

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DEPOK

Rakhma Fatika

Abstrak

Data survey Diet Total Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI menunjukkan 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal. Bahkan 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya yang akan berdampak pada konsentrasi belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan konsentrasi belajar di SMP Negeri 2 Depok. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 113 responden dan menggunakan uji *Fisher Exact* dalam menganalisis data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden, *2 x 24 Hours Recall* untuk mengetahui asupan sarapan, dan *Grid Test* untuk mengukur konsentrasi belajar. Didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p=0,005$), protein (0,016), karbohidrat ($p=0,027$) dan zat besi ($p=0,001$) yang cukup dengan konsentrasi belajar yang lebih baik. Sarapan yang berkualitas akan menghasilkan konsentrasi belajar yang semakin baik. Diharapkan responden yang sudah memiliki kategori konsentrasi belajar dan kualitas sarapan yang baik dapat dipertahankan. Selain itu, adanya penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dan sampel yang lebih banyak.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Kualitas Sarapan, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH LEARNING CONCENTRATIONS AMONG ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 2 DEPOK

Rakhma Fatika

Abstract

The survey data from the Research and Development Agency of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia shows that 47.7% of children have not enough their minimum energy requirements. Moreover, 66.8% of children have breakfast with low nutritional quality, which can affect their concentration in school. This research aims to investigate the relationship between breakfast habits, nutritional status, and learning concentration among students at SMP Negeri 2 Depok. The research method employed a cross-sectional design with stratified random sampling. A total of 113 respondents were sampled, and Fisher Exact test was used for data analysis. Data collection was carried out using questionnaires to determine the characteristics of respondents, 2x24 Hours Recall to determine breakfast intake, and Grid Test to measure learning concentration. It was obtained that there was a significant relationship between energy intake ($p=0.005$), protein (0.016), carbohydrates ($p=0.027$) and sufficient iron ($p=0.001$) with a better concentration of learning. A quality breakfast will result in a better concentration of study. It hoped that respondents who have a study concentration category and good breakfast quality can be maintained. Furthermore, there is a recommendation for further research with longer duration and larger samples.

Keywords: Learning Concentration, Breakfast Quality, Nutritional Status