

SKRIPSI

KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDURO KABUH



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
2017**

**KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK
KELAS 5-6 DI SDN MANDURO KABUH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi S-1 Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang



ANJAR PUJIAYU LESTARI

13.321.0071

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA**

JOMBANG

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : ANJAR PUJIAYU LESTARI

NIM : 133210071

Jenjang : Sarjana

Program Studi : Keperawatan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 13 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



ANJAR PUJIAYU LESTARI
NIM : 133210071

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN SEHATAN

INSAN CENDEKIA MEDIKA

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDURO
KABUH
Nama Mahasiswa : Anjar Pujiayu Lestari
NIM : 133210071

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL.....



Inavatur Rosvidah, S.Kep., Ns., M.Kep
Pembimbing Utama

Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns
Pembimbing Anggota

Ketua STIKes ICMe

Mengetahui,

Ketua Program Studi

H. Bambang Tutuko, S.H., S.Kep., Ns., M.H

Inavatur Rosvidah, S.Kep., Ns., M.Kep

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Anjar Pujiayu Lestari
NIM : 133210071
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDURO
KABUH

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : H. Bambang Tutuko, S.Kep.

Penguji I : Inayatur Rosyidah, S.Kep., M.Kep

Penguji II : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns

Ditetapkan di : Jombang

Pada tanggal :

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Jombang pada tanggal 05 Juli 1996 dari Bapak Sunarto dan Ibu Nur Hayati

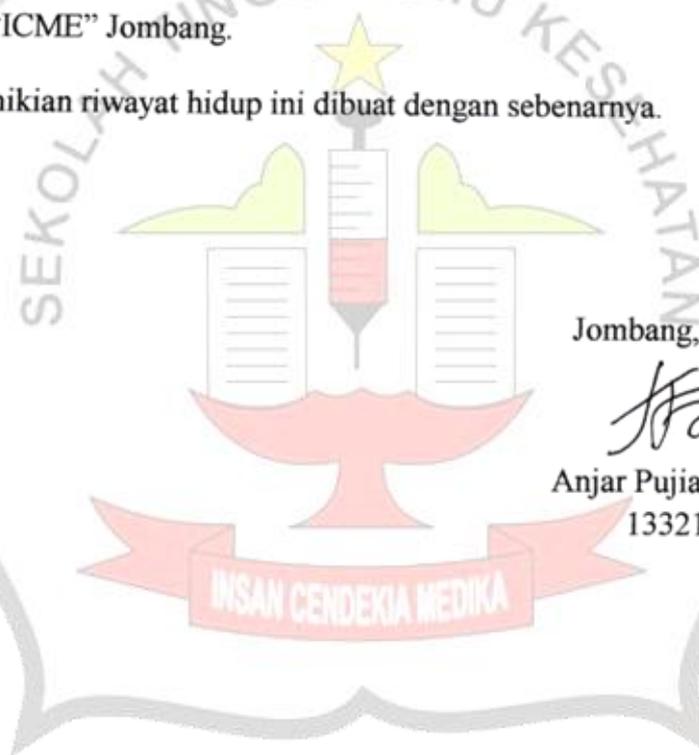
Tahun 2007 penulis lulus dari SDN SUMBERGONDANG, tahun 2010 penulis lulus dari SMP DHARMA BHAKTI Kabuh, tahun 2013 penulis lulus dari SMA DIPONEGORO Ploso dan pada tahun 2013 penulis lulus seleksi masuk STIKes “Insan Cendekia Medika” Jombang melalui jalur tes PMDK. Penulis memilih Program Studi S1 Keperawatan dari tiga pilihan program studi yang ada di STIKes “ICME” Jombang.

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya.

Jombang, 07 Juni 2017



Anjar Pujiayu Lestari
133210071



MOTTO

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik

So, Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, istiqomah dalam menghadapi cobaan, yakin, ikhlas, istiqomah.



