorize Al-Qur'an, Energy Adequacy Level, Nutritional Status, Level of Concentration*



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menghafal Al-Qur'an merupakan perbuatan mulia yang dapat dijalankan oleh seorang muslim. Para penghafal Al-Qur'an adalah manusia pilihan Allah SWT. Orang yang menghafal Al-Qur'an memiliki banyak keutamaan. Orang yang membaca Al-Qur'an dan menghafalkannya, maka dihari kiamat nanti orang tuanya akan diberi mahkota yang sinarnya lebih terang daripada sinar matahari di dunia. Kemampuan menghafal Al-Qur'an dapat diartikan sebagai kapasitas kesanggupan seseorang untuk memasukkan ayat-ayat Al-Qur'an kedalam ingatan agar dapat menghafal dan melafalkannya diluar kepala (Rizqi, 2017).

Seseorang yang menghafal Al-Qur'an perlu memerhatikan faktor- faktor yang memengaruhinya. Kemampuan menghafal Al-Qur'an antara lain dipengaruhi oleh faktor internal & eksternal. Beberapa faktor internal yang memengaruhi kemampuan menghafal Al-Qur'am antara lain meliputi kondisi ekonomi, keyakinan (*belief*), kebiasaan (*habit*), dan cara memproses stimulus. Faktor eksternal yang memengaruhi kemampuan menghafal Al-Qur'an antara lain meliputi lingkungan belajar dan gizi (Putra & Issetyadi, 2010). Menghafal Al-Qur'an juga memerlukan konsentrasi yang baik agar dapat memfokuskan perhatiannya pada hal yang ingin dituju. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019), diketahui bahwa konsentrasi berpengaruh sebesar 45,5% terhadap kemampuan menghafal.

Kemampuan menghafal seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan dan status gizi. Terkait asupan gizi, dalam kitab *Ta'lim Muta'allim* disebutkan bahwa aktif mengurangi konsumsi lemak dapat memperkuat hafalan (Az-Zarnuji, 2009). Konsumsi lemak berlebih dapat menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh. Apabila penumpukan lemak berpusat pada perut, maka dapat menyebabkan terjadinya obesitas sentral. Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hubungan antara obesitas sentral dengan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako (Tinta & Sumarni, 2018).

Menurut Syarif (2010), asupan gizi selain memengaruhi kesehatan dan pertumbuhan, juga memengaruhi kemampuan menghafal. Kemampuan mengingat dan menghafal seseorang diatur oleh otak kiri. Tidak hanya jaringan tubuh yang membutuhkan zat gizi, otak juga membutuhkan oksigen dan zat gizi untuk

memenuhi kebutuhan metabolismenya. Dalam keadaan normal, sel otak menggunakan energi yang diperoleh dari glukosa dalam darah yang bersumber dari sari-sari makanan (Hall, 2019). Dengan asupan energi yang cukup sesuai kebutuhan tubuh, maka metabolisme otak dapat berjalan dengan lancar.

Asupan gizi yang baik dan sehat dapat memberikan dampak positif berupa ternutrisinya sel-sel otak sehingga fungsi kognitif (daya ingat, kemampuan belajar, dan menganalisis) seseorang dapat berjalan optimal. Ketika asupan gizi kurang dari kebutuhan, maka dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, termasuk kemampuan menghafal atau daya ingat, sehingga daya ingat seseorang menjadi tidak optimal. Namun, berdasarkan hasil penelitian Safita (2019) diketahui bahwa terdapat 89 dari 100 santri penghafal Al-Qur'an (89%) yang tingkat asupan energinya masih kurang. Penelitian tersebut tidak jauh berbeda dengan penelitian Sholichah (2021) yang menyatakan 6 dari 11 santri (54,5%) yang tingkat kecukupan energinya kurang. Asupan energi sendiri berasal dari akumulasi asupan karbohidrat, protein, dan lemak. Terkait asupan karbohidrat diketahui bahwa 89 dari 100 santri (89%) memiliki asupan karbohidrat kurang. Tidak berbeda jauh dengan hal tersebut asupan protein dan lemak pada mayoritas santri penghafal Al-Qur'an juga masih kurang, terdapat 83 dari 100 santri (83%) yang tingkat asupan proteinnya kurang dan 90 dari 100 santri (90%) memiliki tingkat asupan lemak yang kurang (Safita, 2019).

Di samping kecukupan asupan energi, status gizi juga dapat memengaruhi fungsi memori seseorang. Pada penelitian Hartini & Winarsih (2014), diperoleh hasil bahwa terdapat 18 dari 34 subjek dengan status gizi obesitas (52,9%) yang mengalami penurunan nilai fungsi memori. Semakin tinggi nilai BMI pada anak, maka semakin rendah nilai tes *Digit Span* (fungsi memori jangka pendek). Memori jangka pendek sendiri memiliki pengaruh yang positif akan kecepatan kemampuan seseorang dalam menghafalkan Al-Qur'an. Jika daya ingat jangka pendek seseorang tinggi, maka kemampuan menghafalnya bertambah cepat (Purwanto, 2007). Selain obesitas, status gizi pendek juga memengaruhi kemampuan menghafal santri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahima (2021), di Pondok Pesantren Babussalam Kabupaten Bandung diketahui bahwa terdapat 67 dari 87 santri (77%) yang memiliki status gizi pendek dan memiliki kemampuan menghafal tidak baik.

Pondok Pesantren Minhajut Tholabah merupakan salah satu pondok pesantren di Kabupaten Purbalingga. Di Pondok Pesantren tersebut terdapat program tahfidz yaitu program khusus untuk menghafal Al-Qur'an. Pada Tahun 2022 jumlah

santri tahfidz Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Kabupaten Purbalingga adalah 390 santri, terdiri 160 santri laki-laki dan 230 santri perempuan. Usia santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berkisar antara 12-18 tahun. Penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah dilakukan secara swakelola dengan 3 kali makan dalam satu hari, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Pondok Pesantren membolehkan mengonsumsi makanan / jajanan dari luar. Terdapat koperasi pondok yang menyediakan jajan bagi santri dan berbagai kebutuhan santri lainnya. Pondok Pesantren tersebut mensyaratkan hafalan minimal 1 halaman per hari. Berdasarkan uraian-uraian yang telah disebutkan dapat diketahui bahwa tingkat kecukupan energi, status gizi dan tingkat konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Kabupaten Purbalingga.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat kecukupan energi?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al Qur'an santri di pondok pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan status gizi?
4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al Qur'an santri di pondok pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat konsentrasi?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah
2. Menganalisis perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat kecukupan energi
3. Menganalisis perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan status gizi

- Menganalisis perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat konsentrasi

#### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada pembaca mengenai perbedaan kemampuan menghafal berdasarkan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi santri Pondok Pesantren Al Mushafiyah. Bagi pondok pesantren, diharapkan dapat menjadi bahan rekomendasi untuk mengembangkan kemampuan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Dengan adanya penelitian ini diharapkan juga bisa memberikan pengetahuan akan pentingnya tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi terhadap kemampuan menghafal. Semoga penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### E. Keaslian Penelitian

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya terletak pada jenis uji, variabel, dan responden yang digunakan. Jenis uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji komparatif. Variabel independen yang digunakan pada penelitian ini lebih kompleks dari penelitian sebelumnya, meliputi tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi. Responden yang digunakan adalah responden dengan usia 12-18 tahun.

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Judul & Tahun	Metode Penelitian			Hasil Penelitian
		Desain Penelitian	Variabel	Sampel Penelitian	
1.	Rahima, Nur Maulida Najwa dkk, Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an berdasar Nilai Z-Score Status Gizi pada Santri Sekolah Dasar Usia 6-12 tahun di Pondok Pesantren Al-Qur'an Babussalam Kabupaten Bandung, 2020.	Desain <i>Cross sectional</i>	Nilai Z-Score, Kemampuan menghafal Al-Qur'an	Seluruh santri sekolah dasar usia 6-12 tahun pondok pesantren Babussalam Kabupaten Bandung	Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasar nilai Z-Score status gizi pada santri sekolah dasar usia 6-12 tahun di Pondok Pesantren Babussalam kabupaten Bandung
2.	Nursyafitri, dkk, Kebiasaan Sarapan dan Kemampuan	Desain <i>Cross sectional</i>	Kebiasaan sarapan pagi,	Santri pondok pesantren	Tidak terdapat hubungan antara

	Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab Kelurahan Sudiang raya Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, 2014.		kemampuan menghafal Al-Qur'an	modern Ulul Albab sejumlah 30 orang	kebiasaan sarapan pagi dengan kemampuan menghafal santri
3.	Febriana, Vivi, Hubungan Kebugaran Fisik, dan Status Gizi dengan Daya Ingat Siswi SD N Totosari I dan Tunggulsari I, II di Surakarta	Desain <i>Cross sectional</i>	Status gizi, kebugaran fisik, daya ingat	60 siswi dari SD N Totosari 1, Tunggulsari I, II	Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan daya ingat sesaat ( $p=0,126$ ). Tidak terdapat hubungan antara kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat ( $p=0,871$ )
4.	Wahyuni, Sri, Pengaruh Konsentrasi dan Daya Ingat Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa di MTs N 04 Madiun	Desain <i>Cross sectional</i>	Konsentrasi, daya ingat, kemampuan menghafal Al-Qur'an	44 siswa program tahfidz MTs N 04 Madiun	Konsentrasi dan daya ingat berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an di MTs N 04 Madiun

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

###### a. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) definisi kemampuan yaitu kesanggupan; kecakapan; kekuatan. Kemampuan merupakan keahlian yang dimiliki seseorang agar dapat menjadi ahli pada suatu pekerjaan. Dari segi bahasa kata hafal berasal dari lafadz *Hafidzo* artinya adalah ingat. Dari segi istilah, pengertian menghafal yaitu usaha meresapkan kedalam ingatan agar menjadi hafal. Menghafal merupakan kegiatan menanamkan materi atau bahan ke dalam pikiran dengan tujuan agar dapat mengingat kembali secara harfiah, sama dengan materi aslinya (Soleh, 2022).

Dari segi bahasa kata Al-Qur'an berasal dari lafadz *qara'a* yang artinya adalah bacaan. Dari segi istilah, Al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantara Malaikat Jibril, disampaikan kepada umat islam secara mutawatir, dan bagi orang yang membacanya dinilai ibadah atau mendapat pahala. Al-Qur'an diawali dengan Surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan Surat An-Nas (Yusuf, 2012).

Dari beberapa definisi diatas, bisa didapat suatu pengertian dari menghafal Al-Qur'an adalah upaya sungguh-sungguh yang diterapkan agar mampu mengingat dan memasukkan ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam ingatan agar selalu hafal, dengan menerapkan strategi tertentu (Soleh, 2022). Adapun kemampuan menghafal Al-Qur'an dapat diartikan sebagai kapasitas kemampuan seseorang untuk meresapkan ayat-ayat Al-Qur'an kedalam pikiran agar mampu mengingat dan melafalkannya diluar kepala (Rizqi, 2017).

###### b. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Terdapat banyak keutamaan yang akan diperoleh bagi orang yang menghafalkan ayat suci Al-Qur'an, diantaranya :

- 1) Seseorang yang mempelajari, menghafal, dan mempraktekkan ajaran Al-Qur'an tergolong manusia pilihan yang terpilih untuk menjadi penerima warisan kitab suci Al-Qur'an. Orang yang membaca dan menghafalkannya akan memperoleh manfaat dan pahala. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Fathir ayat 32

ثُمَّ أَوْزَنَّا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا لِيِخْلُصُوا بِهَا نَفْسَهُمْ وَهُمْ يَرْجِعُونَ

بِالْحَيْرَاتِ يَا ذُنَّ اللَّهُ ذَلِكِ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ

**Artinya :** “Kemudian kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang Kami pilih diantara hamba-hamba Kami, lalu diantara mereka ada yang menzalimi diri sendiri, ada yang pertengahan, dan ada yang lebih dahulu berbuat kebaikan atas izin Allah. Yang demikian itu ialah karunia yang besar (Q.S Fathir : 32).”

- 2) Orang yang mau mempelajari, menghafal, dan mempraktekkan ajaran Al-Qur'an, maka di akhirat nanti kedua orang tuanya akan diberi mahkota yang memiliki cahaya lebih terang dibandingkan cahaya matahari di dunia.
  - 3) Menghafal Al-Qur'an merupakan keistimewaan yang Allah berikan, karena Allah SWT menjadikan umat islam sebagai umat terbaik dan Allah menjadikan Al-Qur'an mudah untuk dihafal, baik secara lafadz maupun hafalan (Soleh, 2022).
- c. Indikator Pengukuran Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Berikut merupakan indikator yang dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan seseorang dalam menghafal Al-Qur'an

- 1) Kelancaran

Seseorang dapat dikatakan lancar hafalannya apabila mampu melisankan ayat-ayat suci Al-Qur'an dengan benar, tidak banyak kesalahannya, dan bila terjadi kesalahan langsung bisa melafalkan ayat yang benar ketika diingatkan. Sebelum menghafal kitab suci Al-Qur'an, seseorang harus memiliki kemampuan membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar, sehingga hafalan yang dihasilkan akan menjadi hafalan yang benar sesuai dengan hukum tajwid dan *makharijul huruf* nya (Harahap, 2020).

- 2) Kesesuaian bacaan dengan kaidah tajwid

Secara etimologi kata tajwid berasal dari lafadz *jawada-yujawidu-tajwiidan* maknanya yaitu memperbaiki. Secara terminologi tajwid merupakan ilmu yang membahas penjelasan mengenai hukum atau aturan yang dijadikan sebagai dasar dalam membaca Al-Qur'an. Bacaan yang benar berdasarkan kaidah ilmu tajwid akan menjaga ucapan dari kesalahan dalam melafalkan Al-Qur'an.

### 3) *Fashahah*

*Fashahah* memiliki arti pintar mengucapkan, lafadz yang jelas dan terang. Menurut etimologi, *Fashahah* berarti terang dan jelas. Fasih adalah kata yang memiliki arti yang jelas, tidak sulit diucapkan, dan memiliki redaksi baik. Agar seseorang mampu fasih membaca Al-Qur'an, maka perlu dipahami bagaimana *makharijul huruf* yang benar (Harahap, 2020).

