

SKRIPSI

STATUS GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA SMP NEGERI 2 BANYUASIN III



OLEH

NAMA : NURILLA ARDININGRUM

NIM : 10021381924078

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

STATUS GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA SMP NEGERI 2 BANYUASIN III

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NURILLA ARDININGRUM

NIM : 10021381924078

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Agustus 2023

Nurilla Ardiningrum; Dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III

XV + 97 halaman, 17 tabel, 5 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Status gizi dan sarapan pagi berkaitan erat dengan konsentrasi pada siswa. Status gizi yang kurang atau buruk dan terus dibiarkan maka akan membuat siswa sulit untuk berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran dan akan mempengaruhi ketuntasan proses pembelajaran. Sedangkan, sarapan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari dan akan menyediakan energi untuk otak agar dapat berkonsentrasi. Selain itu, konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 2 Banyuasin III. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 79 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *proportionate stratified random sampling*. Data yang diperoleh akan diproses dengan software statistik dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji Korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan dari 79 responden, sebesar 83,5% siswa memiliki status gizi baik, dan 89,9% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik. Selain itu 34,2% siswa memiliki pola tidur yang buruk. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi siswa ($p > 0,05$). Saran penelitian ini sebaiknya pihak sekolah tetap memperhatikan status gizi serta kebiasaan sarapan siswa dengan cara bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk melakukan penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang kepada siswa.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Status Gizi

Kepustakaan : 67 (2002-2022)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Undergraduate Thesis, August 2023

Nurilla Ardiningrum; Supervised by Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Nutritional Status and Breakfast Habits on Concentration Level of Students at SMP Negeri 2 Banyuasin III

XV + 97 Pages, 17 Tables, 5 Pictures, 8 Attachments

ABSTRACT

Nutritional status and breakfast are closely related with concentration on students. Nutritional status that is poor or bad and continues to be left unchecked will make it difficult for students to concentrate while attending lessons and will affect the completeness of the learning process. Meanwhile, breakfast is giving important contribution to total daily nutritional intake also it gives energy supply so that brain can concentrate. Moreover learning concentration is also effected by sleep pattern. The purpose of this research was to determine the relationship between nutritional status and breakfast habits with students' concentration level. This research was quantitative research with a cross sectional study design. The location of this research was at SMP Negeri 2 Banyuasin III. Samples on this research was 79 students selected by proportionate stratified random sampling. Collected data were processed by statistic software and analyzed univariate also bivariate with Spearman's Rank Correlation. The results showed that from 79 respondents, 82.3% students had good nutritional status and 89.9% students had bad breakfast habits. In addition, 34.2% of students have poor sleep patterns. The conclusion of this research is there is no significant relation between nutritional status and breakfast habits with students' concentration ($p > 0,05$). The suggestion of this research that school should continue to give attention to students' nutritional status and breakfast habits by collaborating with local health centers to provide education regarding balanced nutrition guidelines to student.

Keywords : Breakfast Habits, Learning Concentration, Nutritional Status

Literature : 67 (2002-2022)

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi

Pembimbing



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 26 Maret 2023
Yang Bersangkutan,



Nurilla Ardiningrum
NIM. 10021381924078

HALAMAN PENGESAHAN

STATUS GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA SMP NEGERI 2 BANYUASIN III

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

NURILLA ARDININGRUM

10021381924078

Indralaya, 19 September 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Desri Maulina Sari', written over the name and NIP number.

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 21 Agustus 2023

Indralaya, 19 September 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

()

Anggota :

1. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes
NIP. 1602055610910007
2. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Koordinator Program Studi Gizi



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Nurilla Ardiningrum
NIM : 10021381924078
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 9 Oktober 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Komplek Kedamaian Permai 2 Blok GG No. 7,
Kelurahan Bukit Sangkal, Kecamatan Kalidoni,
Palembang, Sumatera Selatan
Email : nurillaardiningrum@gmail.com
No. Hp : 082282816898

