



**HUBUNGAN FREKUENSI DAN KOMPOSISI ZAT GIZI  
SARAPAN SERTA AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMA  
SEJAHTERA 1 DEPOK**

**SKRIPSI**

**TENGGU ALVIRA YUSMAINI**

**1610714056**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**



**HUBUNGAN FREKUENSI DAN KOMPOSISI ZAT GIZI  
SARAPAN SERTA AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMA  
SEJAHTERA 1 DEPOK**

**SKRIPSI**

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

**TENGGU ALVIRA YUSMAINI**

**1610714056**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Tengku Alvira Yusmaini

NRP : 1610714056

Tanggal : 08 Juli 2020

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

Jakarta, 08 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Tengku Alvira Yusmaini)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tengku Alvira Yusmaini  
NRP : 1610714056  
Fakultas : 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 Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok”

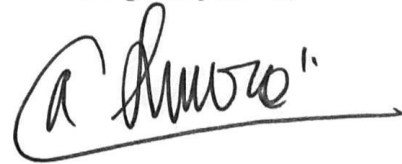
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 08 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Tengku Alvira Yusmaini)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Tengku Alvira Yusmaini  
NRP : 1610714056  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan  
serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada  
Remaja di SMA Sejahtera 1 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.



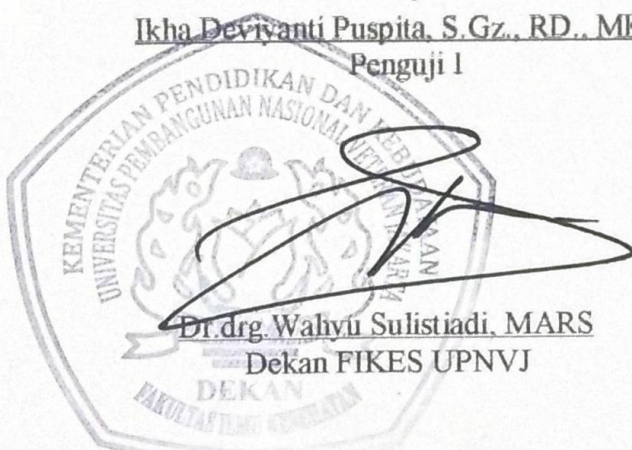
Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M. Gizi  
Ketua Penguji



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM  
Penguji I



M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes  
Penguji II (Pembimbing)



Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 08 Juli 2020



# HUBUNGAN FREKUENSI DAN KOMPOSISI ZAT GIZI SARAPAN SERTA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

Tengku Alvira Yusmaini

## Abstrak

Remaja membutuhkan tingkat konsentrasi yang baik karena sangat diperlukan dalam proses belajar. Konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian pada hal yang dipelajari. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 71 responden. Data diperoleh dari pengisian kuesioner secara mandiri dan wawancara. Hasil analisis univariat menunjukkan konsentrasi belajar sebagian besar responden (52,1%) tergolong baik. Analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan hubungan antara frekuensi sarapan ( $p\text{-value}=0,384$ ), tingkat kecukupan energi sarapan ( $p\text{-value}=0,133$ ), tingkat kecukupan protein sarapan ( $p\text{-value}=0,451$ ), tingkat kecukupan lemak sarapan ( $p\text{-value}=0,304$ ), tingkat kecukupan karbohidrat sarapan ( $p\text{-value}=0,050$ ), dan aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,581$ ) terhadap konsentrasi belajar. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara frekuensi sarapan, tingkat kecukupan energi sarapan, tingkat kecukupan protein sarapan, tingkat kecukupan lemak sarapan, dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar, namun ada hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

**Kata kunci :** Remaja, Frekuensi Sarapan, Komposisi Zat Gizi Sarapan, Aktivitas Fisik, Konsentrasi Belajar

# **RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY AND COMPOSITION OF NUTRIENTS IN BREAKFAST AND PHYSICAL ACTIVITY WITH CONCENTRATION OF LEARNING IN ADOLESCENTS AT SEJAHTERA 1 SENIOR HIGH SCHOOL DEPOK**