Dari indikator yang telah disebutkan di atas, dapat diperoleh instrumen penilaian kemampuan menghafal Al-Qur'an sebagai berikut :

Hari	Aspek yang dinilai	Bobot	Nilai
1	Tajwid	30	
	Fasih/makhraj	30	
	Kelancaran hafalan/tartil	40	
Total		100	

(Dikutip dari Penelitian Muhtaromah, 2017, dengan modifikasi)

Kriteria Penilaian :

- Kesalahan tajwid/fasih <3x : 20-30
- Kesalahan tajwid/fasih >3x : 0-20
- Kesalahan kelancaran <3x : 20-40
- Kesalahan kelancaran >3x : 0-20

Peneliti menjelaskan kepada ustadz/ustadzah penyemak untuk memberi penilaian menggunakan instrumen di atas, sesuai hasil hafalan subjek ketika mereka menyetorkan hafalan sehari-hari. Peneliti kemudian mengkategorikan kemampuan menghafal santri sebagai berikut :

Kategori kemampuan menghafal

- Skor  $\geq 80$  : baik
- Skor <80 : kurang baik



d. Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Menghafal

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kemampuan menghafal. Berikut adalah faktor internal pendukung kemampuan menghafal :

1) Umur

Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi memori. Penambahan usia berkaitan dengan kemampuan kognitif pada sistem neural, seperti disfungsi kolinergik, deposit beta-amyloid, dan penurunan peran hipokampal neurofibrilar. Seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan suplai darah menuju otak akibat terjadi kematian sel pada bagian *white matter*. Produksi neurotransmitter yang membawa sinyal menuju otak juga menurun hingga 50%. Penuaan menyebabkan berkurangnya sel neuron di hipokampus sebanyak 5% sampai 20%. Sebagian besar gangguan daya ingat adalah akibat dari penuaan yang merupakan faktor risiko terbesar dari penyakit neurodegeneratif (Mastin, 2010).

2) Kesehatan

Kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang, termasuk para penghafal Al-Qur'an. Proses menghafal Al-Qur'an akan lebih lancar dan cepat ketika tubuh dalam keadaan sehat. Batas waktu menghafal pun menjadi tidak terlalu lama. Sebaliknya, ketika tubuh sedang sakit, maka kegiatan menghafal akan terhambat. Oleh karena itu, bagi setiap santri sangat dianjurkan untuk tetap memelihara kesehatan, agar pada saat menghafal tidak ditemui kesulitan dan proses menghafal menjadi lancar. Hal yang bisa diterapkan untuk menjaga kesehatan diantaranya mengatur pola makan, mengatur pola tidur, *medical check up* secara berkala, dan yang lainnya (Utama, 2018).

Dalam hal pola makan hal yang bisa diterapkan diantaranya adalah mencukupi kebutuhan nutrisi. Penelitian menunjukkan kurangnya asupan nutrisi pada anak, akan berpengaruh terhadap perkembangan sistem sarafnya dan paling banyak terdapat pada kelainan motorik dan kognitif (Papotot *et al.*, 2021). Kecukupan energi yang dihasilkan dari asupan makanan diperlukan otak agar metabolisme otak dapat berjalan lancar.

Remaja dengan kecukupan energi kurang atau berlebih dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan status gizi abnormal. Seorang remaja yang berstatus gizi *stunting* beresiko 18,33 kali lebih besar mempunyai kemampuan kognitif kurang dibandingkan remaja dengan status gizi normal (Rahmaningrum, 2017).

3) Psikologis

Seorang penghafal Al-Qur'an selain membutuhkan kesehatan fisik, juga membutuhkan kesehatan psikologis. Santri yang sedang menghafal Al-Qur'an sangat memerlukan ketenangan, baik ketenangan pikiran maupun ketenangan jiwa. Jika banyak hal yang sedang dikhawatirkan, maka kegiatan menghafal akan terhambat atau tidak lancar. Hal tersebut menyebabkan kegiatan menghafal menjadi terasa sulit (Utama, 2018).

4) Motivasi

Seorang penghafal Al-Qur'an sangat memerlukan motivasi atau dukungan terutama dari lingkungan terdekat seperti ayah/ibu, keluarga terdekat, serta saudara. Melalui adanya dukungan tersebut, para santri akan memiliki semangat tinggi untuk menghafalkan Al-Qur'an. Terdapat perbedaan hasil antara yang mendapat cukup Motivasi dengan yang kurang motivasi. Hal tersebut bisa menyebabkan terhambatnya proses menghafal (Utama, 2018).

5) Konsentrasi

Santri yang sedang menghafal Al-Qur'an sangat memerlukan konsentrasi. Konsentrasi sendiri memiliki hubungan dengan kemampuan menghafal seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019), konsentrasi berpengaruh sebesar 45,5% terhadap kemampuan menghafal. Informasi akan mudah dipanggil kembali atau diingat jika pada saat disimpan ke dalam memori tidak terjadi gangguan. Gangguan tersebut salah satunya berupa kurangnya konsentrasi. Oleh karena itu, hal yang perlu diperhatikan adalah memilih waktu menghafal yang membuat pikiran tenang dan dapat berkonsentrasi.

Faktor eksternal yang dapat mendukung kemampuan menghafal seseorang meliputi (Purwati, 2018) :

1) Bimbingan dari *musyrif*

*Musyrif* berarti pembimbing. Kata *musyrif* digunakan sebagai pembimbing santri yang ada di pesantren dalam melaksanakan kegiatan. Kehadiran *musyrif* yang fokus dan siap setiap saat untuk menerima setoran dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan menghafal

## 2) Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi proses menghafal seseorang. Kenyamanan lingkungan dapat mempercepat proses menghafal Al-Qur'an pada santri. Menghafal di lingkungan pesantren dan lingkungan luar pesantren juga memengaruhi proses hafalan. Proses menghafal Al-Qur'an akan lebih mudah dilaksanakan di lingkungan pesantren yang dirancang khusus untuk menghafal Al-Qur'an dibandingkan dengan diluar pesantren.

## 3) Fasilitas

Fasilitas yang memadai sangat diperlukan santri untuk menunjang keberhasilan mereka dalam menghafal. Fasilitas tersebut bisa berupa tempat yang nyaman dan sarana prasarana penunjang lainnya. Dengan fasilitas tersebut, santri dapat menggunakannya sebagai media pendukung dalam menghafal Al-Qur'an.

## 2. Tingkat Kecukupan Energi

### a. Tingkat Kecukupan Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berperan sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi jangka panjang (IOM, 2002). Mengonsumsi sumber makanan merupakan hal yang diperlukan bagi tiap individu agar tubuh dapat memperoleh sumber zat tenaga atau energi. Jika makanan yang diasup tidak mengandung kalori yang cukup dan terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menyebabkan menurunnya massa tubuh dan jika kondisi tersebut terus terjadi, maka dapat mengakibatkan gizi buruk (Pipit, 2018). Karena itu, perlu diketahui apakah jumlah kalori dari makanan yang dikonsumsi sudah mencukupi kebutuhan kalori minimal bagi tubuh agar dapat menjalankan aktivitas tubuh atau belum.

Tingkat kecukupan energi individu diperoleh dari rata-rata asupan energi dibandingkan dengan angka total kebutuhan energi individu dikalikan 100% kemudian dikategorikan. Rata-rata konsumsi energi didapatkan menggunakan metode survei konsumsi makanan. Angka kebutuhan energi remaja diperoleh menggunakan rumus *predictive equation* untuk remaja usia 3-18 tahun. Tingkat kecukupan energi dikategorikan menjadi defisit berat (<70% kebutuhan), defisit sedang (70-79% kebutuhan), defisit ringan (80-89% kebutuhan), normal (90-119% kebutuhan), dan lebih (>120% kebutuhan) (Kemenkes, 2019). Energi bagi tubuh diukur dalam kalori diperlukan untuk menjalankan aktivitas fisik. Kebutuhan energi bagi remaja dapat diestimasi menggunakan *Estimated Energy Requirements* (EER) dari IOM dalam (Mahan *et al.*, 2012) :

<p><b>Laki-laki (9-18 tahun)</b></p> <p>Kebutuhan energi total = <math>88,5 - (61,9 \times \text{usia [th]}) + \text{aktivitas fisik} \times (26,7 \times \text{BB [kg]}) + (903 \times \text{tinggi [m]}) + 25 \text{ kkal}</math></p> <p><b>Perempuan (9-18 tahun)</b></p> <p>Kebutuhan energi total = <math>135,3 - (30,8 \times \text{usia [th]}) + \text{aktivitas fisik} \times (10 \times \text{BB [kg]}) + (934 \times \text{tinggi [m]}) + 25 \text{ kkal}</math></p>
--

Tabel 2 Level Aktivitas

Level aktivitas	Laki-laki	Perempuan
Ringan	1.00	1.00
Aktivitas rendah	1.13	1.16
Aktif	1.26	1.31
Sangat aktif	1.42	1.56

Sumber : (Mahan *et al.*, 2012)

Pada umumnya remaja laki-laki membutuhkan 2.400 hingga 2.800 kalori per harinya, sedangkan remaja perempuan membutuhkan 2.000 hingga 2.200 kalori per harinya. 50-60% dari kebutuhan tersebut disarankan bersumber dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks. Karbohidrat kompleks bisa didapat dari beras, tepung, ubi, dan berbagai produk olahannya

(Damayanti *et al.*, 2017). Terdapat tiga jenis zat gizi yang menjadi sumber energi bagi tubuh, yakni sebagai berikut :

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi pokok bagi aktivitas seseorang. Karbohidrat memiliki porsi terbesar dalam pemenuhan kebutuhan kalori tubuh. Karbohidrat merupakan komponen nutrisi terbanyak yang terkandung dalam makanan sehari-hari dan mudah dijangkau oleh masyarakat. konsumsi yang disarankan sebesar 50-60% total energi (Damayanti *et al.*, 2017). Karbohidrat berfungsi sebagai sumber kalori utama dan fungsi karbohidrat lainnya yakni sebagai cadangan energi, komponen struktur sel, dan sumber serat.

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain sereal, ubi-ubian, kacang kering, dan gula. Produk olahan dari sumber makanan tersebut antara lain mie, bihun, tepung, sirup, roti, selai, dan sebagainya. Tujuan akhir dari proses penyerapan karbohidrat yaitu mengubah karbohidrat menjadi senyawa yang lebih sederhana seperti glukosa, fruktosa, agar bisa di absorpsi oleh pembuluh darah lewat dinding usus halus. Proses absorpsi karbohidrat kompleks berawal dari mulut dan berakhir di usus 12 jari. Karbohidrat yang tidak dicernakan memasuki usus besar untuk sebagian dikeluarkan dari tubuh (Almatsier, 2016).

Sumber energi utama otak adalah glukosa, tetapi otak tidak bisa menyimpan glikogen, sehingga penting untuk menjaga suplai glukosa ke otak. Bagi orang dewasa dibutuhkan minimal 190 gr glukosa per harinya; sekitar 150 gr untuk otak dan 40 gr untuk jaringan lainnya. Penurunan glukosa darah hingga dibawah 60mg/dL dapat membatasi metabolisme glukosa di otak dan menimbulkan gejala hipoglikemik (Marks *et al.*, 2016)

2) Protein

Protein tersusun dari komponen asam amino. Selain sebagai sumber asam amino esensial, protein juga bisa menjadi sumber kalori pada kondisi suplai energi dari karbohidrat dan lemak terbatas. Protein berperan pada proses kekebalan tubuh, mengganti jaringan yang rusak, dan proses pertumbuhan. Protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein dengan nilai biologis tinggi bisa didapat dari sumber

pangan yang mengandung protein hewani. Hal tersebut dikarenakan kandungan asam amino esensial pada protein hewani memiliki kualitas dan kuantitas yang lebih baik dibandingkan protein nabati (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Fungsi utama protein yaitu memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak serta mengatur fungsi fisiologis organ tubuh. Pada usia remaja, protein yang dibutuhkan cukup tinggi karena sedang terjadi proses pertumbuhan yang relatif cepat. Kebutuhan protein untuk pria adalah 66-72 gr/hari, sedangkan untuk remaja putri adalah 59 hingga 69 gr/hari, yakni sekitar 14 hingga 16% dari total kebutuhan energi (Damayanti *et al.*, 2017).

Bahan makanan yang mengandung sumber protein dengan nilai biologis tinggi (protein hewani) lebih diutamakan daripada sumber protein nabati. Protein hewani banyak ditemukan pada ikan, jeroan, daging, keju, kerang, dan udang, sedangkan protein nabati banyak terdapat pada kacang-kacangan, tahu, dan tempe (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

### 3) Lemak

Lemak adalah sumber energi yang ketika jumlahnya berlebih dapat disimpan oleh tubuh untuk cadangan energi. Pada usia remaja tidak dianjurkan mengonsumsi lemak dalam jumlah berlebih. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar lemak tubuh, terutama kolesterol darah. Konsumsi yang dianjurkan yakni 20 sampai 25% total energi. Kekurangan asupan lemak juga dapat menyebabkan defisit kalori. Membatasi konsumsi lemak hewani secara berlebihan dapat mengakibatkan kurangnya konsumsi zat besi dan seng karena sumber mineral tersebut kebanyakan berasal dari bahan makan hewani (Damayanti *et al.*, 2017).

Lemak dapat diperoleh melalui sumber pangan hewani seperti daging berlemak dan jeroan. Seseorang membutuhkan lemak dalam kadar yang ditentukan. Konsumsi lemak yang berlebih akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak tubuh yang dapat dipakai pada waktu tertentu ketika dibutuhkan. Mengonsumsi lemak melebihi jumlah yang dibutuhkan juga dapat menyebabkan timbunan lemak dan menyebabkan

kegemukan, selain itu dapat menimbulkan terjadinya sumbatan pada pembuluh darah jantung. Kondisi tersebut dapat mengganggu kesehatan jantung (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi dan Dasar Penetapan Kecukupan Energi

Tingkat kecukupan energi individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Hardinsyah *et al.*, 2013) :

1) Berat badan

Berat badan merupakan indikator kecukupan atau ketidakcukupan energi. Orang yang lebih besar umumnya memiliki tingkat metabolisme yang lebih tinggi daripada orang yang lebih kecil. Obesitas merupakan perancu utama dalam penentuan kebutuhan energi. Penentuan persentase lemak tubuh dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan persamaan, tetapi metodologi yang terkait dengan pengukuran lemak tubuh dapat menyebabkan ketidakakuratan pada lemak tubuh dan REE

2) Tinggi badan

Orang yang lebih besar umumnya memiliki tingkat metabolisme yang lebih tinggi daripada orang yang lebih kecil, tetapi orang yang tinggi dan kurus memiliki tingkat metabolisme yang lebih tinggi daripada orang yang pendek dan kekar. Misalnya, jika dua orang memiliki berat yang sama tetapi satu orang lebih tinggi, orang yang lebih tinggi memiliki luas permukaan tubuh yang lebih lebar dan tingkat metabolisme yang lebih tinggi.