PERSEMBAHAN



Utama dari segalanya, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayahNya,serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Ayah dan ibu tercinta, yang selalu memberikan segala dukungan, cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga. Hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bangga dan bahagia.
2. Keluarga besarku yang selalu memberi dukungan, kasih sayang dan motivasi tiada henti untuk menyelesaikan perkuliahan ini hingga tuntas.
3. Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep., M.Kep dan Ibu Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns yang tiada bosan dan lelah dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu dan pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini
4. Sahabat-sahabatku seperjuangan Seluruh sahabat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika dan semua teman-temanku yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan serta bantuannya selama ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen S1 Keperawatan terima kasih banyak atas semua ilmu, nasehat serta motivasi yang telah diberikan semoga dapat bermanfaat.
6. Kepala Sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti menyelesaikan skripsi dengan judul “Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh”. Penyusunan skripsi penelitian ini, penyusun banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep. Ns., MH selaku ketua STIKes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Inayatur Rosyidah, S.kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKes Insan Cendekia medika Jombang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak, Ibu, dan adikku atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga skripsi ini selesai pada waktunya.
6. Rekan seangkatan dan pihak-pihak yang terkait dan banyak membantu dalam ini.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak kesalahan serta kekurangan yang dimiliki peneliti. Untuk itu peneliti menerima kritik dan saran demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini, semoga ini dapat bermanfaat, amin.

Jombang, 07 Juni 2017

Peneliti

ABSTRACT

BREAKFAST HABITS WITH CONCENTRATION OF CHILDREN'S LEARNING GRADE 5-6 IN THE ELEMENTARY SCHOOL OF MANDURO KABUH

By:

Anjar Pujiayu Lestari

13.321.0071

The habit of not eating breakfast in children will cause the body to become limp, drowsy, difficult to accept lessons, difficulty concentrating the decrease in passion of learning and ability to respond. The purpose of the study was to analyze the relationship of breakfast habits with the concentration of children's learning 5-6 grade in the elementary school of Manduro, Kabuh.

The method of this research used cross sectional analytic, this research was conducted in SDN Manduro Kabuh Jombang, the population was all 5th grade of SDN Manduro Kabuh Jombang number of 50 children, the sample was 44 respondents by using cluster random sampling. Independent variables was breakfast habits and the dependent variable was the concentration of learning. Measurement tool was questionnaire, then data processing started from editing, coding, scoring, and tabulating, and analyzed by using Spearman Rank correlation.

The results showed that from 44 respondents most of the 24 respondents (54.5%) have negative breakfast habits. While the concentration of study that of 44 respondents almost half of respondents have very less concentration of 16 people (36.4%). Cross tabulation showed almost half of 12 respondents (27.3%) had negative breakfast habits and very low concentrations.

The conclusion was that there's a relationship of breakfast habits to the concentration of children's learning in the elementary school of Manduro Kabuh, Jombang regency.

Keywords: *Breakfast Habit, Learning Concentration*

ABSTRAK

KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDURO KABUH

Oleh :
Anjar Pujiayu Lestari
13.321.0071

Kebiasaan tidak sarapan pada anak – anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro, Kabuh.

Metode penelitian ini menggunakan analitik *cross sectional*, penelitian ini dilakukan di SDN Manduro Kabuh Jombang, populasinya yaitu semua anak kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh Jombang sejumlah 50 anak, sampelnya 44 responden dengan menggunakan *cluster random sampling*. Variabel indepeden yaitu *kebiassaan sarapan dan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar*. Alat ukur yaitu kuesioner, kemudian pengolahan data mulai *editing, coding, scoring, dan tabulating*, dan dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar yaitu 24 responden (54,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif. Sedangkan konsentrasi belajar bahwa dari 44 responden hampir setengah responden mempunyai konsentrasi sangat kurang yaitu 16 orang (36,4%). Tabulasi silang menunjukkan hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang.