Riwayat Pendidikan

2007 – 2013 : SD Muhammadiyah 6 Palembang
2013 – 2016 : SMP Negeri 9 Palembang
2016 – 2019 : SMA Negeri 6 Palembang
2019 – 2023 : Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas
Kesehatan Masyarakat

Riwayat Organisasi

2019 – 2020 : Staff Muda Biro Kesekretariatan BO English and
Study Club FKM UNSRI
2020 – 2021 : Staff Ahli Biro Kesekretariatan BO English and
Study Club FKM UNSRI
2021 : Sekretaris Divisi Education and Science
Himpunan Keluarga Gizi FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III”. Shalawat serta salam tak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, masukan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku kepala jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan nasihat dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
5. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya serta memberikan nasihat, arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi dengan baik.
6. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Para dosen beserta staf Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Elisa Estarini, S.Pd., M.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Banyuasin III beserta Keluarga Besar SMP Negeri 2 Banyuasin III yang telah memberikan izin serta bantuan kepada penulis sehingga bisa melaksanakan penelitian di lokasi tersebut.

10. Teristimewa kepada kedua orang tua, Bapak Ir. Herry Irianto dan Ibu Sari Kasuarina, S.Pd., yang telah memberikan doa'a, dukungan, nasihat, motivasi dan bantuan secara emosional maupun finansial sehingga penulis dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
11. Adik-adik kandung serta keluarga besar lainnya yang telah memberikan doa'a dan dukungan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
12. Teman dan sahabat seperjuangan dari awal perkuliahan Alyn, Amalia, April, Kak Rapidah, dan Zafira yang menjadi pendengar penulis, memberikan dukungan, semangat, motivasi, bantuan serta saran baik dalam masa-masa perkuliahan dan juga dalam penyusunan skripsi ini.
13. Teman serta sahabat, Tya dan Tiffany, KCR serta Gloria *Squad* yang sudah memberikan semangat, dukungan, dan doa baik saat proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
14. Teman-teman Gizi Angkatan 2019 yang telah kebersamai dari mahasiswa baru hingga penyusunan skripsi ini.
15. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini bisa menjadi lebih baik serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nurilla Ardiningrum
NIM : 10021381924078
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya berjudul :

**Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi
Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada Tanggal : 18 September 2023
Yang menyatakan,



Nurilla Ardiningrum
NIM. 10021381924078

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Anak Sekolah.....	7
2.2 Sarapan Pagi	9
2.3 Status Gizi	11
2.4 Konsentrasi Belajar	18
2.5 Tidur	20
2.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi.....	25
2.7 Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi.....	26
2.8 Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Konsentrasi	26
2.9 Kerangka Teori.....	28
2.10 Kerangka Konsep	29
2.11 Penelitian Terdahulu.....	30
2.12 Definisi Operasional.....	33
2.13 Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38

3.1	Desain Penelitian.....	38
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.3	Jenis, Alat dan Cara Pengumpulan Data	40
3.4	Pengolahan Data.....	45
3.5	Validitas dan Reliabilitas Data	47
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN		49
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
4.2	Hasil Penelitian.....	50
BAB V. PEMBAHASAN		59
5.1	Keterbatasan Penelitian	59
5.2	Pembahasan	59
BAB VI. KESIMPULAN.....		71
6.1	Kesimpulan.....	71
6.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Status Gizi	17
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	30
Tabel 2.3 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 Data Siswa SMPN 2 Banyuasin III.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.4 Karakteristik Orang Tua Responden.....	51
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden dari IMT/U	52
Tabel 4.6 Distribusi Status Gizi	53
Tabel 4.7 Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi	53
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan.....	54
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Pola Tidur	55
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar	56
Tabel 4.11 Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III.....	56
Tabel 4.12 Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III	57
Tabel 4.13 Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III.....	58
Tabel 4.14 Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	44
Gambar 4.1 SMPN 2 Banyuasin III	49
Gambar 4.2 Denah SMPN 2 Banyuasin III.....	50