3) Umur

REE sangat dipengaruhi oleh proporsi massa tubuh tanpa lemak. Tingkat tertinggi terjadi selama periode pertumbuhan yang cepat, terutama tahun pertama dan kedua kehidupan. Bayi yang sedang tumbuh dapat menyimpan sebanyak 12% sampai 15% dari nilai energi makanan mereka dalam bentuk jaringan baru. Seiring dengan bertambahnya usia anak, kebutuhan energi untuk pertumbuhan berkurang menjadi sekitar 1% dari TEE. Setelah awal dewasa terjadi penurunan REE sebesar 1% sampai 2% per kilogram massa bebas lemak (*Fat Free Mass*) per dekade.

4) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dalam tingkat metabolisme terutama disebabkan oleh perbedaan ukuran tubuh dan komposisi. Perempuan,

umumnya memiliki lebih banyak masa lemak dibandingkan dengan masa otot daripada laki-laki, sehingga perempuan memiliki tingkat metabolisme kira-kira 5% sampai 10% lebih rendah daripada pria dengan berat dan tinggi yang sama.

5) Efek termal makanan

Efek termal makanan adalah energi yang digunakan untuk mencerna makanan dan diambil sekitar 5 hingga 10% dari total kebutuhan energi. Pada anak dengan konsumsi makanan masih menggunakan tekstur lunak dan minum ASI/susu (umur <3 tahun) digunakan 5%, sedangkan untuk usia berikutnya digunakan 10% (Darma *et al.*, 2020).

c. Metode Pengukuran Tingkat Kecukupan Energi

Rata-rata konsumsi energi didapatkan menggunakan metode survei konsumsi makanan. Metode pengukuran survei konsumsi pangan berdasarkan jenis data yang diperoleh dibagi menjadi dua, yaitu metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif terdiri dari metode frekuensi makan (*food frequency*), *dietary history*, pendaftaran makanan, dan lain-lain. Metode kuantitatif terdiri dari *Recall 24 jam*, *food account*, *inventory method*, dan lain-lain. Metode yang baik untuk pengukuran konsumsi tingkat keluarga yaitu metode pencatatan (*food account*); pendaftaran (*food list*); inventaris (*inventory method*); pencatatan makanan rumah tangga (*houshold food record*). Adapun pengukuran konsumsi makanan pada tingkat perseorangan dapat digunakan diantaranya: *recall 24 jam*; estimasi; penimbangan makanan; *dietary history*. Setiap metode survei konsumsi pangan mempunyai instrumen tersendiri. Metode pengukuran survei konsumsi makan yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode *recall 24 jam* (Setyawati & Hartini, 2018).

1) Metode *Recall 24 jam*

Metode *recall 24 jam* adalah salah satu metode dari survei konsumsi pangan yang dilakukan dengan cara mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang diasup selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Responden pada metode *recall 24 jam*, diinstruksikan untuk menceritakan apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu. Perhitungan metode *recall* pada umumnya dimulai sejak bangun tidur dipagi hari kemarin hingga sebelum tidur malam harinya atau dapat juga dimulai saat dilakukan



wawancara mundur 24 jam ke belakang penuh. Surrvei konsumsi pangan menggunakan metode *recall* 24 jam akan diperoleh data yang bersifat kualitatif. Sehingga, agar memperoleh data kuantitatif maka jumlah makanan yang diasup ditanyakan secara rinci dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang bisa dipergunakan sehari-hari. Pengukuran *recall* sebanyak 1 kali (1x24jam), data yang dihasilkan cenderung kurang menggambarkan kebiasaan makan seseorang. Oleh karena itu, *recall* 24 jam lebih baik dilaksanakan berulang kali dan harinya tidak berurutan (Setyawati & Hartini, 2018).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *recall* 24 jam yaitu : enumerator menanyakan kembali kemudian mencatat makanan dan minuman apa saja yang diasup responden dengan satuan ukuran rumah tangga (URT) selama periode 24 jam yang telah lewat. Untuk memudahkan responden mengingat apa saja yang dikonsumsi, dapat diberikan keterangan waktunya seperti waktu bangun tidur, sepulang sekolah, setelah tidur siang dan sebagainya. Tidak hanya makanan utama, selingan atau cemilan ikut dicatat termasuk makanan yang dikonsumsi diluar rumah seperti di rumah makan, tempat kerja, sekolah atau rumah saudara. Asupan tablet vitamin dan mineral yang dikonsumsi juga masuk dicatat (Setyawati & Hartini, 2018).

Agar *recall* berjalan dengan lancar, sebelumnya disiapkan terlebih dahulu kuesioner agar wawancara terarah menurut urutan waktu dan kelompok bahan makanan. Urutan waktu dalam sehari terdiri dari makan pagi, siang, malam, dan selingan (Setyawati & Hartini, 2018).

### **3. Status Gizi Remaja**

#### **a. Status Gizi**

Status gizi (*Nutritional status*) dapat didefinisikan sebagai kondisi yang dihasilkan dari keseimbangan antara zat gizi yang diasup dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2020). Kebutuhan gizi antara seseorang dengan orang lainnya akan berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan lainnya. Protein yang dibutuhkan anak balita tidak akan sama dengan yang dibutuhkan remaja, energi yang

dibutuhkan mahasiswa yang menjadi atlit akan tidak akan sama dengan mahasiswa yang tidak menjadi atlit. (Harjatmo *et al.*, 2017).

b. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi adalah asupan dan infeksi. Kedua faktor tersebut dilatabelakangi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial ekonomi, besaran keluarga, kebiasaan makan, pelayanan kesehatan dasar dan lain sebagainya.

1) Asupan zat gizi

Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi baik berupa makronutrien maupun mikronutrien. Apabila seseorang tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup akan mengalami kekurangan gizi dan sakit. Demikian juga apabila seseorang mengalami sakit dapat menyebabkan gangguan nafsu makan dan dapat mengakibatkan mengalami status gizi kurang (Kemenkes RI, 2007).

2) Infeksi

Status gizi dan infeksi memiliki interaksi bolak-balik yang saling berhubungan satu sama lain. Infeksi dapat menyebabkan status gizi kurang. Infeksi adalah proses masuk dan berkembangnya serta bergandanya agen penyakit menular dalam tubuh manusia. Infeksi mencakup bagaimana pejamu bereaksi dengan agen penyakit tersebut. Hubungan antara infeksi dengan status gizi kurang bergantung pada seberapa besar dampak yang timbul dari infeksi terhadap status gizi itu sendiri (Santosa & Imelda, 2022).

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi status gizi secara tidak langsung yaitu :

1) Lingkungan sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi yang kurang menyebabkan terjadinya kemiskinan. Kemiskinan merupakan suatu keadaan dimana individu tidak dapat memelihara dirinya sendiri dengan tingkat kehidupan yang dimiliki dan juga tidak sanggup memanfaatkan tenaga, mental maupun fisiknya untuk menutup kebutuhan hidup. Perkembangan ekonomi suatu wilayah yang baik, akan berpengaruh pada tingkat ketersediaan pangan

masyarakat, sehingga dapat meningkatkan status gizi (Harjatmo *et al.*, 2017).

2) Pendapatan orang tua

Pendapatan yaitu seluruh penghasilan yang diterima baik berupa uang ataupun barang dari pihak lain atau hasil sendiri. Pendapatan seseorang memiliki pengaruh terhadap konsumsi pangan dalam keluarga. Ketika pendapatan tinggi, maka kebutuhan pangan pada keluarga akan tercukupi.

3) Pengetahuan gizi

Pengetahuan memiliki peran penting dalam meningkatkan status gizi seseorang. Data menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah dalam memahami informasi yang diberikan, sehingga akan semakin bertambah pengetahuan yang dimilikinya (Kemenkes, RI 2007).

4) Sosial budaya

Adat istiadat, keyakinan, kebiasaan, falsafah dan nilai-nilai hidup dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam bentuk tingkah budaya dalam memilih jenis pangan. Tingkah budaya tersebut menentukan jenis dan cara mengolah pangan serta menentukan nilai perilaku, pandangan, dan kesukaan terhadap suatu jenis makanan (Almatsier, 2016).

5) Besar keluarga

Besar keluarga atau banyaknya jumlah anggota keluarga berpengaruh terhadap pembagian total konsumsi makanan yang diasup oleh salah satu dari suatu anggota keluarga. Jika jumlah anggota keluarga semakin banyak, maka jumlah zat gizi yang diasup oleh setiap orang dari anggota keluarga tersebut akan semakin sedikit.

c. Perhitungan Antropometri dan Penentuan Status Gizi Remaja

Antropometri terdiri dari kata *anthropos* dan *metros*. *Anthropos* memiliki arti tubuh dan *metros* berarti ukuran. Sehingga antropometri berarti ukuran dari tubuh. Antropometri bila dilihat dari perspektif gizi dapat didefinisikan sebagai suatu metode yang digunakan untuk menilai ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh manusia. Standar antropometri digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi seseorang. Penilaian status gizi dilakukan dengan

membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan standar antropometri anak (Kemenkes RI, 2020).

1) Pengukuran Tinggi Badan

Cara pemasangan *microtoise* adalah menempelkan ujung pita ditembok dan diulur kebawah hingga headboard menyentuh lantai saat menunjukkan angka 0. Berikut adalah langkah-langkah mengukur tinggi badan (Kemenkes RI, 2020).

- a) Pemasangan *microtoise* memerlukan setidaknya dua orang
- b) Satu orang meletakkan *microtoise* di lantai yang rata dan menempel pada dinding yang datar
- c) Satu orang lainnya menarik pita meteran tegak lurus ke atas hingga angka menunjukkan nol. Kursi bisa dipakai supaya pemasanga *microtoise* bisa dilakukan dengan akurat.
- d) Bagian atas pita meteran ditempelkan ke dinding dengan menggunakan paku atau lakban yang menempel dengan kuat dan tidak mungkin akan bergeser
- e) Selanjutnya, kepala *microtoise* dapat digeser ke atas
- f) Melepaskan atribut yang menempel pada responden seperti alas kaki, topi dan lain sebagainya.
- g) Pengukur utama menempatkan responden berdiri tegak lurus di bawah *microtoise* memunggungi dinding, pandangannya lurus ke depan. Kepala harus berada pada posisi garis imajiner
- h) Pengukur memastikan 5 anggota tubuh subjek menyentuh dinding yakni : kepala, punggung, pantat, betis, dan tumit. Pada subjek dengan obesitas, minimal 2 anggota tubuh yang menyentuh di dinding, yaitu punggung dan pantat
- i) Pengukur yang lain membantu menempatlan kedua lutut dan tumit subjek rapat sambil menekan perut subjek supaya responden berdiri dengan tegak
- j) Pengukur menarik kepala *microtoise* sampai menyentuh ujung kepala subjek dalam posisi tegak lurus ke dinding
- k) Pengukur membaca angka yang tertera tepat pada garis merah dengan arah baca dari atas ke bawah



Gambar 1. Microtoise

## 2) Pengukuran Berat Badan

Berikut adalah cara penggunaan alat ukur berat badan injak digital (Kemenkes RI, 2020) :

- a) Memastikan kelengkapan dan kebersihan timbangan
- b) Memasang baterai pada timbangan yang menggunakan baterai
- c) Menaruh timbangan di tempat yang datar, keras, dan penerangan yang cukup
- d) Menyalakan timbangan dan memastikan bahwa angka yang muncul pada layar baca adalah 00,0
- e) Atribut pada subjek harus dilepaskan, usahakan subjek mengenakan baju seminimal mungkin
- f) Subjek berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 00,0, serta tetap berada di atas timbangan hingga angka yang muncul di layar timbangan sudah tetap



## Gambar 2. Timbangan injak digital

Setelah diperoleh hasil berat dan tinggi badan subjek, selanjutnya data diolah untuk memperoleh angka Indeks Masa Tubuh (IMT), kemudian membandingkannya dengan standar antropometri.

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(m)}$$

Keterangan :

BB : berat badan (kg)

TB : tinggi badan (m)

Dibawah ini adalah rumus perhitungan IMT menurut umur dan tabel klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun :

$$\text{Nilai Z-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Tabel 3 Indeks Masa Tubuh Menurut Umur

Status Gizi	IMT / Umur
Kurus	-3 SD sd < -2 SD
Normal	2 SD sd 1 SD
Gemuk	>1 SD sd 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : (Kemenkes RI, 2020).

## 4. Tingkat Konsentrasi

### a. Definisi Konsentrasi

Pengertian konsentrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pemusatan perhatian atau pikiran pada satu hal. Arti lain dari konsentrasi adalah pemusatan tenaga, kekuatan, pasukan dan sebagainya di suatu tempat. Konsentrasi adalah proses memusatkan perhatian dalam jangka waktu tertentu. Tingkat konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama untuk mengerjakan tugas yang diberikan tanpa merasa terganggu oleh gangguan dari luar maupun dari diri seseorang itu sendiri (Pratisti & Yuwono, 2018).

### b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mendukung konsentrasi adalah sebagai berikut (Slameto, 2018) :

1) Kecerdasan

Seseorang dengan tingkat kecerdasan yang tinggi dapat berkonsentrasi secara maksimal dibanding seseorang dengan tingkat intelegensi yang rendah.

2) Minat

Minat merupakan dorongan dari dalam diri seseorang agar tetap memerhatikan pada objek yang sedang dituju. Minat yang kuat dapat meningkatkan semangat belajar dan mempermudah kegiatan pembelajaran

3) Kesiapan

Kesiapan akan menimbulkan efek berupa respon yang cepat dan tepat. Kesiapan yang baik akan mengoptimalkan konsentrasi yang dimiliki seseorang, sehingga mampu menyimpan informasi baru dengan baik.