Kesimpulannya adalah ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Surat Pernyataan.....	iii
Persetujuan Skripsi.....	iv
Pengesahan Skripsi	v
Daftar Riwayat Hidup	vi
Motto.....	vii
Persembahan	viii
Kata Pengantar.....	ix
<i>Abstract</i>	x
Abstrak	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lambang dan Singkatan.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian.....	3
1.4 Manfaat penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anak usia sekolah	5
2.2 Gizi sarapan.....	6
2.3 Konsentrasi belajar.....	21
2.4 Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka konseptual.....	36
3.2 Hipotesis.....	37

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan penelitian.....	38
4.2 Waktu dan tempat penelitian	38
4.3 Populasi, sampel dan sampling	39
4.4 Kerangka kerja.....	41
4.5 Identifikasi variabel	42
4.6 Definisi operasional.....	43
4.7 Pengumpulan data dan analisa data.....	44
4.8 Etika penelitian	52

BAB 5 HASIL DAN PENELITIAN

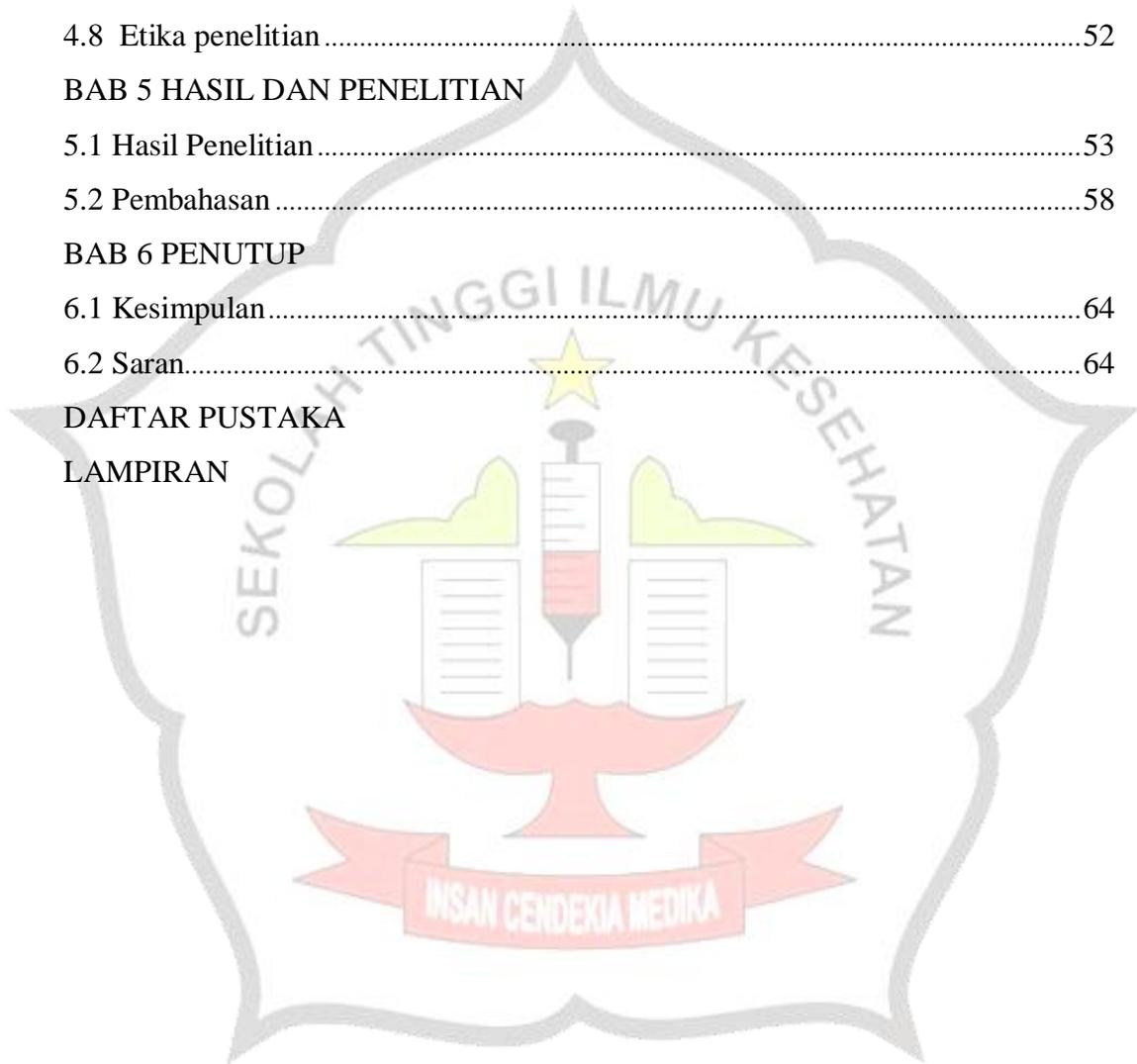
5.1 Hasil Penelitian.....	53
5.2 Pembahasan	58