DAFTAR SINGKATAN

AKE	: Angka Kecukupan Energi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Cm	: Centimeter
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
Kg	: Kilogram
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PMK	: Peraturan Menteri Kesehatan
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
Riskedas	: Riset Kesehatan Dasar
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
UMK	: Upah Minimum Kabupaten
UNICEF	: <i>United Nation Children's Fund</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent*
- Lampiran 2. Lembar Kuesioner
- Lampiran 3. Tes Tingkat Konsentrasi (*Digit Symbol Test*)
- Lampiran 4. Surat Keterangan Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari FKM Unsri
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol
- Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8. Output Uji Statistik

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak sekolah adalah sumber daya manusia serta kader untuk keberhasilan pembangunan Indonesia di masa depan sehingga merupakan aset bangsa yang penting. Menurut Kementerian Kesehatan RI, anak sekolah merupakan anak yang berada pada usia 6 sampai 18 tahun, dimana akan mengalami dua masa yaitu masa kanak-kanak dan masa remaja (Kemenkes RI, 2014b).

Menurut Pudjiadi dalam bukunya yang berjudul Ilmu Gizi Klinis pada Anak, kelompok usia siswa yang memasuki usia remaja memerlukan perhatian khusus mengenai kebutuhan gizi. *Adolscnt growth spurt* atau percepatan pertumbuhan remaja merupakan masa di mana remaja membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang banyak (Pudjiadi, 2005). Menurut Adriani dan Wirjatmadi, percepatan pertumbuhan, aktivitas yang meningkat serta adanya perubahan dramatis pada psikologis menjadi sebuah ciri karakteristik dari remaja dan akan meningkatkan kebutuhan gizi, jika hal ini tidak dapat terpenuhi nantinya akan mempengaruhi status gizi dari remaja (Adriani and Wirjatmadi, 2016).

Status gizi adalah keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh. Kebutuhan nutrisi sendiri di tiap individu akan berbeda tergantung dari berbagai faktor yaitu jenis kelamin, usia, berat badan serta jumlah aktivitas fisik per hari. (Par'i, Wiyono and Harjatmo, 2017).

Kecerdasan dan kondisi gizi pada siswa memiliki korelasi yang cukup erat. Siswa dengan status gizi kurang dapat mengalami perubahan dalam metabolisme dan dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kognitif anak. Hal Ini disebabkan karena anak tidak mendapatkan cukup energi dan protein dan akan memengaruhi seberapa baik hipokampus dan korteks bekerja untuk menghasilkan dan menyimpan ingatan. Status gizi yang kurang juga mempengaruhi kapasitas kognitif dan perkembangan IQ, keterampilan berpikir anak hilang dan dapat mengganggu proses belajar di sekolah karena perkembangan otak yang belum matang, yang berdampak pada prestasi belajar. (Masrikhiyah and Octora, 2020).

Hasil Riskesdas Tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) di Indonesia pada anak sekolah usia 13 - 15 tahun dengan kategori

sangat kurus sebesar 1,9% dan status gizi kurus sebesar 6,8%. Sedangkan di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,56% dan kurus sebesar 7,2% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hal ini dapat diketahui bahwa angka kejadian status gizi kurus pada anak sekolah umur 13-15 tahun di Sumatera Selatan lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional sehingga dapat dikatakan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Dari kabupaten/kota di Sumatera Selatan, Kabupaten Banyuasin menempati posisi kelima dengan prevalensi kasus gizi sangat kurus sebesar 2,24% dan kurus sebesar 8,12%. Kedua angka ini apabila dibandingkan dengan angka provinsi maka lebih tinggi sehingga perlu mendapat perhatian khusus.

Apabila terjadi status gizi yang kurang atau buruk dan terus dibiarkan maka akan membuat siswa sulit berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi ketuntasan proses pembelajaran. Salah satu hal yang menjadi penyebab dari status gizi kurang atau buruk yaitu asupan zat gizi yang rendah. Asupan gizi yang rendah bisa jadi dikarenakan kebiasaan makan. Anak usia sekolah cenderung untuk menghindari sarapan dikarenakan tidak adanya waktu atau bahkan karena alasan menjaga penampilan dan fisik. Padahal sarapan sendiri sangat penting karena menyediakan sepertiga dari pemenuhan AKG harian (Wardoyo and Mahmudiono, 2013).