4) Motivasi

Dorongan dari dalam diri seseorang akan memberikan semangat dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan. Motivasi berperan sebagai penggerak utama untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan. Motivasi yang tinggi akan menghasilkan semangat yang tinggi dalam mencapai suatu tujuan

5) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang akan mampu mengoptimalkan tingkat konsentrasinya apabila lingkungan sekitarnya kondusif dan tenang. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara. Ada yang hanya dapat berkonsentrasi di tempat yang tenang tanpa suara ada juga yang menyukai belajar sambil mendengarkan musik (Putu *et al.*, 2014).

c. Alat Ukur Konsentrasi

1) Concentration Grid Test

*Concentration Grid Test* adalah Tes yang dilakukan untuk mengukur konsentrasi yang terdiri dari kotak kotak 10 kali 10. Kotak tersebut diisi dengan dua digit angka yang diacak dimulai dengan 00-99. Cara mengukur konsentrasi menggunakan tes tersebut adalah dengan menemukan nomor terkecil kemudian menghubungkan dengan nomor berikutnya secara berurutan dengan diberi garis untuk menghubungkan angka demi angka. Penentuan skor dilihat dari seberapa banyak angka

yang bisa ditemukan dalam waktu satu menit (Haywood & Lewis, 2014). Kriteria yang diambil dalam penilaian *Concentration Grid Test* adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test*

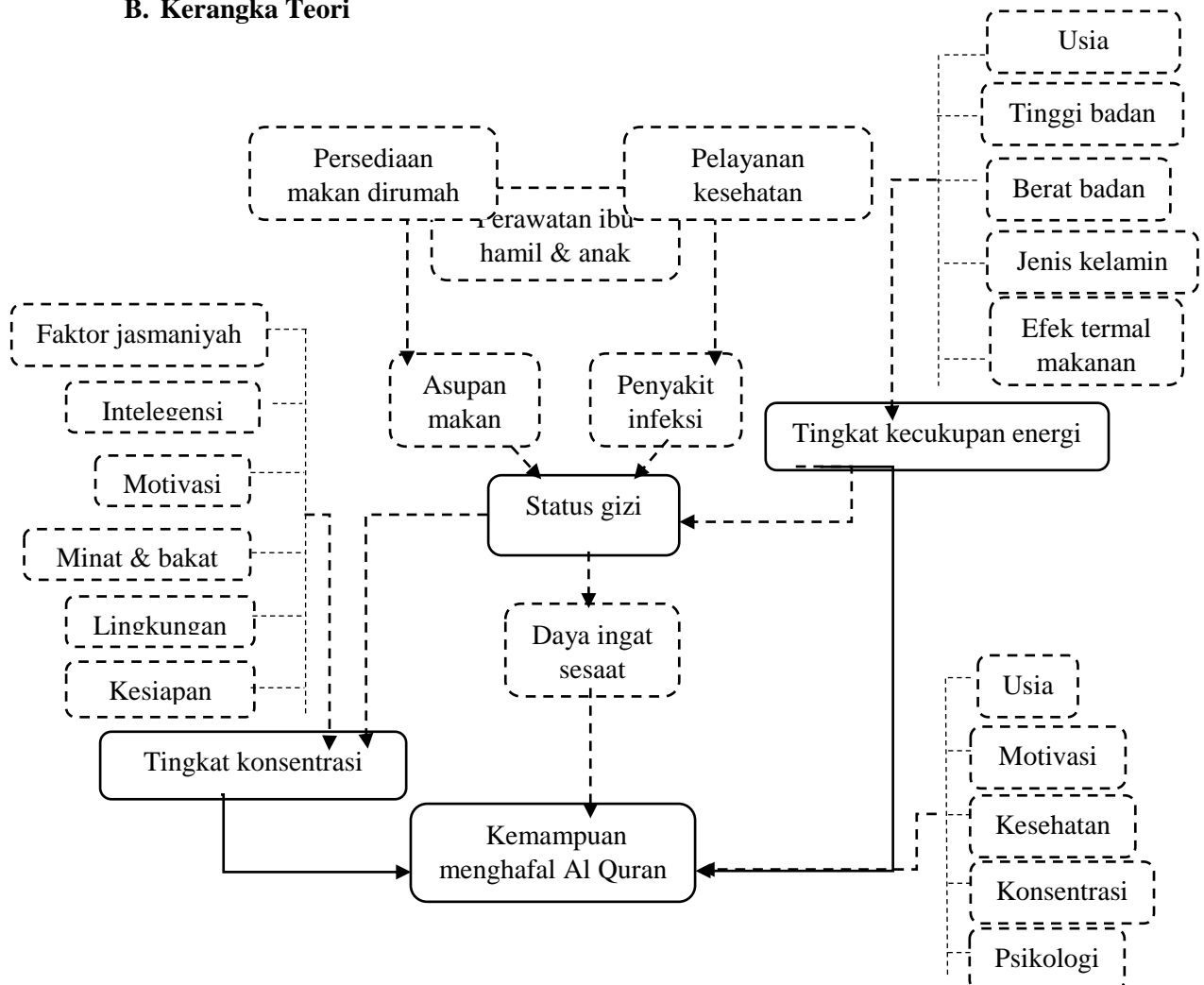
No	Kriteria	Keterangan
1.	1-10	Konsentrasi Kurang
2.	11-20	Konsentrasi sedang
3.	21 keatas	Konsentrasi baik

85	51	55	84	27	51	78	59	52	13
57	29	33	28	60	92	04	97	90	31
85	18	70	32	96	65	39	80	77	49
46	88	00	76	87	71	95	98	81	01
42	62	34	48	82	89	47	35	17	10
94	69	55	44	67	93	11	07	43	72
14	91	02	53	79	05	22	54	74	58
66	20	40	06	68	99	75	26	15	41
45	83	24	50	09	64	08	38	30	36
19	12	63	03	73	21	23	16	37	25

Gambar 3. *Concentration Grid Test*



## B. Kerangka Teori



Keterangan :

————— : Variabel yang tidak diteliti

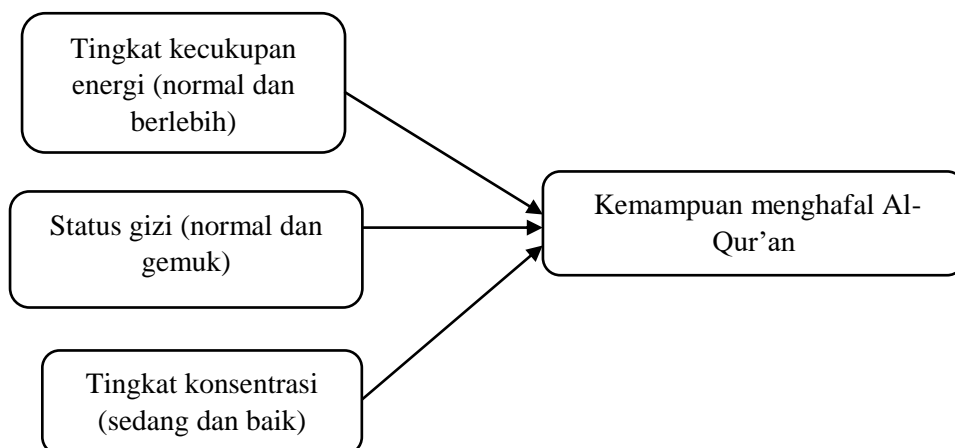
----- : Variabel yang diteliti

Menghafal merupakan bagian dari fungsi kognitif yang diatur oleh otak kiri. Tercukupinya kebutuhan energi melalui makanan yang dikonsumsi dapat membantu berjalannya fungsi kognitif seseorang. Kekurangan nutrisi akibat tidak tercukupinya kebutuhan energi dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif ini dapat berjalan optimal ketika otak terpenuhi kebutuhannya melalui glukosa yang didapat dari makanan. Glukosa merupakan komponen penting dalam pembentukan asetil-koA yang merupakan prekursor pembentukan memori.

Status gizi juga dapat memengaruhi memori seseorang. Subjek yang berstatus gizi obesitas mengalami menurunkan fungsi memori jangka pendek (Hartini & Winarsih, 2014). Hal tersebut dikarenakan pada obesitas sentral terjadi peningkatan produksi adipokin, perubahan sitokin, hiperinsulinemia, serta *Advanced Glycosylation end product* (AGEs), yang dapat mengganggu fungsi serebri vaskular (Tinta & Sumarni, 2018).

Seorang penghafal juga memerlukan konsentrasi yang baik agar mampu memfokuskan pikirannya pada target yang ingin dituju. Konsentrasi sangat diperlukan untuk membangun kesadaran dan atensi yang mana kesadaran dan atensi merupakan kunci utama untuk meningkatkan kinerja memori jangka pendek (Julianto & Etsem, 2015). Memori jangka pendek ini berperan penting dalam proses menghafal seseorang.

### C. Kerangka Konsep



Kerangka konsep dari penelitian ini adalah melihat adanya perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat konsentrasi santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga.

### D. Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat kecukupan energi
2. Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan status gizi
3. Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah berdasarkan tingkat konsentrasi

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

##### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis analitik observasional dengan rancangan *cross sectional design*. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang analisisnya menggunakan data-data numerik (angka) dan diolah menggunakan metode statistika. Desain penelitian yang dipakai adalah penelitian komparasi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan atau menguji perbedaan dua kelompok atau lebih.

##### 2. Variabel Penelitian

###### a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat kecukupan energi, status gizi dan tingkat konsentrasi santri pondok pesantren Minhajut Tholabah

###### b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kemampuan menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Minhajut Tholabah

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### 1. Lokasi

Lokasi pengambilan data dilakukan di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah

##### 2. Waktu

Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober-Januari 2023

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh santri tahfidz pondok pesantren Minhajut Tholabah tahun ajaran 2022 yang berjumlah 390 santri, 25 diantaranya adalah tahfidz Al-Qur'an Bil Ghoib dan 365 lainnya adalah tahfidz juz 'amma.

##### 2. Sampel

Jumlah sampel minimal ditentukan menggunakan rumus sampel uji komparatif tidak berpasangan :

$$n_1=n_2 = \left[ \frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{(P_1 - P_2)} \right]^2$$

$$n_1=n_2 = \left[ \frac{1,96\sqrt{2 \times 0,83 \times 0,17} + 1,28\sqrt{0,96 \times 0,04 + 0,7 \times 0,3}}{(0,26)} \right]^2$$

$$n_1=n_2 = 41,7 \text{ dibulatkan menjadi } 42 \text{ responden}$$

Keterangan :

$n_1=n_2$  = besar sampel minimal

A = Kesalahan tipe satu, ditetapkan 5%

$Z\alpha = 1,96$

B = Kesalahan tipe dua, ditetapkan 10%

$Z\beta = 1,28$

$P_2$  = Proporsi pada kelompok 2 diambil dari pustaka (Mas'udah, 2021)

$Q_2 = 1 - P_2$  ( $1 - 0,7 = 0,3$ )

$P_1 - P_2$  = Selisih proporsi yang dianggap bermakna 0,26 (26%)

$P_1$  = Proporsi pada kelompok 1 ( $0,7 + 0,26 = 0,96$ )

$Q_1 = 1 - P_1$  ( $1 - 0,96 = 0,04$ )

$P = P_1 + P_2 / 2$  ( $(0,96 + 0,7) / 2 = 0,83$ )

$Q = 1 - P$  ( $1 - 0,83 = 0,17$ )

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui jumlah sampel minimal adalah 42 santri untuk masing-masing kelompok. Kemudian jumlah tersebut dikalikan 10% untuk memperhitungkan estimasi *drop out* sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan untuk tiap kelompok adalah 46 santri. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan untuk menyeleksi target populasi yang memiliki kriteria sesuai dengan kriteria inklusi untuk dijadikan sampel tetap. Terdapat 2 kelompok pada setiap variabel independen. Berikut kriteria inklusi setiap kelompok responden :

a. Kriteria inklusi

1. Tercatat sebagai santri aktif di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah yang sedang menghafal Al-Qur'an
2. Berusia 12-18 tahun

3. Responden dengan status gizi normal dan responden dengan status gizi gemuk
  4. Responden dengan tingkat kecukupan energi normal dan responden tingkat kecukupan berlebih
  5. Responden dengan tingkat konsentrasi sedang dan responden dengan tingkat konsentrasi baik
  6. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi pernyataan persetujuan responden
- b. Kriteria eksklusi :
1. Sakit saat penelitian berlangsung
  2. Menyatakan keluar dari penelitian

#### D. Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasioanl	Alat Ukur	Parameter	Skala
Status gizi	Hasil bagi antara berat badan (kg) dan tinggi badan dalam satuan meter dikuadratkan (m <sup>2</sup> ), kemudian peneliti akan mengkategorikan sesuai dengan tabel IMT/U berdasarkan umur dan jenis kelamin	<i>Microtice</i> , timbangan digital	Kategori status gizi menurut IMT/U : ➤ Gizi baik : -2 SD sampai dengan 1 SD (Kemenkes RI, 2020) ➤ Gemuk : 1 SD sampai dengan 2 SD (Kemenkes RI, 2020)	Skala nominal
Tingkat Kecukupan energi	Perbandingan antara konsumsi energi dengan perhitungan kebutuhan individu yang dinyatakan dalam persen (%) (Gemini <i>et al.</i> , 2021).	Form <i>Recall</i> periode 4x24 jam, Aplikasi Nutrisurvey	Klasifikasi tingkat kecukuan energi : ➤ Normal : TKE 90-119% kebutuhan energi individu (Kemenkes, 2019) ➤ Lebih : TKE >120% kebutuhan individu	Skala nominal
Tingkat konsentrasi	Kemampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan tanpa merasa	Lembar Tes <i>Grid Concentration Test</i>	➤ Konsentrasi sedang : jika terdapat 11-20 angka terhubung dengan benar (Haywood & Lewis, 2014)	Skala nominal

	terganggu oleh gangguan dari luar maupun dari dalam (Pratisti & Yuwono, 2018).		➤ Konsentrasi baik : jika terdapat >20 angka terhubung dengan benar (Haywood & Lewis, 2014).
Kemampuan menghafal Al-Qur'an	Kapasitas kesanggupan individu untuk memasukkan ayat-ayat Al-Qur'an kedalam ingatan agar dapat mengingat dan melafalkannya diluar kepala (Rizqi, 2017).	Lembar penilaian kemampuan menghafal Al-Qur'an	Klasifikasi skor kemampuan menghafal Al-Qur'an : ➤ Baik : skor $\geq 80$ ➤ Kurang baik : $< 80$ (Muhtaromah, 2017)

## E. Prosedur Penelitian

### 1. Instrument

- a) Pernyataan persetujuan responden sebagai bukti kesediaan untuk menjadi subjek penelitian
- b) Form *Recall* 4x24 jam untuk memperoleh data asupan makan harian subjek
- c) Aplikasi Nutrisurvey untuk mengetahui asupan rata-rata subjek
- d) Timbangan digital untuk mengetahui berat badan subjek
- e) Microtocioe untuk mengetahui tinggi badan subjek
- f) Kalkulator dan standar antropometri untuk mengetahui IMT subjek
- g) *Gird Consentration Test*, tes untuk mengetahui tingkat konsentrasi subjek
- h) Lembar penilaian kategori kemampuan hafalan santri

### 2. Data yang dikumpulkan

- a) Data umum subjek meliputi nama, usia, jenis kelamin
- b) Data asupan rata-rata energi, karbohidrat, protein, dan lemak harian
- c) Data berat badan, tinggi badan, dan IMT subjek
- d) Data tingkat konsentrasi subjek
- e) Data kemampuan menghafal subjek

### 3. Prosedur Pengumpulan data

- a) Pengukuran berat badan
  - 1) Memastikan timbangan yang digunakan dalam keadaan baik
  - 2) Memastikan subjek tidak memakai atau membawa barang yang dapat membiaskan hasil penimbangan seperti jam tangan, handphone, dan lain-lain saat akan ditimbang

