

SKRIPSI

**ANALISIS JENIS, JUMLAH, MUTU SARAPAN TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 29
PALEMBANG**



SUCI AJI LESTARI

10021381722067

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

SKRIPSI

ANALISIS JENIS, JUMLAH, MUTU SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 29 PALEMBANG



Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar (S1) Sarjana Gizi
pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

SUCI AJI LESTARI

10021381722067

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi,

Suci Aji Lestari, Amrina Rosyada, S.KM.,M.PH

**Analisis Jenis, Jumlah, Mutu sarapan terhadap Konsentrasi Belajar siswa
SMP Negeri 29 Palembang**

xv + 87 halaman + 12 tabel + 2 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari, tubuh membutuhkan tenaga untuk melaksanakan kegiatan, sarapan mempunyai dampak yang positif untuk menunjang proses aktivitas kegiatan dari pagi hingga sore hari. Sarapan juga mampu meningkatkan semangat, menghindari kelelahan, meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 29 Palembang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengampilan sampel yaitu *simple random sampling* dengan total responden sebanyak 97 orang. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat, bivariat dengan uji statistik *chi-square*. Hasil distribusi frekuensi dari 97 responden pada variabel kebiasaan sarapan sebagian responden memiliki kebiasaan sarapan jarang sebanyak 60 responden (61,9%). Hasil analisis bivariat yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (0,002%) dan mutu sarapan (0,025%) dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang. Dengan seringnya sarapan dan mutu sarapan yang baik sehingga memberikan konsentrasi yang baik pula bagi pelajar. Peneliti menyarankan agar siswa lebih mengetahui lagi manfaat sarapan, agar siswa terbiasa untuk makan pagi.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, mutu sarapan, konsentrasi belajar

Kepustakaan : 46 (2004 – 2021)

**NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis,

Suci Aji Lestari, Amrina Rosyada, S.KM.,M.PH

Analyze type, amount, and quality of breakfast on the concentration of students at elementary school 29 Palembang

xv + 87 pages + 12 tables + 2 picture + 5 attachments

ABSTRAC

Breakfast or breakfast is food eaten in the morning, the body needs energy to carry out activities, breakfast has a positive impact on supporting the activity process from morning to evening. Breakfast is also able to increase enthusiasm, avoid fatigue, increase concentration in learning. This study aims to examine the relationship between breakfast habits and breakfast quality with student concentration at SMP Negeri 29 Palembang. This study used a cross sectional design. The sampling technique is simple random sampling with a total of 97 respondents. The analysis of this study consisted of univariate, bivariate analysis with chi-square statistical test. The results of the frequency distribution of 97 respondents on the breakfast habit variable, some respondents have a rare breakfast habit as many as 60 respondents (61.9%). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between breakfast habits (0.002%) and breakfast quality (0.025%) with the concentration of students at SMP Negeri 29 Palembang. With frequent breakfast and good breakfast quality, it also provides good concentration for students. Researchers suggest that students know more about the benefits of breakfast, so that students get used to eating breakfast.

Keywords : breakfast habits, breakfast quality, study concentration

Library : 46 (2004 – 2021)

LEMBAR PENRYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa 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, tanggal 07 Agustus 2020

Yang bersangkutan,

Ttd



Suci Aji Lestari

10021381722067

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “ANALISIS JENIS, JUMLAH, MUTU SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 29 PALEMBANG” telah dipertahakan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 Desember 2021.

Indralaya, 21 Desember 2021

Tim Penguji Skripsi :

KetuaPenguji :

Yeni, S.KM., M.KM
NIP. 198806282014012201

)

Penguji:

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

)

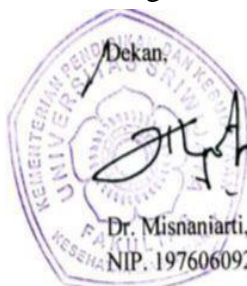
Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018


)

Amrina Rosyada, S.KM., MPH
NIP. 199304072019032020


)

Mengetahui,



Dekan.