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi sebelum melakukan kegiatan yang terdiri dari makanan pokok serta lauk atau makanan ringan yang biasanya dikonsumsi mulai pagi hingga menjelang siang. Sarapan dapat berdampak besar pada total asupan gizi sehari karena memberikan kontribusi sekitar 25% (Lentini, Banun. Margawati, 2014). Sarapan adalah sumber energi terbaik bagi otak agar tetap berkonsentrasi saat di sekolah. Akan tetapi, kebanyakan anak lebih memilih untuk makan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin dibandingkan untuk sarapan di rumah (Mawarni, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito menunjukkan 35,4% siswa biasa untuk sarapan pagi dan 64,6 % siswa tidak biasa sarapan pagi (Mbata, Tumenggung and Talibo, 2019). Padahal sarapan sangat penting bagi siswa karena akan menyediakan energi. Anak yang tidak terbiasa untuk sarapan memiliki kadar glukosa lebih rendah. Glukosa darah

merupakan penyalur energi untuk fungsi otak agar dapat bekerja secara optimal. Apabila, kadar gula darah di bawah 70 mg/dl dapat menyebabkan pusing, gemetar, lemas, dan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar (Saidin *et al.*, 1991).

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian pada perubahan perilaku yang dinyatakan dalam bentuk penggunaan, penguasaan, penilaian terkait sikap serta nilai, kecakapan dan pengetahuan dasar dalam berbagai bidang studi. Prosedur konsentrasi belajar yaitu berupa pemusatan perhatian pada proses belajar dan mengabaikan rangsangan lain. (Rahmawati, 2014) .

Konsentrasi belajar disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor terkait kondisi lingkungan tempat belajar yang akan mengganggu konsentrasi saat proses belajar berlangsung, sedangkan faktor internal yaitu faktor yang berada dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan jasmani yaitu kelelahan setelah berolahraga, sedang dalam keadaan lapar dan pola tidur yang buruk (Setiani, 2014). Tidur memainkan peran penting bagi otak, seperti menyegarkan otak, meningkatkan daya ingat, memperbaiki sel saraf di otak, membantu fungsi otak agar bekerja dengan baik, dan memperbaiki kelelahan sehingga siswa dapat berkonsentrasi. (Zulfa and Mujazi, 2021).

Menurut Engkoswara (dalam Aprilia, Suranata and Ketut Darsana, 2014) ada beberapa klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mencirikan konsentrasi belajar pada siswa, yaitu afektif, psikomotor dan kognitif.

Kognitif merupakan salah satu dari tiga domain perilaku yang diutarakan oleh Bloom yang terdiri dari beberapa perilaku seperti penerapan, pemahaman, analisis, sintesis, evaluasi, pengetahuan, dan penerapan (Meilani, Bastulbar and Pratiwi, 2021). Pengetahuan sendiri merupakan tingkatan dasar yang mengacu pada kemampuan untuk mengenali dan mengingat. Kemampuan untuk mengingat berkaitan erat dengan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan ingatan. Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses pembelajaran dan tercapainya tujuan belajar siswa. Mengikuti proses pembelajaran dengan konsentrasi yang baik dapat membuat siswa lebih mungkin untuk memahami dan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang mereka. (Putu Sri Ratna Dewi *et al.*, 2020).

Konsentrasi belajar pada siswa juga dipengaruhi oleh pola tidur. Tidur memiliki peran-peran penting bagi otak, dengan tidur yang cukup akan membuat otak dapat memproses informasi yang telah diterima dengan baik, sebaliknya jika kurang tidur dapat membuat otak sulit untuk memproses informasi yang diterima sehingga otak akan sulit untuk menyimpan materi pelajaran (Gunarsa and Wibowo, 2021).

