

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN KONSENTRASI BELAJAR MURID DI SDN BATU TULIS KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022

Syasa Rahma Fadila

Abstrak

Sebesar 16,9%–50% anak usia sekolah di Indonesia tidak biasa mengonsumsi sarapan pagi, padahal sarapan menyumbangkan 20-25% energi ke dalam tubuh sehingga memenuhi kebutuhan nutrisi harian, yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar murid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dan jenis sampel penelitian ini *non-probability sampling* dengan pengambilan teknik *total sampling*, sampel yang diambil sebanyak 73 murid. Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan kuesioner dengan Instrumen kuesioner kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi belajar, dan melakukan pengukuran IMT/U untuk mengukur status gizi. Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat, bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi murid ($p = 0,005$) dan nilai OR = 0,220 (95% CI: 0,081 – 0,595) dan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar murid ($p = 0,009$) dan nilai OR = 4,228 (95% CI: 1,535 – 11,647). Oleh karena itu murid dianjurkan untuk mengonsumsi sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar status gizi dan konsentrasi belajarnya aman terkendali

Kata kunci: Kebiasaan sarapan pagi, Konsentrasi belajar, Status gizi

THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH NUTRITIONAL STATUS AND STUDENTS LEARNING CONCENTRATION AT SDN BATU TULIS BOGOR DISTRICT IN 2022

Syasa Rahma fadila

Abstract

As many as 16.9%–50% of school-age children in Indonesia do not usually eat breakfast, even though breakfast contributes 20-25% of energy into the body so as to meet daily nutritional needs, which can increase student learning concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits with nutritional status and student concentration at SDN Batu Tulis, Bogor district in 2022. Researchers used a quantitative method with a cross sectional study design and the type of sample in this study was non-probability sampling with total sampling technique. taken as many as 73 students. Collecting data for this study using a questionnaire with a questionnaire instrument breakfast habits, study concentration, and measuring BMI/U to measure nutritional status. This research uses univariate and bivariate analysis with Chi-Square test. The results showed that there was a significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of students ($p = 0.005$) and OR = 0.220 (95% CI: 0.081 – 0.595) and there was a significant relationship between breakfast habits and student learning concentration ($p = 0.009$) and OR = 4,228 (95% CI: 1,535 – 11,647). Therefore, students are encouraged to eat breakfast before leaving for school so that their nutritional status and concentration in learning are safely controlled.

Keywords: Breakfast habits, Study concentration, Nutritional status