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

Ketua Program Studi



Fatmalina Febry, S.KM., M.SI
NIP.197802082002122003

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Suci Aji Lestari
NIM : 10021381722067
Tempat/ Tanggal Lahir : Palembang, 08 September 1999
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Ayah : Sonaji
Nama Ibu : Ahada, S.Pd
Email : suciajilestarii@gmail.com
Alamat : Palembang, Sumatera Selatan

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 50 Palembang Tahun 2006 – 2011
2. SMP Negeri 29 Palembang Tahun 2011 – 2014
3. SMA Negeri 5 Palembang Tahun 2014 – 2017

Pengalaman Organisasi

1. PMR SMA NEGERI 5 Palembang
2. Anggota Unsri Mengajar
3. Sekretaris Badan Anggaran DPM KM FKM UNSRI
4. Ketua Komisi 2 DPM KM FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirahim

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi saya untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya dengan judul “Analisis jenis, jumlah dan mutu sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang”. Dalam proses ini tentunya banyak pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan, saran, dukungan, serta do'a. oleh karena itu saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.SI selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan arahan dan saran serta semangat dalam penyusunan tugas akhir proposal ini.
4. Ibu Yeni, S.KM., M.KM selaku penguji 1 yang telah memberikan bimbingan, saran dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Desri Maulina Sari S.Gz., M.Epid selaku penguji 2 yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku penguji 3 yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Mardiana HM., S.Pd., M.Pd dan Guru serta Staff SMP Negeri 29 Palembang yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian skripsi ini.

8. Kedua Orang tua, Papa Mama serta Kakak-kakak saya yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam proses penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman perjuangan semasa kuliah Balinda, Mifta, Nicak, Mila, Nadiah, Yuyun, Diah, Dwik, Wulan, Ditak, Titak, Kaek, Ismi, Ria dan Ajik yang selalu mendukung, membantu dan mendengarkan keluh kesah dari awal kuliah hingga penulisan tugas akhir proposal skripsi ini.
10. Teman-teman masa kecil saya Chelliya, Sari dan Nanda yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama penulisan tugas akhir proposal skripsi.
11. Semua responden siswa SMP Negeri 29 Palembang yang terlibat dan telah membantu dalam proses penelitian.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balas dari Allah SWT dan Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Palembang, 21 Desember 2021

Penulis,

Suci Aji Lestari
NIM. 10021381722067

DAFTAR PUSTAKA

ABSTRAK	ii
ABSTRAC	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	4
1.4.1 Manfaat bagi peneliti	5
1.4.2 Manfaat bagi orang tua	5
1.4.3 Manfaat bagi guru	5
1.4.4 Manfaat bagi siswa	5
1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN	5
1.5.1 Ruang Lingkup Waktu	5
1.5.2 Ruang Lingkup Tempat	5
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	5
1.5.4 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 SARAPAN	6
2.1.1 Pengertian Sarapan	6
2.1.2 Manfaat Sarapan	8

2.1.3	Jenis Makanan Sarapan	8
2.1.4	Jumlah Asupan Makanan	10
2.1.5	Mutu Gizi Sarapan	13
2.1.6	Kebiasaan dan Pola Makan smpaan	14
2.2	KONSENTRASI BELAJAR	15
2.2.1	Pengertian Konsentrasi belajar	15
2.2.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar	15
2.3	Indikator Konsentasi belajar	17
2.3.1	Faktor Penghambat Konsentasi Belajar	17
2.3.2	Cara mengukur Konsentasi Belajar	18
2.4	Penelitian Terdahulu	19
2.5	Kerangka Teori	20
2.6	Kerangka Konsep	21
2.7	Hipotesis	22
2.8	Definisi Opsional	23
BAB III		26
METODELOGI PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.2.1	Populasi Penelitian	26
3.2.2	Sampel Penelitian	26
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel	28
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	28
3.3.1	Jenis Data	28
3.3.2	Cara dan Pengumpulan Data	28
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	29
3.4	Pengolahan Data	30
3.5	Analisis dan Penyajian Data	31
3.5.1	Analisis Data	31
3.5.2	Penyajian Data	32
BAB IV		33
HASIL PENELITIAN		33
4.1	Gambaran Umum Hasil Penelitian	33
4.2	Hasil penelitian	34