- 3) Subjek berdiri tegak diatas timbangan dengan pandangan lurus kedepan sampai muncul angka hasil penimbangan
  - 4) Peneliti mencatat hasil penimbangan
- b) Pengukuran tinggi badan
- 1) Subjek berdiri tegak dengan pandangan lurus menghadap depan. Bagian kepala, punggung, bokong, dan tumit harus menempel pada dinding
  - 2) Melakukan pengukuran dengan menarik *microtoice* hingga menyentuh ujung kepala responden
  - 3) Peneliti membaca hasil lpengukuran tinggi badan dengan posisi tegak lurus dengan angka hasil pengukuran dan mencatatnya
- c) Perhitungan status gizi
- 1) Peneliti mengambil data berat dan tinggi badan. Sebagian data diperoleh menggunakan sumber primer berupa pengukuran langsung dan sebagian lain menggunakan sumber sekunder berupa data yang sudah ada
  - 2) lalu peneliti menghitung status gizi subjek dengan rumus :  $\frac{BB(kg)}{TB^2 (m)}$
  - 3) Kemudian mengklasifikasikannya ke dalam tabel IMT/U
- d) Perhitungan tingkat kecukupan energi
- 1) Peneliti menyediakan form *Recall* 4 x24 jam, dua hari *weekend* dan dua hari *weekday*
  - 2) Peneliti bertugas mengumpulkan data asupan makan subjek dengan cara *Recall*
  - 3) Peneliti mengumpulkan sejumlah responden dan melakukan *recall* dalam waktu yang bersamaan karena keterbatasan tenaga dan waktu
  - 4) Setelah mendapatkan data asupan, peneliti menghitung rata-rata asupan energi subjek menggunakan aplikasi Nutrisurvey.
  - 5) Kemudian membandingkan hasil perhitungan asupan dengan perhitungan kebutuhan individu berdasarkan rumus IOM 2005 untuk memperkirakan kebutuhan energi total
- e) Pengukuran tingkat konsentrasi
- 1) Peneilti menyediakan *Gird Consentration Test*
  - 2) Peneliti menjelaskan langkah-langkah melakukan tes konsentrasi *Gird Consentration Test*

- 3) Setelah subjek paham, peneliti menginstruksikan subjek untuk mengerjakan tes tersebut dalam waktu 1 menit
- 4) Peneliti mengumpulkan hasil tes dan mengkategorikan tingkat konsentrasi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan
- f) Pengukuran kemampuan menghafal Al-Qur'an
  - 1) Peneliti menyediakan lembar penilaian kemampuan hafalan Al-Qur'an
  - 2) Peneliti menjelaskan kepada ustadz/ustadzah penyemak untuk memberi penilaian yang terdapat pada lembar penilaian sesuai hasil hafalan subjek
  - 3) Peneliti kemudian mengkategorikan kemampuan menghafal santri

## **F. Pengolahan dan Analisis Data**

### 1. Pengolahan Data

- a) Pengukuran tingkat kecukupan energi
  - 1) Setelah mendapatkan data asupan, peneliti menghitung rata-rata asupan subjek menggunakan aplikasi nutrisurvey.
  - 2) Membandingkan hasil perhitungan asupan dengan perhitungan kebutuhan individu
  - 3) Mengklasifikasikan tingkat kecukupan energi subjek berdasarkan standar yang ditentukan
- b) Perhitungan Status Gizi
  - 1) Setelah mendapatkan data berat badan dan tinggi badan, peneliti kemudian menghitung IMT responden dengan rumus :  $\frac{BB(kg)}{TB^2(m)}$
  - 2) Kemudian mengklasifikasikannya ke dalam tabel IMT/U
- c) Pengukuran tingkat konsentrasi
  - 1) Setelah mendapatkan data hasil tes konsentrasi *Gird Consntration Exercise* peneliti kemudian menghitung hasil skor tes tersebut
  - 2) Kemudian mengkategorikan skor tersebut berdasarkan kriteria yang telah ditentukan
- d) Pengukuran kemampuan menghafal Al-Qur'an
  - 1) Setelah mendapatkan nilai untuk setiap indikator peneliti kemudian menjumlahkan semua nilai tersebut
  - 2) Kemudian mengkategorikan nilai tersebut menggunakan standar yang ditentukan



## 2. Analisis Data

### a) Analisis univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi data dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase karena skala data pada penelitian ini adalah skala kategorik.

### b) Analisis bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk menguji perbandingan antar variabel. Pada penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui komparasi antar variabel yang diteliti dimana setiap variabel pada penelitian ini mempunyai dua kategori sehingga uji yang dipakai adalah uji *chi square* karena memenuhi syarat *chi square*. Syarat uji *chi square* untuk tabel kontingensi 2x2 yaitu sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% (Dahlan, 2016). Berikut merupakan rumus *chi square*

$$\chi^2 = \frac{N(AD-BC)^2}{(A+B)(C+D)(A+C)B+D}$$

Untuk melihat peluang timbul atau berkembangnya suatu perilaku dihubungkan dengan faktor risiko, maka dilakukan perhitungan angka risiko relatif. Perhitungan risiko relatif untuk rancangan penelitian *cross sectional* dinyatakan dengan angka rasio prevalensi/RP (*prevalence ratio*). RP diperoleh dengan membandingkan prevalens tingkat kecukupan energi dan status gizi pada kelompok normal dan kelompok berlebih, maka dapat dihitung dengan rumus

		Dampak	
		Kemampuan menghafal	
Faktor risiko		Baik	Kurang baik
TKE	Normal	A	B
	gemuk	C	D

$$RP = A/A+B/C/C+D$$

Keterangan :

A = subyek tanpa faktor risiko yang tidak mengalami efek

B = subyek tanpa faktor risiko yang mengalami efek

C = subyek dengan faktor risiko yang mengalami efek

D = subyek dengan faktor risiko yang tidak mengalami efek

Untuk membaca hubungan asosiasi ditentukan nilai rasio prevalensi sebagai berikut :

- 1) Bila nilai  $RP < 1$  berarti variabel tersebut merupakan faktor proteksi timbulnya kemampuan menghafal kurang baik
- 2) Bila nilai  $RP = 1$  berarti variabel tersebut bersifat netral atau tidak terdapat hubungan dengan kemampuan menghafal kurang baik
- 3) Bila nilai  $RP > 1$  berarti variabel tersebut merupakan faktor risiko timbulnya kemampuan menghafal kurang baik

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Gambaran Pondok Pesantren

Pondok pesantren Minhajut Tholabah merupakan salah satu pondok salaf berhaluan *ahlussunah wal jamaah* yang terletak di desa Kembangan, Bukateja, Purbalingga. Pondok pesantren ini didirikan oleh KH. Muhamad Anwar Idris pada bulan April tahun 1990 M. Sebagai lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren Minhajut Tholabah memiliki visi yaitu “Terwujudnya manusia yang bertaqwa, cerdas, dan terampil yang berakhlakul karimah”.

Jumlah santri yang tahfidz yang bermukim berdasarkan data terbaru bulan Oktober 2022, kurang lebih sebanyak 390 yang terdiri dari 160 santri putra dan 230 santri putri. Tidak hanya terdapat madrasah diniyah sebagai pusat pembelajaran keagamaan, pondok pesantren Minhajut Tholabah juga sudah memiliki pendidikan formal seperti Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Tsanawiyah unggulan, dan Madrasah Aliyah sebagai tempat santri mempelajari ilmu-ilmu umum.

Aktivitas fisik santri dimulai dari *ba'da* sholat subuh santri melakukan kegiatan mengaji, kemudian persiapan pembelajaran di sekolah sampai pukul 15.15 WIB. Para santri biasanya beristirahat setelah sepulang sekolah hingga waktu jamaah sholat ashar tiba, kemudian dilanjut kegiatan mengaji *ba'da* ashar. Kegiatan mengaji juga dilakukan *ba'da* magrib lalu dilanjut *takror* (mengulang materi yang telah dipelajari secara mandiri) *ba'da* isya' sampai pukul 21.30 WIB kemudian dilanjut istirahat. Bagi para santri tahfidz jam *takror* ini biasanya digunakan untuk menambah hafalan yang akan disetorkan keesokan harinya ketika ngaji *ba'da* subuh.

Sistem penyelenggaraan makan di pondok pesantren Minhajut Tholabah dilakukan oleh petugas masak di dapur pesantren dan dibantu oleh para santri yang mendapatkan jatah piket. Pengolahan makan dilakukan dua kali dalam sehari untuk 3x makan terdiri dari nasi, sayur, dan lauk nabati. Lauk hewani dijadwalkan 1x per minggu. Beberapa santri yang mengamalkan *ngerowot* mengganti nasi putih menjadi nasi *oyek* (nasi yang terbuat dari singkong). Sayuran yang disajikan bervariasi, akan tetapi sayur terong, sawi putih, kangkung, dan labu siam lebih sering dikonsumsi. Menu makan tidak dibedakan antara santri *tahfidz* maupun *non tahfidz*. Lauk nabati

yang sering disajikan biasanya adalah tempe goreng dan tahu, sedangkan lauk hewani berupa telur dan daging ayam.

## 2. Karakteristik Responden

Terdapat dua kelompok responden untuk setiap variabel dalam penelitian kali ini, yaitu santri dengan tingkat kecukupan energi normal dan santri dengan tingkat kecukupan energi berlebih, santri yang memiliki status gizi normal dan gemuk, serta santri yang memiliki tingkat konsentrasi sedang dan tingkat konsentrasi baik. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian kali ini adalah 46 responden pada setiap kelompok.

Kategori usia pada penelitian kali ini yaitu santri putra maupun santri putri yang berusia 12-18 tahun. Di bawah ini merupakan tabel hasil distribusi usia, jenis kelamin, dan kemampuan menghafal santri

Tabel 6 Usia

Usia responden	n	%
12	26	28,2
13	40	43,5
14	20	21,8
15	2	2,2
16	3	3,3
17	1	1,0
18	-	-
Total	92	100,0

Sumber : Peneliti, 2023

Berdasarkan Tabel 6, mayoritas sebanyak 40 responden (43,5%) berusia 13 tahun. 26 responden lainnya berusia 12 tahun (28,2%), 20 responden berusia 14 tahun (21,8%), 2 responden berusia 15 tahun (2,2%), 3 responden berusia 16 tahun (3,3%) dan sisanya 1 responden berusia 17 tahun (1,0%).

Tabel 7 Kategori Jenis kelamin

Jenis kelamin responden	n	%
Laki-laki	27	29,3
Perempuan	65	70,7
Total	92	100,0

Sumber : Peneliti, 2023

Berdasarkan Tabel 7, mayoritas sebanyak 65 responden (70,7%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan sebanyak 27 responden (29,3%) lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 8 Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

<b>Kemampuan menghafal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	44	47,8
Kurang baik	48	52,2
Total	92	100,0

Sumber : Peneliti, 2023

Berdasarkan Tabel 8, mayoritas sebanyak 48 responden (52,2%) memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik, sedangkan 44 responden (47,8%) lainnya memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an baik.

### 3. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an antara responden yang tingkat kecukupan energinya normal dengan responden yang tingkat kecukupan energinya berlebih. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai  $p=0,033$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai  $RP = 0,697$ . Berikut merupakan hasil perhitungan uji chi square:

Tabel 9 Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi

		<b>Kemampuan Menghafal</b>				<b>Nilai RP</b>	<b>Nilai p</b>
		<b>Baik</b>		<b>Kurang Baik</b>			
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
TKE	TKE normal	23	50,0	23	50,0	0,697	0,033
	TKE berlebih	13	26,7	33	73,3		
Total		36	39,1	56	60,9		

\*Uji *Chi-square*

### 4. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Status Gizi

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an antara responden yang berstatus gizi baik dengan responden yang berstatus gizi gemuk. Nilai p yang didapat dari uji *Chi-square* adalah  $p= 0,037$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai rasio prevalensi/RP= $0,655$ . Hasil perhitungan uji chi square tersaji pada tabel berikut :

Tabel 10 Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Status Gizi

		<b>Kemampuan Menghafal</b>				<b>Nilai RP</b>	<b>Nilai p</b>
		<b>Baik</b>		<b>Kurang Baik</b>			
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
Status Gizi	Status Gizi normal	27	58,7	19	41,3	0,655	0,037
	Status Gizi gemuk	17	37,0	29	63,0		
<b>Total</b>		<b>44</b>	<b>47,8</b>	<b>48</b>	<b>52,2</b>		

\*Uji *Chi-square*

## 5. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Konsentrasi

Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an antara responden yang memiliki tingkat konsentrasi sedang dengan responden yang memiliki tingkat konsentrasi baik. Nilai p yang diperoleh dari uji *Chi-square* sebesar  $p = 0,832$  ( $p > 0,05$ ). Berikut adalah tabel hasil perhitungan uji chi square menggunakan aplikasi SPSS :

Tabel 11 Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Konsentrasi

		<b>Kemampuan Menghafal</b>				<b>Nilai p</b>	
		<b>Baik</b>		<b>Kurang Baik</b>			
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
Tingkat Konsentrasi	Konsentrasi sedang	19	41,3	27	58,7	0,832	
	Konsentrasi baik	18	39,1	28	60,9		
<b>Total</b>		<b>37</b>	<b>40,2</b>	<b>55</b>	<b>59,8</b>		

\*Uji *Chi-square*

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian kali ini yaitu santri putra dan putri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 92 santri untuk setiap variabel. Jumlah tersebut terbagi menjadi dua kelompok, di mana setiap kelompok terdiri dari 46 santri. Kategori umur responden

pada penelitian kali ini yaitu santri kategori remaja yang memiliki rentang umur 12-18 tahun. Perhitungan status gizi pada usia remaja ditentukan berdasarkan IMT/U.

Kelompok responden dalam penelitian ini adalah responden dengan status gizi gemuk. Hal ini dikarenakan walaupun jadwal kegiatan santri padat, namun sebagian besar aktivitas dilakukan dengan duduk dan berjalan santai, selain itu kebiasaan santri yang sangat sering dilakukan yaitu tidur ditengah-tengah kegiatan pembelajaran menjadikan tingkat aktivitas fisik santri cenderung kurang. Ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan aktivitas yang kurang inilah yang menyebabkan terjadinya kegemukan pada sebagian santri.

Remaja adalah salah satu tahapan pertumbuhan pada manusia, yang mana di tahap tersebut terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang begitu cepat. Tahapan tersebut ditandai dengan adanya perubahan pada aspek fisik, psikis, dan kognitif. Adanya perubahan tersebut tentunya akan mempengaruhi jumlah asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan saat memasuki usia remaja (Fikawati *et al.*, 2017).

## **2. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri**

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an responden mayoritas sebanyak 48 responden (52,2%) berada pada kategori kurang baik. Mayoritas responden pada penelitian kali ini adalah responden usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Purwati (2018) yang menyatakan terdapat faktor eksternal yang menghambat kemampuan menghafal Al-Qur'an santri diantaranya yaitu aktifitas dan kesibukan santri yang berbeda-beda.