SMP Negeri 2 Banyuasin III adalah salah satu lembaga pendidikan yang berlokasi di kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. Lokasi dari SMP Negeri 2 Banyuasin III sendiri tidak jauh dari perkebunan karet, dimana sebagian besar orang tua dari siswa memiliki pekerjaan sebagai petani di perkebunan tersebut. Para orang tua yang bekerja sebagai petani karet sudah harus berangkat lebih pagi, hal inilah yang menyebabkan banyak siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III tidak melakukan sarapan pagi dari rumah. Mereka cenderung hanya jajan atau bahkan tidak sempat untuk sarapan sebelum jam sekolah dimulai.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dan menganalisis “Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III”.

1.2 Rumusan masalah

Anak usia sekolah berada pada masa anak dan masa remaja. Masa remaja sendiri akan menunjukkan fase percepatan pertumbuhan remaja dan akan membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang banyak. Jika kebutuhan akan gizi tidak dapat terpenuhi maka dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi berkaitan erat dengan kecerdasan siswa dan konsentrasi belajar. Selain itu, siswa juga cenderung menghindari makan pagi karena tidak ada waktu atau karena alasan menjaga penampilan fisik. Padahal sarapan pagi sendiri sangat baik untuk memberikan pasokan energi bagi otak sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar. Sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu **“Bagaimana hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi pada siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III?”**

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik subjek meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, dan pendapatan orang tua.
2. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan subjek yang dinilai dari frekuensi sarapan serta tingkat kecukupan zat gizi energi sarapan.
3. Mengidentifikasi status gizi subjek
4. Mengidentifikasi pola tidur subjek
5. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti berharap dapat menerapkan ilmu yang sudah didapatkan dan dipelajari pada masa perkuliahan. Selain itu peneliti juga dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan terkait gizi.

1.4.2 Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi salah satunya untuk mengubah atau memperbaiki kebijakan yang sudah ada agar menjadi lebih baik bagi siswa dengan mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi pada siswa.

1.4.3 Bagi Siswa

Bagi siswa, penelitian ini memiliki manfaat untuk menjadi sebuah informasi tentang pentingnya status gizi normal serta kebiasaan sarapan pagi yang baik bagi konsentrasi belajar.

1.4.4 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan bisa menambah kepustakaan untuk penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Banyuasin III

1.5.2 Waktu penelitian

Penelitian dilakukan di bulan Mei 2023.

1.5.3 Materi Penelitian

Materi penelitian berfokus pada hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. and Wirjatmadi, B. (2016) *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenada Media.
- Amalia, S. M. K. and Adriani, M. (2019) 'Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi', *Amerta Nutrition*, 3(4), p. 212. doi: 10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217.
- Amy, I. S., Hidayat, M. and Suherman, J. (2008) 'Pengaruh Kenaikan Kadar Glukosa Darah Terhadap Peningkatan Daya Ingat Jangka Pendek Pada Wanita Dewasa', *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 8(1), pp. 15–19.
- Aprilia, D., Suranata, K. and Ketut Darsana (2014) 'Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja', *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), pp. 2–3.
- Asfahani, S. R., Lestari, R. F. and Adila, D. R. (2019) 'Hubungan Pendapatan Orang Tua Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche', *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), p. 109. doi: 10.31258/jni.9.2.109-116.
- Asmadi (2008) *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Hartiah Ha. Jakarta: Salemba Medika.
- Badi'ah, A. (2019) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur dengan Kegemukan Pada Remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang', *Skripsi*, p. 94.
- Carlson, N. R. (2015) *Fisiologi Perilaku*. 11th edn. Edited by N. I. Sallama. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Damayanti, Didit, Pritasari, N. T. L. (2017) 'Bahan Ajar Gizi, Gizi Dalam Daur Kehidupan', *Jurnal Kesehatan*, 13(1), p. 292.
- Dimiyati and Mudjiono (2006) *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B. and Putri Sahari (2022) 'Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), pp. 72–80. doi: 10.35473/jgk.v14i1.261.
- Gunarsa, S. D. and Wibowo, S. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), pp. 43–52.
- Hadi, S. (2004) *Metodologi Research : Untuk Menulis Laporan, Skripsi Thesis dan Disertasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hakim, T. (2003) *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Edisi 1. Jakarta: Puspa Swara.
- Handayani, Sufriyana, H. and Firdaus, A. A. A. (2018) 'Kemampuan Konsentrasi Berhubungan dengan Waktu Reaksi tetapi Tidak Berhubungan dengan Pola Tidur di Pondok Pesantren', *Qanun Medika - Medical Journal Faculty of Medicine Muhammadiyah Surabaya*, 2(01), pp. 29–41. doi: 10.30651/qm.v2i01.655.
- Hanim, B., Ingelia, I. and Ariyani, D. (2022) 'Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), p. 28. doi: 10.33490/b.v3i1.570.
- Hardinsyah, H. and Aries, M. (2016) 'Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), p. 89. doi: 10.25182/jgp.2012.7.2.89-96.
- Hardinsyah and Supariasa, I. D. N. (2017) *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hartini, A. (2022) 'Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut', *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), pp. 7–13.
- Hartoyo, E. *et al.* (2015) *Sarapan Pagi & Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press.

- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G. and Dewi, N. N. A. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Medika Udayana*, 10(1), pp. 53–59.
- Irfannuddin (2019) *Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematisa Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta Timur: Rayyana Komunikasindo.
- Irnani, H. and Sinaga, T. (2017) 'Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 58–64.
- Isnawati, R. (2020) *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. Edited by T. Lestari. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Istianah (2008) *Belajar Siswa Di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi, Pengaruh Sarapan Terhadap Konsetrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Mengengah Pertama Negeri 20 Bekasi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Kemenkes RI (2014a) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Indonesia.
- Kemenkes RI (2014b) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Kemenkes RI (2018) 'Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018', *Badan Litbangkes*, p. 532.
- Lentini, Banun. Margawati, A. (2014) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja', *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir pada Remaja*, 3(4), pp. 631–637.
- Luthfi B, M., Azmi, S. and Erkadius (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan

- Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), pp. 318–323. doi: 10.25077/jka.v6i2.698.
- Mahardika, S. F. (2013) *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa yang Melakukan Sarapan Pagi dengan yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan, Naskah Publikasi*.
- Masrikhiyah, R. and Octora, M. iqbal (2020) ‘Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar’, *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), pp. 23–27. doi: 10.46772/jigk.v2i01.256.
- Mawarni, E. E. (2018) ‘Edukasi Gizi ”Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”’, *Warta Pengabdian*, 11(4), pp. 97–107. doi: 10.19184/wrtp.v11i4.7238.
- Mbata, S. M. U., Tumenggung, I. and Talibo, S. D. (2019) ‘Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar’, *Journal Health and Nutritions*, 5(2), pp. 46–50.
- Meilani, L., Bastulbar, B. and Pratiwi, W. D. (2021) ‘Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)’, *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*, 11(3), pp. 282–287. doi: 10.23887/jjpbs.v11i3.31476.
- Meiranti and Anggreny, D. E. (2023) ‘Pengaruh Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang’, *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 128–134.
- Miko, A. and Dina, P. B. (2016) ‘Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh’, *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), p. 83. doi: 10.30867/action.v1i2.15.
- Monica, I. (2019) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kondisi Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Negeri Baros Mandiri V Cimahi’, *Artikel Penelitian*, pp. 1–12.
- Muchtar, M., Julia, M. and Gamayanti, I. L. (2011) ‘Sarapan dan jajan

- berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), p. 28. doi: 10.22146/ijcn.17728.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A. and Rahmasari, D. (2013) ‘1834-Article Text-4648-1-10-20171115’, *Jurnal Psikologi : Teori & Terapan*, 3(2), pp. 103–112.
- Mustikowati, T. *et al.* (2022) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera’, *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), pp. 8–12.
- Ningsih, D. S. and Permatasari, R. I. (2020) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru’, *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), pp. 262–267.
- Nurmalasari, Y., Anggunan and Wulandari, I. A. (2020) ‘Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran’, *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(1), pp. 27–31.
- Par’i, H. M., Wiyono, S. and Harjatmo, T. P. (2017) *Penilaian Status Gizi*. 2017th edn, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 2017th edn. Jakarta Selatan.
- Peni, T. *et al.* (2020) ‘Analysis of Cognitive Abilities of School-Age Children Based on Eating Habits and Nutritional Status’, *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, 4(1), pp. 41–51.
- Pratama, B., Angraini, D. I. and Nisa, K. (2019) ‘Penyebab Langsung (Immediate Cause) yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Immediate Cause Affects Stunting in Children’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), pp. 299–303. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.167.
- Prayitno, A. (2002) ‘Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya’, *Kedokteran Trisakti*, 21(1), pp. 23–30. Available at: <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>.
- Priyono (2008) *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2008. Sidoarjo: Zifatama Publishing.