4.2.1	Analisis Univariat.....	34
4.2.2	Analisis Bivariat.....	38
BAB V.....		40
PEMBAHASAN.....		40
5.1	Keterbatasan penelitian.....	40
5.2	Pembahasan.....	40
5.2.1	Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.....	40
5.2.2	Hubungan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar.....	43
5.2.3	Jenis dan Jumlah makanan minuman.....	45
5.2.4	Pendapatan Orang tua.....	47
5.2.5	Kebiasaan Sampun.....	48
5.2.6	Mutu Sarapan.....	49
5.2.7	Konsentrasi Belajar.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
DAFTAR PUSTAKA.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.....	9
Tabel 2.2.....	13
Tabel 2.3.....	20
Tabel 2.4.....	23
Tabel 3.1.....	26
Tabel 4.1.....	35
Tabel 4.2.....	37
Tabel 4.3.....	38
Tabel 4.4.....	39
Tabel 4.5.....	39
Tabel 4.6.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Lembar Persetujuan Responden36
Lampiran Kuisisioner Konsentrasi Belajar37
Lampiran Formulir <i>food recall</i>38
Lampiran SPSS.....	64
Lampiran Dokumentasi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari, tubuh membutuhkan tenaga untuk melaksanakan kegiatan, sarapan mempunyai dampak yang positif dengan menyediakan kandungan glukosa darah optimal untuk menunjang proses kegiatan dari pagi hingga sore hari, kekurangan glukosa akan mempengaruhi aktivitas seharian. Sarapan dianggap sebagai waktu makan paling penting dalam sehari. Bersumber dari data Riset Kesehatan Dasar (2010) 16,9%–50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%–25% dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari, hal ini berarti sarapan pagi hendaknya jangan ditinggalkan dan bisa dilakukan antara pukul 06.00 - 08.00 (Cahaya Elisabet Rumapea, Etti Sudaryati, 2008).

Menurut Permenkes No. 41 tahun 2014 sarapan juga membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Dengan tidak sarapan proses belajar di sekolah untuk anak sekolah akan berdampak kurang baik, seperti menurunkan aktivitas fisik, meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat, dan konsentrasi belajar jadi menurun. Data penelitian yang mengungkapkan mengenai rendahnya kebiasaan sarapan pada anak sekolah diantaranya, Soedibyo S & Gunawan (2009) mendapatkan 22,4% anak tidak terbiasa sarapan pagi. Tandinerung dkk (2013) meneliti pada anak SD di Manado mendapatkan 30,1% anak tidak sarapan pagi. Sibua P Jumarni (2002) mendapatkan di salah satu SD Negeri terdapat 57,5% anaknya tidak sarapan pagi.

Menurut Depkes (2005) Fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktifitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Sarapan yang baik ialah dengan menu yang seimbang yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Terpenuhinya energi 25% dari kebutuhan gizi sehari dapat meningkatkan konsentrasi otak dan salah satu wujud hidup sehat (Puspita, 2013) .

Makan pagi mampu tingkatkan semangat, menghindari kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, melindungi daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus menghindari anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Akan tetapi, anak-anak seringkali lebih memilih mengkonsumsi makanan yang dijual disekolah yang mutu, hygiene, serta kualitas gizinya tidak terjamin dan keamanan pangan yang kurang (Mughtar et al., 2011). Makan pagi juga bermanfaat untuk menghindari obesitas sebab makan pagi mempunyai pola makan yang baik (Rizky Putri et al., 2017). Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi dari Kemenkes, anak sekolah (usia 6-18 tahun) biasanya memerlukan sekitar 1.600 – 2.800 kalori per hari. Pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam rumah tangga sehari-hari. Kebiasaan makan anak memang dipengaruhi oleh peran orang tua terutama ibu untuk memperhatikan pola makan dan kebiasaan makan anaknya agar pertumbuhan dan perkembangannya terawasi dengan baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aghadiati (2019) yang menunjukkan nilai p-value <0,05 membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan pola menu sarapan dengan nilai $p < 0,008$ (Aghadiati, 2019).

Konsentrasi belajar ialah suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pelajaran. Konsentrasi mempunyai peranan penting untuk seorang anak dalam mengingat, merekam serta meningkatkan materi pelajaran di sekolah. Apabila konsentrasi belajar anak menurun maka daya ingat menjadi tidak baik, anak menjadi tidak bersemangat dan mudah mengantuk bila guru sedang menjelaskan berkemungkinan besar tidak dapat menyerap pelajaran yang diberikan. Banyak faktor-faktor penyebab dalam gangguan konsentrasi belajar, bisa dari faktor internal dan juga faktor eksternal (Larega, 2015).

Kandungan gizi yang baik harus seimbang nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan

lemak (NI Sofianita, FA Arini, 2015). Dampak melewatkan sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak, akan berdampak juga pada timbulnya tekanan darah rendah. Kandungan glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meski pun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan hal ini diungkapkan dari hasil penelitian Simeon dan Mc Gregor 1998 skor intelligence quotient (IQ) lebih tinggi pada anak yang terbiasa sarapan dari pada yang tidak sarapan (NI Sofianita, FA Arini, 2015). Dampak negatif meninggalkan sarapan adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan menjadi gemetar atau rasa lelah, keadaan ini anak menjadi sulit menerima pelajaran dengan baik konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun (Wardoyo & Mahmudyo, 2013). Dari tabel tabulasi silang antara siswa tidak sarapan dan konsentrasi kurang baik adalah 12 siswa, siswa tidak sarapan dan konsentrasi baik adalah 1 siswa, siswa sarapan ringan dan konsentrasi kurang baik adalah 3 siswa, siswa sarapan ringan dan konsentrasi baik adalah 2 siswa, dan siswa sarapan berat dan konsentrasi kurang baik adalah 4 siswa, siswa sarapan berat dan konsentrasi baik adalah 37 siswa. sehingga nilai koefisien Spearman yang dihasilkan adalah 0,743 nilai ini mendekati nilai 1 menandakan korelasi (hubungan) antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa cukup kuat (Arifin, L .A & Prihanto, 2015).