Sebagian besar kegiatan santri dilakukan di sekolah. Aktivitas santri di sekolah dimulai dari pukul 07.00 pagi hingga pukul 15.15 sore. Waktu tersebut sudah mencakup pembelajaran *diniyah* (keagamaan). Pondok atau asrama selain sebagai tempat untuk istirahat santri setelah pulang dari sekolah dan setelah selesai semua kegiatan juga digunakan sebagai kajian kitab dengan metode *bandongan* ketika sore dan *takror* (pengulangan materi) di malam hari. Setoran hafalan Al-Qur'an dilakukan di pagi hari setelah subuh. Hal tersebut menjadikan waktu yang dimiliki santri untuk menghafal Al-Qur'an terbatas. Berbeda dengan santri tahfidz yang sudah tamat sekolah, mereka memiliki lebih banyak waktu untuk menghafal. Berdasarkan info dari pengasuh pada umumnya santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah yang sudah tamat sekolah lebih cepat menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dibandingkan dengan santri yang masih sekolah.

### **3. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui hasil uji beda kategori kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi memiliki perbedaan karena hasil nilai  $p=0,033$  atau ( $p<0,05$ ) dengan nilai resiko prevalensi  $RP=0,699$ , ini berarti bahwa tingkat kecukupan energi merupakan faktor protektif terjadinya kemampuan menghafal kurang baik, maka dapat disimpulkan responden dengan tingkat kecukupan energi normal berisiko 0,699 kali lebih kecil memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik dibandingkan dengan responden yang tingkat kecukupan energinya berlebih. Tabel 9, menunjukkan terdapat 23 dari 46 santri (50%) dengan tingkat kecukupan energi normal memiliki kemampuan menghafal baik. Sementara itu, 33 dari 46 santri (73,3%) dengan tingkat kecukupan energi berlebih memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian (Sudargo *et al.*, 2014) yang menyatakan asupan kalori memberikan pengaruh sebanyak 20,9% terhadap kemampuan kognitif anak. Penelitian Xu *et al.*, (2015) juga menyatakan diet tinggi kalori jangka panjang dapat merusak fungsi pembelajaran dan memori pada mencit. Mattson (2010) juga mendukung penelitian ini dengan menyatakan asupan energi berlebihan dalam jangka panjang memiliki efek buruk pada plastisi saraf dan fungsi kognitif.

Energi merupakan komponen yang penting bagi tubuh agar organ mampu melaksanakan fungsinya secara optimal. Makanan yang diasup seseorang hendaknya mengandung energi dan zat gizi yang dapat mendukung proses kinerja otak. Oksigen dan glukosa merupakan bahan bakar utama otak untuk dapat menjalankan fungsinya. Asupan energi yang cukup sesuai kebutuhan akan memberikan tubuh energi untuk dapat beraktivitas serta menjalankan berbagai fungsinya. Tidak hanya jaringan tubuh yang membutuhkan energi, otak juga membutuhkan oksigen dan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan metabolismenya. Ketika kebutuhan energi untuk tubuh dan organ termasuk otak terpenuhi, maka fungsi kognitif (daya ingat, kemampuan belajar, dan menganalisis) seseorang dapat berjalan optimal. Dengan demikian hasil nilai kemampuan menghafal responden menjadi baik. Berdasarkan penelitian Nova & Yanti (2017) diketahui terdapat perbedaan rerata konsumsi energi total dengan kejadian obesitas. Apabila asupan



energi seseorang melebihi kebutuhan tubuhnya, maka akan disimpan dalam bentuk cadangan tubuh. Apabila hal ini terus berlanjut, maka dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Mustika, 2021).

Terdapat beberapa kondisi patologi pada obesitas yang dapat menurunkan fungsi memori, antara lain yaitu penurunan kadar HDL (*Hight Density Lipoprotein*) dan adinoponektin pada subjek yang mengalami obesitas. HDL memiliki fungsi sebagai pembawa kolesterol menuju sel-sel yang membutuhkannya. Apabila terjadi hambatan pada metabolisme lipoprotein HDL seperti kondisi obesitas, maka akan menimbulkan gangguan dalam pemenuhan kebutuhan kolesterol di otak. Selain itu penurunan lipoprotein HDL juga mengakibatkan gangguan pembuangan oxysterol. Gangguan tersebut dapat mengakibatkan meningkatnya proses inflamasi di neuron yang akan berdampak terjadinya gangguan pada fungsi sinaptik, sehingga menghambat fungsi memori pada otak (Adhayani, 2011).

Perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an pada kedua kelompok disebabkan oleh jumlah asupan energi yang diasup responden. Sumber konsumsi energi pada kedua kelompok cenderung sama, yaitu nasi, sayur, dan lauk yang disediakan oleh dapur pondok pesantren. Selain dari dapur pesantren responden juga mengonsumsi makanan seperti snack jajanan yang tersedia di kantin sekolah dan koperasi pondok serta kiriman makanan dari orang tua yang dibawa pada saat penjurukan. Walaupun sumber konsumsi cenderung sama, akan tetapi jumlah energi total yang diasup pada kedua kelompok responden berbeda. Perbedaan itu dapat diamati melalui hasil *recall* makanan dari kedua kelompok. Kelompok responden tingkat kecukupan energi berlebih selain mengonsumsi makanan utama mereka juga mengonsumsi snack, jajanan ataupun makanan lainnya seperti biskuit dan mie instant saat siang dan menjelang tidur, sedangkan kelompok responden tingkat kecukupan energi normal jarang mengonsumsi makan siang, hanya mengonsumsi makan pagi dan malam serta snack atau jajanan seperti biskuit dan jajanan lainnya.

#### **4. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Status Gizi**

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, diketahui hasil uji beda kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan status gizi memiliki perbedaan karena hasil nilai  $p=0,037$  atau ( $p<0,05$ ) dengan nilai rasio prevalensi/RP=0,655, maka dapat disimpulkan responden dengan status gizi normal berisiko 0,655 kali lebih kecil memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik dibandingkan

dengan responden yang berstatus gizi gemuk. Tabel 10, menunjukkan terdapat 27 dari 46 santri (58,7%) dengan status gizi normal memiliki kemampuan menghafal baik. Sementara itu 29 dari 46 santri (63,0%) dengan status gizi gemuk memiliki kemampuan menghafal kurang baik. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2019) yang menyatakan bahwa 27 dari 45 responden (60%) yang berstatus gizi normal memiliki kemampuan daya ingat sesaat baik. Sementara itu 7 dari 12 responden (58,3%) yang berstatus gizi gemuk memiliki kemampuan daya ingat sesaat kurang. Hasil tersebut juga tidak jauh berbeda dengan penelitian oleh Hartini & Winarsih (2014) yang menyatakan 18 dari 34 subjek (52,9%) dengan status gizi obesitas mengalami penurunan fungsi memori jangka pendek. Memori jangka pendek sendiri memiliki pengaruh yang positif terhadap kecepatan kemampuan menghafal seseorang.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan status gizi. Responden dengan status gizi normal memiliki skor kemampuan menghafal Al-Qur'an baik, sedangkan responden dengan status gizi gemuk memiliki skor kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Li Qiday *et al.*, (2008) meneliti tentang hubungan antara kegemukan dengan penurunan kemampuan kognitif secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa peningkatan berat badan memiliki korelasi dengan penurunan memori jangka pendek serta menambah resiko demensia ketika dewasa.

Kegemukan berasal dari kelebihan asupan energi yang dikonsumsi sehari-hari. Kelebihan asupan energi tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak di jaringan adiposa. Telah disebutkan bahwa subjek yang mengalami kegemukan/obesitas akan menunjukkan peningkatan faktor inflamatorinya. Berdasarkan penelitian Gunstad *et al.*, (2010) diketahui bahwa kegemukan berkaitan dengan atrofi (pengikisan) massa otak dan substansi alba (substansi putih) dimana faktor inflamatori disinyalir berkaitan dengan perubahan fungsi kognitif tersebut. Fungsi kognitif yang tidak optimal dapat menghambat proses menghafal, sehingga menyebabkan hasil nilai kemampuan menghafal Al-Qur'an santri berada pada kategori kurang baik.

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan responden untuk mengetahui nilai IMT/U. Tinggi badan seseorang merupakan cerminan dari status gizi di masa lampau. Kesalahan gizi pada awal kehidupan akan memengaruhi pembentukan neuro-fisiologi dan neuro-kimia pada pembentukan

*hippocampus* (Ribordy *et al.*, 2013). *Hippocampus* merupakan salah satu bagian otak yang berfungsi untuk mengatur penyimpanan memori. Ketika sebuah pesan memasuki otak melalui pancaindra, informasi tersebut pertama kali akan diterima dan di proses oleh *thalamus* dan kemudian dikirim ke *hippocampus*. Informasi ini kemudian dikirim ke memori kerja (Supena *et al.*, 2022).

## **5. Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Berdasarkan Tingkat Konsentrasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui hasil uji beda kategori kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat konsentrasi tidak terdapat perbedaan karena hasil nilai  $p=0,832$  atau ( $p>0,05$ ). Berdasarkan Tabel 11, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat konsentrasi sedang maupun responden dengan tingkat konsentrasi baik, keduanya sama-sama memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Terdapat 27 dari 46 santri (58,7%) dengan tingkat konsentrasi sedang memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Begitu juga 28 dari 46 santri (60,9%) dengan tingkat konsentrasi baik memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik.

Konsentrasi diperlukan untuk membangun kesadaran dan atensi, yang mana kesadaran dan atensi merupakan kunci utama untuk meningkatkan kinerja memori jangka pendek (Julianto & Etsem, 2015). Proses menghafal Al-Qur'an sendiri tidak hanya melibatkan kemampuan memori jangka pendek tetapi juga memori jangka panjang. Memori jangka pendek terjadi ketika santri membaca satu ayat kemudian menghafalnya. Memori jangka pendek menyimpan informasi selama kurang lebih 30 detik, dan hanya tujuh bongkahan informasi yang bisa disimpan di sistem memori jangka pendek dalam suatu waktu. Setelah tersimpan di sistem memori jangka pendek, informasi tersebut dapat di pindah menjadi memori jangka panjang dengan cara pengulangan. Agar informasi dari memori jangka pendek bisa disimpan dalam memori jangka panjang, perlu dilakukan pengulangan-pengulangan yang teliti, sehingga informasi tersebut dapat dengan mudah dipanggil kembali ketika diperlukan (Sustina & Susan, 2022).

Hasil penelitian ini menyatakan tidak terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat konsentrasi santri di Pondok Pesantren Minhajut Tholabah. Hal itu disebabkan karena walaupun responden memiliki tingkat konsentrasi baik yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kinerja memori jangka pendek, tetapi terdapat faktor lain agar informasi dari memori jangka pendek dapat

menjadi memori jangka panjang yang baik yakni berupa pengulangan. Bila dilihat dari hasil kemampuan hafalan santri, mayoritas memiliki kategori kemampuan menghafal kurang baik. Hal tersebut bisa jadi disebabkan karena kurangnya pengulangan (muroja'ah) akibat jadwal mereka yang padat dan terbatasnya waktu yang mereka miliki. Menurut penelitian Nuryanti (2021) dengan metode muroja'ah peserta didik terbukti mampu mempercepat hafalannya dibanding santri yang tidak muroja'ah, selain itu hafalan santri juga menjadi lebih kuat.

Santri di pondok pesantren Minhajut Tholabah harus menyetorkan target hafalan dalam jangka waktu 24 jam. Namun pada penelitian ini tidak diteliti seberapa sering santri melakukan pengulangan hafalan mereka, sehingga tidak diketahui frekuensi pengulangan hafalan Al-Qur'an santri. Selain itu, selisih kategori tingkat konsentrasi yang digunakan pada penelitian ini tidak terlalu jauh. Pada penelitian ini, kategori tingkat konsentrasi responden yang diambil yakni responden dengan tingkat konsentrasi sedang dan responden dengan tingkat konsentrasi baik, sehingga tidak diperoleh perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang signifikan antara responden dengan tingkat konsentrasi sedang dan responden dengan tingkat konsentrasi baik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata responden berusia 13 tahun sebanyak 40 responden (43,5%), responden. Sebagian besar responden sebanyak 65 responden (70,7%) berjenis kelamin perempuan. Sisanya sebanyak 27 responden (29,3%) berjenis kelamin laki-laki.
2. Mayoritas responden memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an kurang baik. Sebanyak 48 responden (52,2%) memiliki kemampuan menghafal kurang baik, sedangkan 44 responden (47,8%) lainnya memiliki kemampuan menghafal baik.
3. Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat kecukupan energi ( $p=0,033$ ). Terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan status gizi ( $p=0,037$ ). Tidak terdapat perbedaan kemampuan menghafal Al-Qur'an berdasarkan tingkat konsentrasi ( $p=0,832$ )

#### **B. Saran**

Bagi santri khususnya santri yang mengambil program tahfidz sebaiknya lebih mencermati kebutuhan energinya. Tingkat kebutuhan energi pada responden ada yang masih tergolong kategori berlebih, sehingga para santri dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sesuai angka kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh masing-masing responden. Kemampuan menghafal santri sebagian besar berada pada kategori kurang baik, sehingga santri juga dianjurkan untuk sering melakukan pengulangan agar kemampuan menghafal meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhayani, F. (2011). Hubungan antara profil lipid dan gangguan memori pada usia paruh baya. *Universitas Sumatera Utara, 1*, 1–6. <http://www.neurona.web.id/paper-detail.do?id=850>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan* (3rd ed.). PrenadaMedia Group.
- Almatsier, S. (2016). Prinsip Ilmu Gizi Dasar. In *PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta*.
- Az-Zarnuji. (2009). *Terjemah Ta'lim Muta'allim* (1st ed.). Mutiara Ilmu.
- Dahlan, M. S. (2016). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Damayanti, D., Pritasari, & Lestari Tri, N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). Kementrian Kesehatan RI.
- Darma, D. C., Purwadi, & Wijayanti, T. C. (2020). *Ekonomika Gizi : Dimensi Baru di Indonesia* (A. Rikki (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Febriana, V. (2019). Hubungan Kebugaran Fisik dan Status Gizi Dengan Daya Ingat Siswi SDN Totosari I dan Tunggylsari I,II di Surakarta. *Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Fikawati, Sandra, Ahmad, S., & Amda, V. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Press.
- Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., & Pakpahan, H. M. (2021). *Keperawatan Gerontik* (M. Qasim (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Gunstad, J., Lhotsky, A., Wendell, C. R., Ferrucci, L., & Zonderman, A. B. (2010). Longitudinal examination of obesity and cognitive function: Results from the baltimore longitudinal study of aging. *Neuroepidemiology, 34*(4), 222–229. <https://doi.org/10.1159/000297742>
- Hall, J. E. (2019). *No Title* (A. Tanzil & M. D. Widjajakusumah (eds.); 13th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Harahap, S. B. (2020). *Strategi Penerapan Metode Ummi dalam Pembelajaran Al-Qur'an* (M. S. A. Lubis (ed.)). Scopindo Media Pustaka.
- Hardinsyah, Riyadi, H., & Napitupulu, V. (2013). *Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat*. 26.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wioyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi* (1st ed.). Kementrian Kesehatan RI.
- Hartini, S., & Winarsih, B. D. (2014). Analisis Pengaruh Berat Badan Lebih Terhadap Penurunan Fungsi Memori Jangka Pendek Pada Anak Umur 8-12 Tahun di SD Cahya Nur Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, 1*, 41–49. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/51/43>
- Haywood, K., & Lewis, C. (2014). *Archery Steps To Succes* (4th ed.). United Graphics.