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

2.1	Kandungan gizi makanan sarapan per 100 gram.....	7
4.1	Definisi operasional kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	44
5.1	Distribusi frekuensi usia anak responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	66
5.2	Distribusi frekuensi umur ibu responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	66
5.3	Distribusi frekuensi tingkat pendidikan ibu responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	66
5.4	Distribusi frekuensi pekerjaan ibu responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang.....	67
5.5	Distribusi frekuensi pernah/tidaknya responden mendapatkan informasi tentang sarapan di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang.....	67
5.6	Distribusi frekuensi sumber informasi atau penyukuhan tentang sarapan di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang.....	68
5.7	Distribusi frekuensi tingkat pendapatan ibu di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	68
5.8	Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	68
5.9	Distribusi frekuensi berdasarkan konsentrasi belajar responden di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	69
5.10	Tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang	69

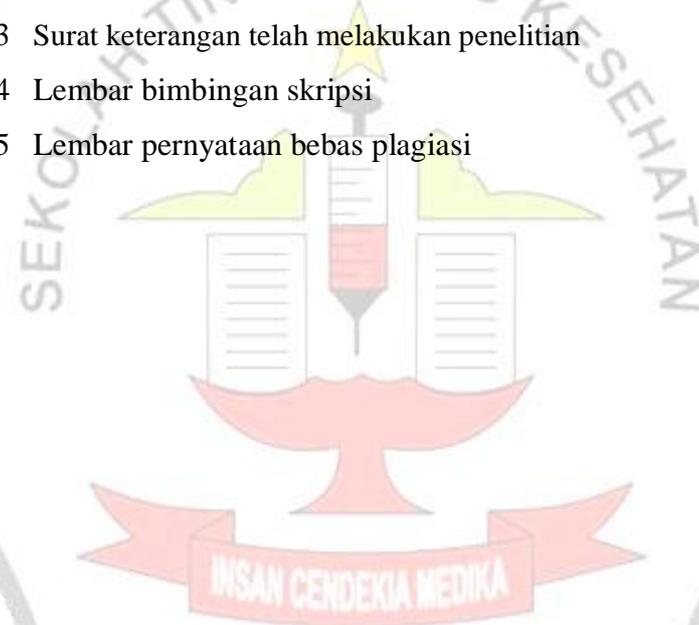
DAFTAR GAMBAR

- 3.1 Kerangka konsep kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak. 37
- 4.1 Kerangka kerja kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang 42



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 Kisi-kisi dan biodata responden
- Lampiran 4 Kuesioner kebiasaan sarapan
- Lampiran 5 Tes grid
- Lampiran 6 Tabulasi nilai kuesioner
- Lampiran 7 Jadwal penelitian
- Lampiran 8 Hasil Tes grid
- Lampiran 9 Hasil uji statistik *spearman rank*
- Lampiran 10 Surat pernyataan judul dari perpustakaan
- Lampiran 11 Surat pre survey data, studi pendahuluan dan penelitian
- Lampiran 12 Surat balasan ijin melakukan penelitian
- Lampiran 13 Surat keterangan telah melakukan penelitian
- Lampiran 14 Lembar bimbingan skripsi
- Lampiran 15 Lembar pernyataan bebas plagiasi



DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Lambang

- % : Persentase
<: Kurang dari
 p : Tingkat signifikansi
 α : Tingkat kemaknaan
& : Dan
- : Sampai dengan
=: Sama dengan
 \geq : Lebih dari sama dengan