Peneliti melakukan observasi awal dengan mewawancarai langsung salah satu guru di SMP Negeri 29 Palembang yaitu Ibu Ahada, S.Pd Hasil yang didapat bahwa kurangnya konsentrasi siswa di SMP Negeri 29 Palembang saat belajar, seperti bermain dan mengobrol di dalam kelas, tidur saat jam pelajaran, jajan di kantin saat jam pelajaran dengan alasan izin ke toilet karena timbulnya rasa lapar. Oleh karena itu peneliti memilih lokasi penelitian di SMP Negeri 29 Palembang karena ingin tahu seberapa banyak siswa mengetahui pentingnya membiasakan sarapan. Kurangnya konsentrasi dan timbul rasa lapar saat jam pelajaran adalah salah satu akibat dari tidak sarapan, jika dibiarkan hal ini akan mengganggu aktifitas belajar yang akan menyebabkan menurunnya prestasi siswa/i. Uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Sarapan dengan Konsentrasi Belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Sarapan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah sarapan, dan mutu

sarapan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dinyatakan rumusan masalah “Adakah hubungan kebiasaan sarapan dengan jenis, jumlah, dan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMP Negeri 29 Palembang”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Sarapan dengan Konsentrasi Belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik siswa SMP Negeri 29 Palembang
2. Mengetahui jenis, jumlah, dan mutu sarapan siswa SMP Negeri 29 Palembang
3. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang
4. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang
5. Mengetahui hubungan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

1. Pada penelitian ini peneliti diharapkan dapat memberikan informasi yang baik tentang pentingnya sarapan.
2. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang didapat selama kuliah kepada masyarakat kedepannya.

1.4.2 Manfaat bagi orang tua

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan untuk orang tua tentang kebiasaan sarapan bagi anak.

1.4.3 Manfaat bagi guru

Penelitian ini dapat memberikan informasi atau pengetahuan untuk memberikan motivasi pada muridnya agar membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

1.4.4 Manfaat bagi siswa

Penelitian ini berguna agar siswa dapat menerapkan kebiasaan sarapan dan mengetahui pentingnya sarapan.

1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu :

1.5.1 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juni - Juli 2021

1.5.2 Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Palembang

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*

1.5.4 Ruang Lingkup Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode form *food recall* dan lembar *grid test* untuk mengukur konsentrasi belajar dengan alat tulis dan foto dokumentasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackuaku-Dogbe, E. M., & Abaidoo, B. (2014). Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana Medical Journal*, 48(2), 66–70. <https://doi.org/10.4314/Gmj.V48i2.2>
- Aghadiati, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pola Menu Sarapan Dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *NASPA Journal*, 40(4), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Arifin, L .A & Prihanto, J. . (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 203–207. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>
- Arraniri, M., Desmawati, D., & Aprilia, D. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Kalori Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 265. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.689>
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Ayatasya, H., Cantika, K., Ardiana, M., & Syauqi, A. (2017). PERAN MAKRONUTRIEN DALAM SARAPAN TERHADAP PERFORMA KOGNITIF REMAJA. 6(2), 611–621.
- Cahaya Elisabet Rumapea, Etti Sudaryati, A. S. (2008). GAMBARAN KONSUMSI SARAPAN PAGI, STATUS GIZI DAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR ANAK SD NEGERI 124400 PEMATANGSIANTAR. 00.
- Darnis, A. (2015). Pengaruh Perhatian Dan Tingkat Pendapatan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 12 Sijunjung. *Economica*, 2(1), 11–21.

<https://doi.org/10.22202/Economica.2013.V2.II.212>

Fatriani, M. D. (2015). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR. *Keefektifan Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran IPA Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Golo Yogyakarta*, 16(2), 39–55. <https://doi.org/10.1377/Hlthaff.2013.0625>

Gemily, S. C., & Aruben, R. (2015). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN SISWA KELAS V DI SDN SENDANGMULYO 04 KECAMATAN TEMBALANG ., *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (E-Journal)*, 3(April).