- Julianto, V., & Etsem, M. B. (2015). The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed through the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 17 – 29. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7661>
- Kemenkes RI. (2007). Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi Di Desa Siaga. *Kemenkes RI Nomor : 747/Menkes/ SK/VI/2007*, 1–32.
- Kemenkes RI. (2020). *PMK No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri*.
- Li, Y., Dai, Q., Jackson, J. C., & Zhang, J. (2008). Overweight is associated with decreased cognitive functioning among school-age children and adolescents. *Obesity*, 16(8), 1809–1815. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.296>
- Mahan, K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. (2012). *Krause's Food and the Nutrition Care Process*.
- Marks, D. B., Marks, A. D., & Smith, C. M. (2016). *Biokimia Kedokteran Dasar* (J. Suyono, V. Sadikin, & L. I. Mandera (eds.)). EGC.
- Mas'udah, B. (2021). *Perbedaan Riwayat Penyakit, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri Putri dengan Puasa dan Tanpa Puasa Daud di Pondok Pesantren Miftakhurrosyidin Temanggung*.
- Mastin. (2010). *The Human Memory*. <http://human.memory.net>
- Mattson, M. P. (2010). The impact of dietary energy intake on cognitive aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/neuro.24.005.2010>
- Muhtaromah, S. (2017). *Pengaruh Metode Kaunyan Quantum Memory Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an (Studi di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat Lebak, Rangkas Bitung)*.
- Mustika, S. (2021). *Buku Pintar Pendekatan Gizi pada Penyakit Pencernaan dan Hati* (1st ed.). UB Press.
- Nova, M., & Yanti, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Orang Dewasa Di Kota Padang Panjang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.21580/ns.2017.1.1.1957>
- Nuryanti. (2021). Penerapan Metode Muroja'ah dalam Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik SDIT IQRA'1 Kota Bengkulu. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 266. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Pipit, F. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. UMSurabaya.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi zeksperimen*. Muhammadiyah Uiversity Press.
- Purwanto, S. (2007). Hubungan Antara Ingatan Jangka Pendek dengan Kecepatan Menghafal Al-Qur'an. *Psikologika*, 19, 70–83. <https://dosen.ikipsiliwangi.ac.id/wp-content/uploads/sites/6/2018/03/6.Memori.pdf>
- Purwati, Li. I. (2018). *faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Darussalam IAIN Metro*.

- Putra, Y. P., & Issetyadi, B. (2010). *Lejitkan Memory 1000%*. PT Elex Media Komputundo Kelompok Gramedia Jakarta.
- Putu, L., Widya, A., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). *Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara. 1*.
- Rahima, N. dkk. (2021). Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Quran berdasar atas Nilai Z-Score Status Gizi pada Santri Sekolah Dasar Usia 6 – 12 Tahun di Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam Kabupaten Bandung Differences in the Ability of Memorizing Al-Quran based on the Z-Score of. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS) Online*, 3(2), 1–6. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Rahmaningrum, Z. N. (2017). *Hubungan Antara Status Gizi (Stunting dan Tidak Stunting) dengan Kemampuan Kognitif Remaja di Sukoharjo Jawa Tengah*.
- Ribordy, F., Jabès, A., Banta Lavenex, P., & Lavenex, P. (2013). Development of allocentric spatial memory abilities in children from 18 months to 5 years of age. *Cognitive Psychology*, 66(1), 1–29. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2012.08.001>
- Rizqi, I. K. (2017). *Islamic Studies & Character Building* (2nd ed.). Penerbit NEM.
- Safita, N. A. (2019). Hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, hal.7-10.
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia* (R. Rerung (ed.); 1st ed.). Media Sains Indonesia.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat* (1st ed.). Depublish.
- Sholichah, F. (2021). Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi, Dan Status Anemia Mahasiswa Penghafal Al Quran Di Uin Walisongo Semarang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 62–71. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.28985>
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Soleh, M. M. dkk. (2022). *BUKU SAKU DIRASAT ISLAMIAH* (E. dkk Stiawan (ed.); 1st ed.). CV Sinar Jaya Berseri.
- Sudargo, T., Huriyati, E., Safitri, L., Irwanti, W., & Nugraheni, S. A. (2014). Hubungan Antara Status Gizi, Anemia, Status Infeksi, dan Asupan Zat Gizi dengan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Di Daerah Endemik Gaki. *Gizi Indonesia*, 35(2), 126–136. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v35i2.129>
- Supena, A., Rachmawati, N., Nurasih, I., & Zakiah, L. (2022). *Neuropedagogik* (A. Supena (ed.)). DEEPUBLISH (grup penerbitan CV BUDI UTAMA).
- Sustina, & Susan, M. (2022). *Perilaku Konsumen Sebagai Dasar untuk Merancang Ekonomi Strategi Pemasaran* (1st ed.). ANDI Yogyakarta.
- Syarif, C. (2010). *Menjadi Pintar dengan Otak Tengah*. PT Buku Kuta.
- Tinta, I., & Sumarni. (2018). *Hubungan Obesitas sentral dengan Memori Jangka Pendek*



*Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. 02(02), 493–496.*

Utama, P. (2018). *Membangun Pendidikan Bermartabat : Pendidikan Berbasis Tahfidz Mencegah Stres dan Melejitkan Prestasi*. CV.Rasi Terbit.

Wahyuni, S. (2019). *Pengaruh Konsentrasi dan Daya Ingat Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa di MTs N 04 Madiun*. 1–172.

Xu, B. L., Wang, R., Ma, L. N., Dong, W., Zhao, Z. W., Zhang, J. S., Wang, Y. L., & Zhang, X. (2015). Effects of Caloric Intake on Learning and Memory Function in Juvenile C57BL/6J Mice. *BioMed Research International*, 2015, 1–7.  
<https://doi.org/10.1155/2015/759803>

Yusuf, K. M. (2012). *Studi Al-Qur'an* (2nd ed.). Sinar Grafika Offset.

# LAMPIRAN

Lampiran 1 surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 3426/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2022 Semarang, 23 November 2022  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Observasi/Penelitian

Kepada  
Yth :  
Pimpinan Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga  
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan bahwa untuk mendapatkan pengayaan informasi pengalaman lapangan dalam mata kuliah Skripsi ( Dosen : TEAM PEMBIMBING SKRIPSI ) mahasiswa tersebut :

Nama : ISNA NURUL AMNA  
Nim : 1807026037  
Program Studi : Gizi

Bermaksud melakukan kegiatan Observasi/Penelitian di Pondok pesantren Minhajut tholabah Purbalingga. Sehubungan dengan itu kami mohon ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang  
Akademik &  
Kelembagaan



Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si

Tembusan :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

*Lampiran 2 pernyataan persetujuan responden*

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian mengenai **“Perbedaan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Santri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga”** saya Isna Nurul Amna mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo selaku peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul tersebut.

Peneliti mengharapkan kesediaan responden untuk menjadi subjek dalam penelitian ini dengan sungguh-sungguh. Berdasarkan pemaparan diatas, maka yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian, dengan catatan bila suatu saat merasa dirugikan, maka berhak membatalkan persetujuan ini.

Purbalingga, .....2022

Pembuat Pernyataan

(.....)

*Lampiran 3 Tes Konsentrasi*

A. Identitas Responden :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Berat badan :

Tinggi badan :

B. Lembar *Concentration Grid Test*

Petunjuk pengerjaan :

- 1) Responden duduk di tempat yang sudah disediakan
- 2) Responden mengisi biodata yang telah disediakan
- 3) Responden menghubungkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan garis baik horizontal maupun vertikal.
- 4) Waktu yang disediakan satu menit
- 5) Penilaian diambil dari jumlah angka yang terhubung dengan benar yang dicapai oleh responden.

85	51	55	84	27	51	78	59	52	13
57	29	33	28	60	92	04	97	90	31
85	18	70	32	96	65	39	80	77	49
46	88	00	76	87	71	95	98	81	01
42	62	34	48	82	89	47	35	17	10
94	69	55	44	67	93	11	07	43	72
14	91	02	53	79	05	22	54	74	58
66	20	40	06	68	99	75	26	15	41
45	83	24	50	09	64	08	38	30	36
19	12	63	03	73	21	23	16	37	25

*Lampiran 4 Form Recall 24 Jam*

Enumerator :

Nama responden :

Waktu	Nama makanan	Bahan pangan	URT	Berat (gram)	Keterangan
Sarapan (06.00-09.00)					
Selingan (09.00-12.00)					
Makan siang (12.00-14.00)					
Selingan (14.00-15.00)					
Makan malam (15.00-18.00)					

*Lampiran 5 Instrumen Kemampuan Menghafal Al-Qur'an*

Nama Responden :

Hari	Aspek yang dinilai	Bobot	Nilai
1	Tajwid	30	
	Fasih/makhraj	30	
	Kelancaran hafalan/tartil	40	
Total		100	

Hari	Aspek yang dinilai	Bobot	Nilai
2	Tajwid	30	
	Fasih/makhraj	30	
	Kelancaran hafalan/tartil	40	
Total		100	

Hari	Aspek yang dinilai	Bobot	Nilai
3	Tajwid	30	
	Fasih/makhraj	30	
	Kelancaran hafalan/tartil	40	
Total		100	

(Dikutip dari Penelitian Muhtaromah, 2017, dengan modifikasi)

Kriteria Penilaian :

- Kesalahan tajwid/fasih <3x : 20-30
- Kesalahan tajwid/fasih >3x : 0-20
- Kesalahan kelancaran <3x : 20-40
- Kesalahan kelancaran >3x : 0-20

Kategori kemampuan menghafal

- Skor  $\geq 80$  : baik
- Skor <80 : kurang baik

Lampiran 6 master data

a. Kecukupan energi dan kemampuan menghafal

Nama	TKE(%)	Usia	Jenis Kelamin	K. menghafal
FSY	96,6	13 th	Perempuan	82,6
MNS	99,1	13 th	Perempuan	84
NA	90	12 th	Perempuan	75
LNA	90	12 th	Perempuan	53,3
CDL	90	12 th	Perempuan	78
AO	97,6	13 th	Perempuan	83,3
SA	101	14 th	Perempuan	62,3
LS	107,2	13 th	Perempuan	65
NSKH	117,8	13 th	Perempuan	80
SYKH	112	13 th	Perempuan	86,3
AKY	96,1	13 th	Perempuan	85
AEY	92,3	12 th	Perempuan	70
MKH	111,9	12 th	Perempuan	63,3
SZ	90,9	12 th	Perempuan	84
FLZ	93,3	16 th	Perempuan	68,3
UA	118,7	15 th	Perempuan	61,6
AS	108,4	17 th	Perempuan	66,1
LA	106,8	13 th	Laki-laki	80
RAN	107,5	12 th	Laki-laki	81,6
RDH	94,5	13 th	Laki-laki	71,6
UTA	95,7	12 th	Laki-laki	75
MCH	100,2	16 th	Perempuan	56,6
AGK	96,6	13 th	Perempuan	40
NW	94,9	16 th	Perempuan	68,3
FRKU	96,6	13 th	Laki-laki	68,3
MAAQ	94,8	13 th	Laki-laki	85
MNRH	111,6	13 th	Perempuan	84,3
SFAN	92,8	14 th	Perempuan	80
RSUG	105,9	13 th	Perempuan	85
CTA	91,4	14 th	Perempuan	78
DRSY	96,8	14 th	Perempuan	80
ZAN	114,2	12 th	Perempuan	95
AAK	105	12 th	Perempuan	83
AA	116	14 th	Perempuan	83
RH	93,4	14 th	Perempuan	80
NKAM	101	14 th	Perempuan	85
IS	111	14 th	Perempuan	85



NNA	111,7	13 th	Perempuan	78
JO	104	15 th	Perempuan	62,6
TIYK	93,5	14 th	Perempuan	55
NNN	109,2	13 th	Perempuan	50
LNL	100,9	13 th	Perempuan	40
RYK	91,9	14 th	Perempuan	48,3
SJ	107,7	13 th	Perempuan	88,3
MAFA	97	13 th	Laki-laki	88
MNRD	111	12 th	Perempuan	80
PHM	146,5	14 th	Perempuan	37
BBP	126,3	13 th	Laki-laki	81,6
SNA	124,7	13 th	Laki-laki	73,3
KM	170,3	12 th	Perempuan	87,6
AKS	126,1	12 th	Perempuan	51,6
NCP	125,5	14 th	Perempuan	71,6
AFW	124,8	13 th	Perempuan	58
SYH	124,5	14 th	Perempuan	81
MNA	131,3	14 th	Perempuan	53,3
MNAF	142,1	12 th	Perempuan	71,3
TCH	133,7	12 th	Perempuan	85,6
LQNJ	130,4	13 th	Perempuan	72
AMW	152,9	12 th	Laki-laki	73
ANKH	151,2	12 th	Laki-laki	60
CAS	128,2	12 th	Laki-laki	56,6
FAK	145	12 th	Laki-laki	66,6
HY	162	13 th	Laki-laki	78,3
KHUH	159,2	12 th	Laki-laki	85
LAA	123,2	13 th	Laki-laki	68,3
MSAL	122,3	14 th	Laki-laki	71,6
NAA	143,8	13 th	Laki-laki	71,6
RTA	121,6	13 th	Laki-laki	66,6
MASY	114,5	12 th	Perempuan	83
ABS	152,9	13 th	Laki-laki	75
CNK	135,3	13 th	Perempuan	76,6
RSEP	145,7	13 th	Perempuan	55,6
SSN	121	13 th	Perempuan	78
NAHU	122,1	13 th	Perempuan	95
DSW	137,3	13 th	Perempuan	95
RLU	130,4	13 th	Perempuan	85
ZSAN	126	13 th	Perempuan	91
SNH	146,7	13 th	Perempuan	80