- Pudjiadi, S. (2005) *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Putu Sri Ratna Dewi, N. *et al.* (2020) 'Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar', *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), pp. 168–180.
- Rahmawati, D. A. (2014) 'Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi', *Early Childhood Education Paper (BELIA)*, 3(1), p. 32.
- Riinawati (2021) 'Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi COVID-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), pp. 2305–2312.
- Riyanto, S. and Putera, A. R. (2022) *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Rohmah, M., Rohmawati, N. and Sulistiyani, S. (2020) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the', *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), pp. 39–50.
- Saidin, S. *et al.* (1991) 'Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar', *Nutrition and Food Research*, 14. doi: 10.22435/pgm.v0i0.2204.
- Septikasari, M. (2018) *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*, UNY Press. Yogyakarta: UNY Press.
- Setiani, A. C. (2014) 'Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), pp. 37–42.
- Setiawan, M. N. (2015) 'Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Widang Kelas XI)', *Jurnal*

- Kesehatan Olahraga*, 3(1), pp. 1–8.
- Sofianita, N. I., Arina, F. A. and Meiyetriani, E. (2015) ‘Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan’, *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), pp. 57–62.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kualitatif dan R and D*, Bandung: Alfabeta. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suhaimi, A. (2019) *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sukmawati, N. M. H. and Putra, I. G. S. W. (2019) ‘Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia’, *Universitas Wamadewa*, 3(2), pp. 30–38.
- Sulfianti *et al.* (2021) *Penentuan Status Gizi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sumantri, A. (2017) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media.
- Supartini, Y., Martiana, P. D. and Sulastri, T. (2021) ‘Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP’, *Jkep*, 6(1), pp. 69–85. doi: 10.32668/jkep.v6i1.463.
- Surya, H. (2013) *Cara Belajar Orang Genius*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Susanti, Y. I. D. (2018) ‘Hubungan Antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar’, *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 8(1), pp. 107–112.
- Susilowati, F., Lestari, N. E. and Shifa, N. A. (2021) ‘Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi’, *Open Access Jakarta Journal of Health Science*, I(01), pp. 16–24.
- Suwarna, A. H. and Widiyanto (2016) ‘Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 15(1), pp. 85–96.
- Uliyah, M., dan Hidayat, A. A. (2015) *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk*

Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika. Edited by A. Nurdini. Jakarta: Salemba Medika.

- Utami, K. D., Ratnawati and Dewie, A. (2019) 'Hubungan Status Gizi dan Kecukupan Energi dengan Konsentrasi Belajar di SDN 013 Mangkupalas', *Seminar Nasional poltekkes Kemenkes Palu*, (4), pp. 30–40.
- Verdiana, L. and Muniroh, L. (2018) 'Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang', *Media Gizi Indonesia*, 12(1), pp. 14–20. doi: 10.20473/mgi.v12i1.14-20.
- Wahyuningrum, E. (2021) 'Review : Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah', *Jurnal Keperawatan*, 13(3), pp. 699–708.
- Wardoyo, H. A. and Mahmudiono, T. (2013) 'Hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar', *Media Gizi Indonesia*, 9(1), pp. 49–53.
- Widnatusifah, E. *et al.* (2020) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), pp. 17–29. doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10155.
- Yunawati, I., Hadi, H. and Julia, M. (2016) 'Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(2), p. 77. doi: 10.21927/ijnd.2015.3(2).77-86.
- Zulfa, N. A. and Mujazi, M. (2021) *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi, Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi disiplin.*