Hardinsyah, H., & 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), 89. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2012.7.2.89-96>

Hermiyanty, H., Fitriyah, S. I., Aiman, U., & Ashari, M. R. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Praktik Menyusun Menu Sarapan Pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.22487/Ghidza.V2i1.3>

HUSNA, M. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN CARA PENYAJIAN MIE INSTAN PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM SURAKARTA.*

Intje Picauly, Grouse Oematan, A. B. S. (2010). KETERPAPARAN ORANG TUA MURID DALAM PROSES TRANSFORMASI INFORMASI TENTANG PENTINGNYA SARAPAN SEHAT BAGI ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SEMAU KABUPATEN KUPANG. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 10–18.

Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. *Artikel Review*, 4, 115–121.

Linda Sarkim, Engelina Nabuasa, R. L. (2010). PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN

MASYARAKAT UNDANA KUPANG YANG TINGGAL DI KOS
WILAYAH NAIKOTEN. *MKM*, 05.

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*.

Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan Dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17728>

Nathasha, & Yunita, P. (2020). FAKTOR-FAKTOR KEBIASAAN SARAPAN PAGI DI SEKOLAH SMP NEGERI 09 BATU AJI KOTA BATAM TAHUN 2020. *Zona Kebidanan*, 11(1), 69–80.

NI Sofianita, FA Arini, E. M. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 57–62.
<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9313/7299>

Nuramaliana, S., Pendidikan, F. I., & Negeri, U. (2017). *KONSENTRASI BELAJAR DAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 CIAWIGEBANG TAHUN AJARAN 2016/2017*. 208–221.

Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Di Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54.
<https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>

Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan Jajan Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(2), 114–122.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>

Pollitt, E., & Mathews, R. (1998). *Breakfast And Cognition : An Integrative Summary 1*, 2. 67.

Pratama, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi , Sarapan , Asupan Gizi*

Sarapan , Kualitas Dan Kuantitas Tidur Malam Dengan Konsentrasi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 239 Jakarta. 1–95.

Puspita, S. Dan W. L. (2013). Analisis Jenis, Jumlah Dan Mutu Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar. *Analisis Jenis, Jumlah Dan Mutu Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar*, 2, 1–7.

Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., Wahyuni, S., & Artikel, I. (2018). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 2(186), 577–586.

Putu, N., Ratna, S., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). HUBUNGAN POLA SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 2 BANJAR. *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.

Rahma, F. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya. *Kesehatan*.

Rahmawati, D. Arifiani. (2014). PERBANDINGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DILIHAT PERBANDINGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DILIHAT DARI KEBIASAAN MAKAN PAGI. *EARLY CHILDHOOD EDUCATION PAPER*, 3(1).

Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2013). Kontrol Diri Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. *Psycho Idea*, 2009, 19–24.

Rizky Putri, V., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2017). Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, Dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar Di Jakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*.
<https://doi.org/10.21776/Ub.Ijhn.2017.004.01.5>

Rosida, H. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116.
<https://doi.org/10.20473/Mgi.V12i2.116-122>

- Safaryani, P., & Hartini MA, S. (2015). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*.
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016a). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2012.7.2.97-102>
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016b). KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN PADA SISWI REMAJA DI KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2012.7.2.97-102>
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D., & Noviyanti, A. (2016). Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi. *Jurnal Abdimas*, 3(37), 1–31.
- Sufrin, F. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari. In *Skripsi: Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Sukiniarti. (2015). KEBIASAAN MAKAN PAGI PADA ANAK USIA SD DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT KESEHATAN DAN PRESTASI BELAJAR. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.
- Sundari, S., & Ferawati. (2016). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA-SISWI SD MUHAMMADIYAH KARANG TENGAH. *Jurnal Kebidanan Ummi Khasanah*, 4(1), 53–61.
- Syahnur, M., Askar, M., & Afrida. (2013). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Di SDN 20 Pangkajene Sidrap. *STIKES Nani Hasanuddin*.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). KEBIASAAN SARAPAN BERHUBUNGAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA

SDN SUKOHARJO I MALANG. *Media Gizi Indonesia*.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>

Wardana, Y. J. (2019). *HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SD NEGERI 02 BALEREJO KABUPATEN MADIUN*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

Wardoyo, H. Aprilia, & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*.

Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 24–35.
<https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>

Winda Widiarti Alawyah. (2021). *PENGARUH PENDAPATAN ORANG TUA, BIMBINGAN BELAJAR DAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN EKONOMI*. 2(1), 435– 442.