KUT	144,2	14 th	Perempuan	82,3
SA	151,33	13 th	Laki-laki	65
DFS	152,4	12 th	Laki-laki	71,6
GFA	128,8	13 th	Laki-laki	60
MTP	153,2	12 th	Laki-laki	66,6
ANKH	134,7	12 th	Laki-laki	60
WA	121,4	14 th	Laki-laki	80
SW	124,8	14 th	Perempuan	80
RFAA	125,7	13 th	Laki-laki	78,3
AKH	121,2	12 th	Perempuan	70
ANGR	130,3	14 th	Perempuan	65
ADC	121,4	13 th	Perempuan	70
WIKH	125,7	14 th	Perempuan	60
DNF	121	12 th	Perempuan	50

b. Status gizi dan kemampuan menghafal

Nama	IMT/U	IMT/U	K.hfln	Umur	Jenis Kelamin
SH	0,8	normal	81	14	Perempuan
MNRD	-1,0	normal	84,3	13	Perempuan
NNA	-0,2	normal	78	13	Perempuan
ZSAN	-1,0	normal	91,6	13	Perempuan
ZAN	0,5	normal	95	12	Perempuan
TCH	0,3	normal	85,6	12	Perempuan
NQS	0,4	normal	95	12	Perempuan
NAHU	-1,1	normal	95	13	Perempuan
SZ	-1,1	normal	84	12	Perempuan
NEP	1,0	normal	90	13	Perempuan
AAU	-0,05	normal	83	14	Perempuan
MCH	0,3	normal	56,6	16	Perempuan
UA	-0,3	normal	61,6	15	Perempuan
FLZ	-0,4	normal	68,3	16	Perempuan
NW	-0,6	normal	68,3	16	Perempuan

AS	-0,8	normal	66,6	17	Perempuan
ABS	0,1	normal	75	13	Laki-laki
AMW	-1,1	normal	73,3	12	Laki-laki
DSW	-1,2	normal	95	13	Perempuan
BBP	-1,5	normal	81,6	13	Laki-laki
CAS	0,3	normal	80	12	Laki-laki
DFS	-0,5	normal	71,6	12	Laki-laki
DRSY	0,03	normal	80	14	Perempuan
RSUG	0,1	normal	85	13	Perempuan
AAK	0,1	normal	83	13	Perempuan
HY	-1,2	normal	85	13	Laki-laki
KHU	-0,3	normal	85	12	Laki-laki
LA	1	normal	80	13	Laki-laki
MS	-0,8	normal	71,6	14	Laki-laki
MAA	-0,05	normal	85	13	Laki-laki
SNH	-0,6	normal	80	13	Perempuan
NAAG	-0,1	normal	71,6	13	Laki-laki
RAN	-0,7	normal	81,6	12	Laki-laki
RFAA	-1,1	normal	78,3	13	Laki-laki
CTA	0,2	normal	85,6	14	Perempuan
RDH	-1,5	normal	71,6	13	Laki-laki
CNK	0,3	normal	76,6	13	Perempuan
SNA	-0,7	normal	73,3	13	Laki-laki
UTA	-1,8	normal	75	12	Laki-laki
SFAN	-0,6	normal	80	14	Perempuan
SAK	1,1	normal	52,6	13	Perempuan
RH	0,5	normal	80	14	Perempuan
ANU	-1	normal	85	12	Perempuan
AKY	0,9	normal	85	12	Perempuan

SA	-1,1	normal	60	13	Laki-laki
MTP	0,8	normal	66,6	12	Laki-laki
NA	2	gemuk	75	12	Perempuan
MA	1,9	gemuk	83	12	Perempuan
MNS	2	gemuk	84	13	Perempuan
LNA	1,9	gemuk	53,3	12	Perempuan
KM	1,2	gemuk	87,6	12	Perempuan
CDL	1,4	gemuk	78	12	Perempuan
AKN	1,3	gemuk	70	12	Perempuan
FNA	1,1	gemuk	78	12	Perempuan
DNF	1,9	gemuk	50	12	Perempuan
AKS	1,6	gemuk	51,6	12	Perempuan
AO	2	gemuk	83,3	13	Perempuan
NCP	1,4	gemuk	71,6	14	Perempuan
SA	1,9	gemuk	62,3	14	Perempuan
AFW	1,5	gemuk	58	13	Perempuan
AGK	1,9	gemuk	40	13	Perempuan
LS	1,6	gemuk	65	13	Perempuan
NSKH	1,1	gemuk	80	13	Perempuan
PHM	1,5	gemuk	37	14	Perempuan
NNN	1,5	gemuk	50	13	Perempuan
FKH	1,4	gemuk	78,3	14	Perempuan
MN	1,8	gemuk	71,3	12	Perempuan
KUT	2	gemuk	82,3	14	Perempuan
LNL	1,1	gemuk	40	13	Perempuan
SKH	1,3	gemuk	86,3	13	Perempuan
HZ	1,5	gemuk	46,6	13	Perempuan
WA	1,6	gemuk	80	14	Perempuan
FFN	1,1	gemuk	50	13	Perempuan

RK	1,9	gemuk	48,3	14	Perempuan
AJP	1,3	gemuk	85	14	Perempuan
MNA	1,3	gemuk	53,3	14	Perempuan
SJ	1,8	gemuk	88,33	13	Perempuan
AFW	1,5	gemuk	57,6	13	Perempuan
MNRH	1,1	gemuk	84,3	13	Perempuan
MAPR	1	gemuk	78	16	Laki-laki
RTAJ	2	gemuk	66,6	13	Laki-laki
LAAM	1,5	gemuk	68,3	13	Laki-laki
JO	1,9	gemuk	62,6	15	Perempuan
IS	1,3	gemuk	85	14	Perempuan
SSN	1,6	gemuk	78	14	Perempuan
NKAM	1,1	gemuk	85	13	Perempuan
TKH	1,3	gemuk	55	14	Perempuan
RSEP	1,3	gemuk	55,6	13	Perempuan
MAFA	1,6	gemuk	80	13	Laki-laki
RFAE	1,3	gemuk	85	14	Perempuan
RGAL	1,2	gemuk	85	13	Perempuan
SW	2	gemuk	80	14	Perempuan

c. Tingkat Konsentrasi dan kemampuan menghafal

Nama	T.Konsentrasi	Kategori	K.menghafal	Umur	Jenis kelamin
RTAL	10	sedang	66,6	13	Laki-laki
UTA	17	sedang	75	13	Laki-laki
MAP	11	sedang	78	16	Laki-laki
LIN	11	sedang	78	15	Laki-laki
FLA	10	sedang	68,3	16	Laki-laki
UA	11	sedang	61,6	15	Perempuan
SF	11	sedang	78	17	Perempuan
RG	11	sedang	85	13	Laki-laki
AKS	19	sedang	51,6	12	Perempuan

CDL	15	sedang	78	12	Perempuan
DNF	12	sedang	50	12	Perempuan
LS	14	sedang	65	13	Perempuan
NS	12	sedang	80	13	Perempuan
SYH	11	sedang	81	14	Perempuan
WA	17	sedang	80	14	Perempuan
AKY	12	sedang	85	13	Perempuan
AEY	13	sedang	70	12	Perempuan
TCH	12	sedang	85,6	12	Perempuan
AMW	18	sedang	73	12	Laki-laki
NA	11	sedang	75	12	Perempuan
MA	10	sedang	83	12	Perempuan
AKH	11	sedang	70	12	Perempuan
NCP	10	sedang	71,6	14	Perempuan
PHM	10	sedang	37	14	Perempuan
LQNJ	14	sedang	72	13	Perempuan
FRKU	12	sedang	68,3	13	Laki-laki
ZAN	10	sedang	95	12	Perempuan
RFAA	14	sedang	78,3	13	Laki-laki
AGNS	15	sedang	66,6	17	Perempuan
GFA	12	sedang	60	13	Laki-laki
DSW	14	sedang	95	13	Perempuan
RSUG	14	sedang	85	13	Perempuan
NK	12	sedang	85	14	Perempuan
RSEP	12	sedang	55,6	13	Perempuan
ZSAN	19	sedang	81,6	13	Perempuan
DRSY	19	sedang	80	14	Perempuan
NE	20	sedang	90	13	Perempuan
CTA	15	sedang	78	14	Perempuan
NAHU	10	sedang	95	13	Perempuan
SFAN	11	sedang	80	14	Perempuan
JO	10	sedang	62,6	15	Perempuan
SSN	11	sedang	78	13	Perempuan
RH	10	sedang	80	14	Perempuan
NNA	10	sedang	78	13	Perempuan
KHU	14	sedang	85	12	Laki-laki
MKH	21	baik	63,3	12	Perempuan
AG	23	baik	40	13	Perempuan
NW	21	baik	68,3	16	Perempuan
FAKH	22	baik	66,6	13	Laki-laki
RAN	21	baik	81,6	12	Laki-laki

LNL	21	baik	40	13	Perempuan
LAA	21	baik	68,3	13	Laki-laki
LAZ	21	baik	80	13	Laki-laki
MS	21	baik	71,6	14	Laki-laki
MTP	26	baik	66,6	12	Laki-laki
NAA	21	baik	71,6	13	Laki-laki
ANKH	21	baik	60	12	Laki-laki
MNA	25	baik	53,3	14	Perempuan
SZ	21	baik	84	12	Perempuan
MNS	26	baik	84	13	Perempuan
KM	27	baik	87,6	12	Perempuan
AO	28	baik	83,3	13	Perempuan
FKH	23	baik	78,3	14	Perempuan
KUT	26	baik	82,3	14	Perempuan
HZ	24	baik	46,6	13	Perempuan
FFN	23	baik	50	13	Perempuan
AJP	27	baik	85	14	Perempuan
MNRD	21	baik	80	13	Perempuan
ANU	23	baik	85	12	Perempuan
MNRH	28	baik	84,3	13	Perempuan
MCH	26	baik	56,6	16	Perempuan
CAS	25	baik	56,6	12	Laki-laki
SNA	24	baik	73,3	13	Laki-laki
ABS	26	baik	75	13	Laki-laki
SAK	35	baik	52,6	13	Perempuan
LNA	31	baik	53,3	12	Perempuan
FNA	21	baik	78	13	Perempuan
SA	34	baik	62,3	14	Perempuan
AFW	41	baik	58	13	Perempuan
NNN	37	baik	50	13	Perempuan
SKH	34	baik	86,3	14	Perempuan
SW	40	baik	80	13	Perempuan
DFS	31	baik	71,6	12	Laki-laki
HY	34	baik	78,3	13	Perempuan
RLU	23	baik	85	13	Laki-laki
CNK	29	baik	76,6	13	Perempuan
AAU	22	baik	83	14	Perempuan
NQS	23	baik	95	12	Perempuan
RYK	30	baik	48,3	14	Perempuan
SJ	30	baik	88,3	13	Perempuan
MN	30	baik	71,3	12	Perempuan

RDH	30	baik	71,6	13	Laki-laki
-----	----	------	------	----	-----------

*Lampiran 7 Uji Statistik*

**Uji Statistika**

1. Kategori Tingkat Kecukupan Energi

**Crosstabulation**

			Kategori Kemampuan menghafal		Total
			Baik	Kurang baik	
TKE	TKE normal	Count	23	23	46
		% within TKE	50.0%	50.0%	100.0%
	TKE berlebih	Count	13	33	46
		% within TKE	28.3%	71.7%	100.0%
Total		Count	36	56	92
		% within TKE	39.1%	60.9%	100.0%

2. Kategori Status Gizi

**Crosstabulation**

			kemampuan menghafal		Total
			Baik	kurang baik	
status gizi	status gizi normal	Count	27	19	46
		% within status gizi	58.7%	41.3%	100.0%
	status gizi gemuk	Count	17	29	46
		% within status gizi	37.0%	63.0%	100.0%
Total		Count	44	48	92
		% within status gizi	47.8%	52.2%	100.0%



### 3. Kategori Tingkat Konsentrasi

**Crosstabulation**

			k. menghafal		Total
			baik	kurang baik	
t. konsentrasi	t. konsentrasi sedang	Count	19	27	46
		% within t. konsentrasi	41.3%	58.7%	100.0%
si	t. konsentrasi baik	Count	18	28	46
		% within t. konsentrasi	39.1%	60.9%	100.0%
Total		Count	37	55	92
		% within t. konsentrasi	40.2%	59.8%	100.0%

### 4. Uji Chi Square

#### a. Perbedaan Kemampuan Menghafal Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.563 <sup>a</sup>	1	.033	.054	.027
Continuity Correction <sup>b</sup>	3.696	1	.055		
Likelihood Ratio	4.610	1	.032		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	4.514	1	.034		
N of Valid Cases	92				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18,00.

b. Computed only for a 2x2 table

<b>Risk Estimate</b>			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for TKE (TKE normal / TKE berlebih)	2.538	1.070	6.021
For cohort k. menghafal = k. menghafal baik	1.769	1.027	3.047
For cohort k. menghafal = k. menghafal kurang baik	.697	.495	.980
N of Valid Cases	92		

b. Perbedaan Kemampuan Menghafal Berdasarkan Status Gizi

<b>Chi-Square Tests</b>					
	Value	df	Asymptotic Significanc e (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.356 <sup>a</sup>	1	.037	.060	.030
Continuity Correction <sup>b</sup>	3.528	1	.060		
Likelihood Ratio	4.391	1	.036		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	4.309	1	.038		
N of Valid Cases	92				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 22,00.

b. Computed only for a 2x2 table

	<b>Risk Estimate</b>		
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for status gizi (status gizi normal / status gizi gemuk)	2.424	1.048	5.606
For cohort k. menghafal = k. menghafal baik	1.588	1.014	2.487
For cohort k. menghafal = k. menghafal kurang baik	.655	.435	.987
N of Valid Cases	92		

c. Perbedaan Kemampuan Menghafal Berdasarkan Tingkat Konsentrasi

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.045 <sup>a</sup>	1	.832	1.000	.500
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.045	1	.832		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.045	1	.833		
N of Valid Cases	92				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18,50.

b. Computed only for a 2x2 table

## DOKUMENTASI



*Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup*

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**A. Identitas Diri**

1. Nama : Isna Nurul Amna
2. Tanggal Lahir : Purbalingga, 22 Juni 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Kaliputat, Karanganyar, Purbalingga
6. No. HP : 0895357519102
7. E-mail : [isnanurulamna@gmail.com](mailto:isnanurulamna@gmail.com)

**B. Riwayat Pendidikan**

**1. Pendidikan Formal**

- a. 2007-2012 : SD N 1 Karanganyar
- b. 2012-2015 : MTs N 1 Purbalingga
- c. 2015-2018 : MA Minhajut Tholabah Purbalingga

**2. Pendidikan Non Formal**

- a. (2015-2018) : Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Purbalingga
- b. (2018-2021) : Pondok Pesantren Bina Insani Semarang