



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN  
TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA  
REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG**

**SKRIPSI**

**BUNGA SALSABILA HIDAYATUSSALWA**

**2110714008**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2026**



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN  
TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA  
REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG**

**SKRIPSI**

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

**BUNGA SALSABILA HIDAYATUSSALWA**

**2110714008**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Bunga Salsabila Hidayatussalwa  
NIM : 2110714008  
Tanggal : 12 Januari 2026

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

Jakarta, 12 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Bunga Salsabila Hidayatussalwa

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Bunga Salsabila Hidayatussalwa  
NRP : 2110714008  
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 Kualitas Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi dan Status Gizi Pada Remaja di MAN 4 Pandeglang”***.

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 : 12 Januari 2026

Yang menyatakan,



Bunga Salsabila Hidayatussalwa

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Bunga Salsabila Hidayatussalwa  
NRP : 2110714008  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Sarapan Pagi dengan Tingkat  
Konsentrasi dan Status Gizi Pada Remaja di Sekolah  
MAN 4 Pandeglang

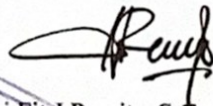
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si

NIP. 199111062024062002

Ketua Penguji



Rani Fitri Pranita, S.Gz, M.Gz

NIP. 199602222025062005

Penguji II



Dr. Ir Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T

NIP. 197212191999031002

PtL. Dekan

FIKES UPN "VETERAN" Jakarta



Dr. Yessi Crosita Octaria, MIH.

NIP. 198010182025212020

Penguji III (Pembimbing)



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

NIP. 199109042019032017

Koordinator Program Studi Gizi  
Program Sarjana

# HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG

Bunga Salsabila Hidayatussalwa

## Abstrak

Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar serta status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi dan status gizi pada remaja di MAN 4 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI MAN 4 Pandeglang, dengan jumlah sampel sebanyak 116 responden yang ditentukan menggunakan software *Sample Size 2.0*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan *recall* konsumsi sarapan 2×24 jam. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (48,3%). Responden yang sarapan secara konsisten selama dua hari hanya sebesar 32,8%, sedangkan 31,0% tidak sarapan sama sekali. Tingkat konsentrasi responden sebagian besar berada pada kategori kurang hingga cukup, sementara mayoritas status gizi responden tergolong normal (69,0%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan dengan tingkat konsentrasi ( $p = 0,639$ ) maupun antara asupan karbohidrat sarapan dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p = 0,286$ ). Dengan demikian, kualitas sarapan belum terbukti berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi dan status gizi remaja di MAN 4 Pandeglang.

**Kata Kunci :** Kualitas Sarapan Pagi, Tingkat Konsentrasi, Status Gizi Pada Remaja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST QUALITY AND CONCENTRATION LEVEL AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MAN 4 PANDEGLANG SCHOOL**

**Bunga Salsabila Hidayatussalwa**

## ***Abstract***

*Breakfast is an important daily meal that contributes to meeting energy and nutrient requirements, which may influence concentration and nutritional status among adolescents. This study aimed to examine the relationship between breakfast quality, concentration level, and nutritional status among students at MAN 4 Pandeglang. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of tenth and eleventh grade students at MAN 4 Pandeglang, with a total sample of 116 respondents selected using Sample Size 2.0 software. Data were collected through structured questionnaires and a 2×24-hour breakfast dietary recall. Data analysis included univariate analysis to describe respondent characteristics and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were 16 years old (48.3%). Only 32.8% of students consumed breakfast consistently over two days, while 31.0% did not consume breakfast at all. Most respondents had low to moderate concentration levels, whereas the majority had normal nutritional status (69.0%). The Chi-Square test indicated no significant relationship between breakfast energy intake and concentration level ( $p = 0.639$ ), nor between breakfast carbohydrate intake and nutritional status based on BMI ( $p = 0.286$ ). In conclusion, breakfast quality showed no significant association with concentration level or nutritional status.*