**Tengku Alvira Yusmaini**

## **Abstract**

Adolescents needs a good concentration because it is needed in the learning process. Concentration of learning is to focus on what is learned. There are several factors that can affect the concentration of learning. This study was aimed to find out the relationship between frequency and composition of nutrients in breakfast and physical activity with concentration of learning in adolescents at Sejahtera 1 Senior High School Depok. This study was a quantitative research by using a cross sectional design. Simple random sampling was used and 71 respondents were randomly selected. Data were obtained through self-administered questionnaires and interview. The univariate analysis showed that the concentration of learning most of respondents (52,1%) was classified as good. Bivariate analysis was performed by using chi-square test showed relationship between frequency of breakfast ( $p\text{-value}=0,384$ ), energy adequacy level of breakfast ( $p\text{-value}=0,133$ ), protein adequacy level of breakfast ( $p\text{-value}=0,451$ ), fat adequacy level of breakfast ( $p\text{-value}=0,304$ ), carbohydrate adequacy level of breakfast ( $p\text{-value}=0,050$ ), and physical activity ( $p\text{-value}=0,581$ ) with concentration of learning. The conclusion obtained in this study were no relationship between frequency of breakfast, energy adequacy level of breakfast, protein adequacy level of breakfast, fat adequacy level of breakfast, and physical activity with concentration of learning, but there was relationship between carbohydrate adequacy level of breakfast with concentration of learning in adolescents at Sejahtera 1 Senior High School Depok.

**Keywords :** Adolescents, Frequency of Breakfast, Composition of Nutrients in Breakfast, Physical Activity, Concentration of Learning

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok”. Pada kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Bapak Dr.drg.Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes selaku dosen pembimbing I, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen penguji, dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M. Gizi selaku ketua penguji pada sidang akhir skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat bermanfaat dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu dan motivasi yang telah diberikan selama perkuliahan. Tak lupa ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan para Guru SMA Sejahtera 1 Depok yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data skripsi.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, kakak dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, bantuan moril, dan materil selama perkuliahan sampai selesai. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman gizi 2016 yang telah menjadi rekan semasa perkuliahan, dan terakhir untuk Imiel, Widya, Azza, Laras, Uli, Ira, Ari, Hana, dan Yulia yang telah banyak membantu serta memberi dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini.

Jakarta, 08 Juli 2020

Penulis

(Tengku Alvira Yusmaini)



## 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 .....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Konsentrasi Belajar .....	9
II.3 Sarapan .....	11
II.4 Aktivitas Fisik.....	18
II.5 Kerangka Teori .....	23
II.6 Kerangka Konsep.....	24
II.7 Hipotesis Penelitian.....	24
II.8 Matriks Penelitian .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
III.2 Desain Penelitian.....	30
III.3 Populasi dan Sampel .....	30
III.4 Pengumpulan Data .....	33
III.5 Etik Penelitian.....	37
III.6 Definisi Operasional.....	38
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	40
III.8 Analisis Data.....	42
III.9 Jadwal Penelitian.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	44
IV.1 Gambaran Umum SMA Sejahtera 1 Depok.....	44
IV.2 Analisis Univariat .....	46
IV.3 Analisis Bivariat.....	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	62

BAB V PENUTUP .....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi bagi Remaja .....	8
Tabel 2	Sintesa Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 3	Nilai P1 dan P2 dari Beberapa Penelitian Sebelumnya.....	32
Tabel 4	Definisi Operasional.....	38
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner .....	41
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	43
Tabel 7	Data Siswa dan Siswi Kelas XI.....	45
Tabel 8	Distribusi Usia pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	46
Tabel 9	Distribusi Jenis Kelamin pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	47
Tabel 10	Distribusi Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	48
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Sarapan pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	49
Tabel 12	Distribusi Komposisi Zat Gizi Sarapan pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	50
Tabel 13	Distribusi Menu Sarapan pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.....	52
Tabel 14	Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	53
Tabel 15	Hubungan Frekuensi Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020.....	54
Tabel 16	Hubungan Komposisi Zat Gizi Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 .....	56
Tabel 17	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian .....	23
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian .....	24
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data .....	35
Gambar 4	Peta Lokasi Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 9	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 10	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 13	Hasil Turnitin