



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

SKRIPSI

RAKHMA FATIKA

2010714088

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RAKHMA FATIKA

2010714088

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rakhma Fatika

NRP : 2010714088

Tanggal : 11 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 2 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Rakhma Fatika)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rakhma Fatika
NRP : 2010714088
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMP Negeri 2 Depok”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Rakhma Fatika)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rakhma Fatika

NRP : 2010714088

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan
Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMP Negeri 2 Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Ketua Penguji



Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati SKp., Mkep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2024

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panelis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMP Negeri 2 Depok.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, saran, arahan, dan bimbingan yang terbaik dan Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku dosen penguji yang memberikan saran dan arahan terhadap penelitian yang dilakukan. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, serta bantuan materiil kepada penulis.

Dalam penyusunan penelitian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan dan bahan penyempunaan dalam penelitian.

Jakarta, 2 Juli 2024

Penulis

Rakhma Fatika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Remaja	5
II.2 Konsentrasi Belajar.....	5
II.3 Sarapan	7
II.4 Status Gizi.....	10
II.5 Matrix Penelitian Terdahulu	13
II.6 Kerangka Teori	16
II.7 Kerangka Konsep.....	17
II.8 Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	18
III.2 Desain Penelitian	18
III.3 Sampel	18
III.4 Pengumpulan Data.....	19
III.5 Definisi Operasional.....	22
III.6 Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
IV.2 Analisis Univariat	26
IV.3 Analisis Bivariat	33
IV.5 Keterbatasan Penelitian	45

BAB V PENUTUP.....	46
V.1 Kesimpulan.....	46
V.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi Anak	11
Tabel 2	IMT/U Anak	12
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	13
Tabel 4	Definisi Operasional	22
Tabel 5	Karakteristik Responden.....	27
Tabel 6	Hasil Konsentrasi Belajar	28
Tabel 7	Frekuensi Sarapan Selama Satu Minggu Terakhir.....	29
Tabel 8	Kualitas Sarapan (Rerata Asupan Zat Gizi Makro Saat Sarapan)	30
Tabel 9	Kualitas Sarapan (Rerata Asupan Zat Gizi Mikro Saat Sarapan).....	32
Tabel 10	Status Gizi.....	33
Tabel 11	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Frekuensi Sarapan.....	34
Tabel 12	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Rerata Asupan Energi Saat	36
Tabel 13	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Rerata Asupan Protein Saat ...	38
Tabel 14	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Rerata Asupan Karbohidrat....	39
Tabel 15	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Rerata Asupan Zat Gizi.....	41
Tabel 16	Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Status Gizi.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	16
Gambar 2 Kerangka Konsep	17
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	21
Gambar 4 Lokasi dan Denah SMP Negeri 2 Depok	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Kuantitatif
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Output Uji Univariat
- Lampiran 7 Output Uji Bivariat