

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA SISWA/SISWI DI SMPN 9 BANJARARU**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Syarat  
Untuk Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat



Diajukan Oleh  
Wahyu Eka Putra  
I1B115251

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**JUNI, 2023**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA SISWA/SISWI DI SMPN 9 BANJARARU**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Syarat  
Untuk Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat



Diajukan Oleh  
Wahyu Eka Putra  
11B115251

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**JUNI, 2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

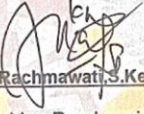
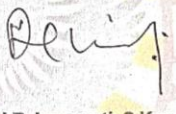

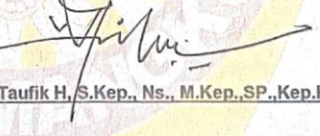
**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA  
SISWA/SISWI DI SMPN 9 BANJARBARU**

Dipersiapkan dan disusun oleh

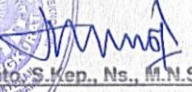
**WAHYU EKA PUTRA**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 26 Juni 2023

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama	Anggota Dewan Penguji Lain
 <u>Kurnia Rachmawati, S.Kep., Ns., MNSc.</u>	 <u>Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun.</u>
Pembimbing Pendamping	
 <u>Eka Santi, S.Kep., Ns., M.Kep.</u>	 <u>Taufik H., S.Kep., Ns., M.Kep., SP., Kep.Kom</u>

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

  
Arianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.  
Koordinator Program Studi Keperawatan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Banjarbaru, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Wahyu Eka Putra

## **MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN**

“Barang siapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang ditunjukkan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat

*(riwayat Abu Hurairah Radhiallahu anhu)”*

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT karena kepada-Nyalah kami bersujud dan memohon pertolongan. Sekaligus sebagai ungkapan terimakasihku kepada :

1. Bapak dan ibuku yang selalu memberikan motivasi dalam hidupku
2. Keluarga besarku yang kusayangi yang selalu memberikan inspirasi dalam hidupku
3. Teman-teman satu angkatan yang selalu bersama
4. Semua pihak yang turut mendukung

## ABSTRAK

### HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA/SISWI DI SMPN 9 BANJARARU

Wahyu Eka Putra

**Latar Belakang :** Sarapan pagi merupakan suatu tindakan yang penting dan berdampak terhadap kondisi kesehatan jasmani terutama pada remaja. Kekurangan energi dan protein pada remaja dapat menyebabkan remaja menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Salah satu sumber masuknya zat gizi adalah melalui sarapan pagi. Sarapan pagi akan menjadi perilaku yang baik bila dijadikan suatu kebiasaan. Namun pada kenyataannya, masyarakat Indonesia, terutama remaja, masih banyak yang tidak membiasakan sarapan pagi.

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa/siswi dari kelas VII, VIII dan IX di SMPN 9 Banjarbaru berjumlah 656 orang dengan jumlah sampel 87 orang. Teknik sampling yang digunakan dengan *proportional random sampling* dan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Pada analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru termasuk dalam kategori memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 59 orang (67,8%), konsentrasi belajar termasuk kategori konsentrasi baik sebanyak 48 orang (55,2%), ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru dengan *p value*  $0,001 < 0,05$ .

**Pembahasan:** Sarapan pagi menyediakan kebutuhan energi dan protein yang berkaitan erat dengan konsentrasi belajar sehingga mendukung pemahaman dan kinerja otak, maka dianjurkan sarapan pagi terlebih dahulu sebelum pergi kesekolah.

**Kata kunci :** Remaja, Konsentrasi Belajar, Sarapan Pagi

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BREAKFAST WITH STUDY CONCENTRATION TO STUDENTS AT SMPN 9 BANJARARU**

*Wahyu Eka Putra*

**Background :** *Breakfast is an important action and has an impact on physical health conditions, especially in adolescents. Lack of energy and protein in adolescent can cause adolescents to have weak immune systems and decreased concentration in learning. This condition is related to the use of glucose as an energy source. One source of entry of nutrients is through breakfast. Breakfast will be a good behavior if made a habit. However, in reality, many Indonesian people, especially adolescents, do not get used to having breakfast.*

**Objective:** *To identify and analyze the relationship between breakfast and concentration in students at SMPN 9 Banjarbaru*

**Methods:** *This research uses correlational analytic method with cross sectional approach. The population is all students from class VII, VIII and IX at SMPN 9 Banjarbaru totaling 656 people with a total sample of 87 people. The sampling technique used was proportional random sampling and the collection instrument was a questionnaire. In bivariate analysis using Chi Square test.*

**Results:** *The results showed that most of the students at SMPN 9 Banjarbaru were included in the category of having breakfast habits as many as 59 people (67.8%), learning concentration was included in the good concentration category as many as 48 people (55.2%), there was a significant relationship There is a significant difference between breakfast and learning concentration for students at SMPN 9 Banjarbaru with a p value of  $0.001 < 0.05$ .*

**Discussion:** *Breakfast provides energy and protein needs which are closely related to learning concentration so that it supports understanding and brain performance, so it is recommended to have breakfast before going to school.*

**Keywords:** *Adolescents, Study Concentration, Breakfast*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Istiana, M.Kes dan Koordinator Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep.,Ns.,M.N.S., Ph.D serta Maria Yovita Candra Dewi, S.Si.,M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 9 Banjarbaru yang telah memberi kesempatan, fasilitas dan pelaksanaan penelitian. Kedua dosen pembimbing (Kurnia Rachmawati Ns. MNsc dan Eka Santi, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberi semangat serta doa, seluruh responden serta teman-teman seangkatan saya yang telah membantu saya dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Banjarbaru, Juni 2023