**Keywords:** *Breakfast Quality, Concentration Level, Nutritional Status in Adolescents*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi dan Status Gizi Pada Remaja di Sekolah MAN 4 Pandeglang”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Gizi. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. Selaku pembimbing skripsi saya yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis dengan sangat baik. Serta Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku penguji utama saya dan Ibu Rani Fitri Pranita, S.Gz, M.Gz sebagai penguji kedua.
2. Kepada Mama, Asiah, S.Ag., atas do'a, cinta, dan pengorbanan yang tiada henti. Tanpa kekuatan, kesabaran, dan kasih sayang Mama, penulis tidak akan mampu sampai di titik ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kakak penulis, Neng Puspa Hidayatu Salma, S.Pd., beserta keluarga, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan doa dalam setiap langkah penulis hingga saat ini.
3. Terima kasih untuk diriku sendiri, Bunga Salsabila Hidayatussalwa gadis sederhana dengan impian besar, yang terus memilih bertahan, berjuang, dan melangkah. Adapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari skripsi ini belum sempurna sehingga kritik dan saran sangat penulis hargai untuk perbaikan ke depannya.

Pandeglang, 12 Januari 2026

Penulis,



Bunga Salsabila Hidayatussalwa

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	6
I.3 Tujuan Penelitian.....	7
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Remaja .....	9
II.2 Sarapan Pagi .....	16
II.3 Konsentrasi Belajar .....	19
II.4 Status Gizi .....	22
II.5 Matrix Penelitian Terdahulu.....	27
II.6 Kerangka Teori.....	33
II.7 Kerangka Konsep .....	34
II.8 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
III.2 Desain Penelitian.....	33
III.3 Populasi dan Sampel .....	34
III.4 Pengumpulan Data .....	37
III.5 Etik Penelitian .....	41
III.6 Definisi Oprasional .....	42
III.7 Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
IV.2 Analisis Univariat .....	50
IV.3 Analisis Bivariat (Uji Chi-Square).....	62

BAB V PENUTUP.....	78
V.1 Simpulan .....	78
V.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	80
RIWAYAT HIDUP.....	86
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Energi Remaja.....	16
Tabel 2	Kategori Status Gizi Anak .....	25
Tabel 3	Matrix Penelitian Terdahulu .....	27
Tabel 4	Penentuan Besar Sampel.....	35
Tabel 5	Definisi Operasional .....	43
Tabel 6	Definisi Operasional Karakteristik Responden.....	45
Tabel 7	Analisis Univariat .....	47
Tabel 8	Analisis Bivariat.....	48
Tabel 9	Karakteristik Responden .....	50
Tabel 10	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas .....	51
Tabel 11	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah .....	51
Tabel 12	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu.....	52
Tabel 13	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah.....	53
Tabel 14	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	53
Tabel 15	Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku .....	54
Tabel 16	Karakteristik Responden Berdasarkan Transportasi ke Sekolah .....	55
Tabel 17	Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U .....	57
Tabel 18	Distribusi Tingkat Konsentrasi Responden.....	58
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Sarapan Responden Berdasarkan .....	60
Tabel 20	Kualitas Sarapan Responden Berdasarkan Pemenuhan Energi dan Zat Gizi Makro.....	61
Tabel 21	Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi .....	63
Tabel 22	Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Status Gizi (IMT) .....	64
Tabel 23	Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Status Gizi (IMT) .....	66
Tabel 24	Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi .....	67
Tabel 25	Hubungan Asupan Lemak Sarapan dengan Status Gizi (IMT).....	70
Tabel 26	Hubungan Asupan Lemak Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi.....	71
Tabel 27	Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Status Gizi (IMT) ...	73
Tabel 28	Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	33
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	34
Gambar 3	Tempat Lokasi Penelitian.....	33
Gambar 4	Perhitungan Sampel dengan Software.....	35
Gambar 5	Prosedur Pengumpulan Data .....	40
Gambar 6	Tempat Lokasi Penelitian.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Formulir *Recall* Asupan Sarapan
- Lampiran 9 Output Hasil SPSS
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Turnitin