Wahyu Eka Putra



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Siswa .....	6
1.4.2 Bagi Orangtua Siswa .....	6
1.4.3 Bagi Guru.. .....	6
1.4.4 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Remaja.....	10
2.1.1 Pengertian Remaja .....	10
2.1.2 Ciri Khas Perkembangan Remaja .....	10
2.1.3 Tahap Perkembangan dan Tingkatan Remaja.....	11
2.1.4 Ciri Khas Perkembangan Remaja .....	11
2.2 Konsep Kecukupan Gizi Pada Anak Sekolah .....	12

2.3	Konsep Sarapan Pagi.....	15
2.3.1	Pengertian Sarapan Pagi.....	15
2.3.2	Manfaat Sarapan Pagi.....	16
2.3.3	Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan .....	17
2.3.4	Kebutuhan Sarapan Pagi Bagi Anak Usia Sekolah Menengah Pertama.....	20
2.3.5	Dampak Anak Tidak Sarapan Pagi.....	20
2.3.6	Keterkaitan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Dengan Konsentrasi Belajar .....	21
2.3.7	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan.....	23
2.3.8	Cara Pengukuran Kebiasaan Sarapan Pagi.....	26
2.4	Konsep Konsentrasi Belajar .....	26
2.4.1	Pengertian Konsentrasi Belajar.....	26
2.4.2	Penyebab Gangguan Dalam Konsentrasi Belajar	29
2.4.3`	Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ....	30
2.4.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	30
2.4.5	Indikator Konsentrasi Belajar .....	35
2.4.6	Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar.....	35
2.4.7	Manfaat Konsentrasi Bagi Siswa.....	37
2.4.8	Ciri-Ciri Seorang Siswa Dapat Berkonsentrasi Belajar .....	37
2.4.9	Gangguan Konsentrasi Yang Menyebabkan Siswa Kehilangan Konsentrasi Belajar.....	38
2.4.10	Cara Mningkatkan Konsentrasi Belajar .....	40
2.4.11	Cara Pengukuran Konsentrasi Belajar .....	40
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>47</b>
3.1	Kerangka Konsep.....	47
3.2	Hipotesis .....	50
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
4.1	Rancangan Penelitian .....	53
4.2	Populasi dan Sampel.....	53
4.3	Instrumen Penelitian.....	55

4.3.1	Data Demografi Siswa .....	56
4.3.2	Instrumen Sarapan Pagi .....	56
4.3.3	Instrumen Konsentrasi Belajar .....	57
4.4	Variabel Penelitian.....	58
4.4.1	Variabel Bebas .....	58
4.4.2	Variabel Terikat .....	58
4.5	Definisi Operasional .....	58
4.6	Prosedur Penelitian .....	59
4.6.1	Tahap Persiapan .....	59
4.6.2	Tahap Pelaksanaan.....	60
4.7	Teknik pengumpulan dan Pengolahan Data.....	61
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	61
4.7.2	Pengolahan Data .....	62
4.8	Analisa Data .....	64
4.8.1	Analisa Univariat.....	64
4.8.2	Analisa Bivariat .....	65
4.9	Etika Penelitian .....	65
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian .....	67
4.10.1	Tempat Penelitian.....	67
4.10.2	Waktu Penelitian.....	67
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>68</b>
5.1	Karakteristik Responden .....	68
5.2	Gambar Sarapan Pagi.....	69
5.3	Gambaran Konsentrasi Belajar.....	70
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>72</b>
6.1	Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru .....	72
6.2	Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru ...	77
6.3	Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru .....	80
6.4	Keterbatasan Penelitian .....	84
<b>BAB VII</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>85</b>
7.1	Simpulan .....	85
7.2	Saran .....	85

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Untuk Anak Usia Sekolah .....	13
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Mikro Yang Dianjurkan Untuk Anak Usia Sekolah .....	13
Tabel 4.1	Jumlah Siswa Kelas VII, VIII, IX (Kelas A-G) di SMPN 9 Banjarbaru Tahun Ajaran 2020/2021 .....	55
Tabel 4.2	Perhitungan Sampel Penelitian Kelas VII, VIII, IX (Kelas A-G) di SMPN 9 Banjarbaru Tahun Ajaran 2020/2021 .....	58
Tabel 4.3	Kisi-Kisi Lembar Kuesioner Sarapan Pagi .....	60
Tabel 4.4	Kisi-Kisi Lembar Kuesioner Konsentrasi Belajar .....	61
Tabel 4.5	Kategori Hasil Pengukuran Konsentrasi Belajar .....	61
Tabel 4.6	Definisi Operasional .....	62
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMPN 9 Banjarbaru .....	72
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Sarapan Pagi Dan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMPN 9 Banjarbaru .....	73
Tabel 5.3	Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru.....	74
Tabel 5.4	Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuisisioner Sarapan Pagi.....	74
Tabel 5.5	Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuisisioner Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi di SMPN 9 Banjarbaru .....	52
------------	--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2. Lembar Persetujuan Studi Pendahuluan
3. Kuesioner Penelitian
4. Lembar Persetujuan Penelitian
5. Lembar Etik
6. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian
7. Hasil Uji *Chi-Square*
8. Dokumentasi