Daftar Singkatan

- AKP : Angka Kecukupan Protein
AKP : Angka Kecukupan Protein
AMB : Angka Metabolisme Basal
Dinkes : Dinas Kesehatan
Disdik : Dinas Pendidikan
EEG : *Electro Ecephalo Graph*
g : Gram
IRT : Ibu Rumah Tangga
Kkal : Kalori
mg : Miligram
MI : Madrasah Ibtidaiyah
SDN : Sekolah Dasar Negeri
SEANUTS : *Southeast Asia Nutrition Survey*
SKL : Standar Kompetensi Lulusan (SKL)
SMA : Sekolah Menengah Atas
SMP : Sekolah Menengah Pertama
WHO : *World Health Organization*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kebiasaan sarapan penting untuk kesehatan anak sekolah karena sarapan berkontribusi besar menutrisi tubuh, terlebih otak, sesudah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan akan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang habis waktu tidur semalaman. Sarapan akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (Mughtar, Julia dan Gamayanti, 2011). Menu sarapan yang baik adalah sarapan yang memenuhi nutrisi menyehatkan yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Anak-anak sekolah umumnya sering tidak mau sarapan atau anak makan semaunya saat di sekolah, anak cenderung jajan sembarangan di sekolah dan susah konsentrasi.

Southeast Asia Nutrition Survey (SEANUTS) sempat melakukan penelitian status gizi, pertumbuhan, pola makan dan asupan gizi anak-anak usia 6 bulan sampai 12 tahun di 4 negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa hanya 1 dari 10 anak Indonesia usia 2–12 tahun yang punya porsi sarapan cukup dengan kualitas baik (*SEANUTS*, 2015). Data berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013, 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa

di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah (Riskesdas 2013). Dinas pendidikan Jawa Timur mencatat nilai Ujian Nasional di tingkat SD/MI di Provinsi Jawa Timur mengalami penurunan. Total nilai ujian sekolah SD/MI tahun 2016 dari tiga mata ujian yang diujikan hanya sebesar 218,05 atau rata – rata 72,68. Nilai ini mengalami penurunan dari tahun lalu yang mendapat nilai 232,07 atau dengan rata–rata 77,35. Siswa yang memperoleh nilai dibawah Standar Kompetensi Lulusan (SKL) juga mengalami peningkatan sebesar 98,15% dari 630.092 peserta sedangkan tahun lalu hanya sebesar 69,26% (Disdik Jawa Timur,2016). Hasil wawancara awal dari 10 anak di SDN Manduro Kabuh, yang sarapan ada 4 anak, menu sarapan mereka bermacam – macam ada yang lauk tempe, tahu, telur, dan 6 anak lainnya tidak sarapan. Hasil obrservasi yang saya lakukan 4 siswa yang sarapan nilai rapornya memenuhi rata – rata.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kurangnya tingkat konsumsi makan pagi, antara lain faktor ekonomi yang sebagian besar ekonomi menengah ke bawah sehingga untuk memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan mereka tidak mampu, kedua orang tua bekerja sehingga pola makan terabaikan, pemahaman bahwa jika makan pagi terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan, takut terlambat sekolah (Ratnawati, 2011). Kebiasaan tidak sarapan pada anak – anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon (Irianto, 2007) cit Eklesia Sisko Tumiwa, 2016). Konsentrasi yang turun dapat memberikan dampak negatif bagi anak di sekolah, misalnya anak

tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru saat pelajaran di kelas. Jika keadaan ini terus berlangsung, maka prestasi anak di sekolah juga akan semakin menurun.

Penyuluhan mengenai sarapan diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar anak menjadi lebih baik. Diperlukan juga pengelolaan kantin sekolah yang melibatkan guru, penjual makanan jajanan dan orang tua murid agar makanan jajanan yang tersedia di kantin bergizi, bersih dan aman serta siswi dapat memilih makanan yang mengenyangkan dan bergizi (dalam Jurnal Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemi Remaja ,2016).

Berdasarkan masalah – masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5 - 6 di SDN Manduro Kabuh” .

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dinyatakan perumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5– 6 SDN Manduro, Kabuh?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro, Kabuh.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pada anak kelas 5-6 SDN Manduro, Kabuh.

2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 di SDN Manduro, Kabuh.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro, Kabuh.

1.4 Manfaat penulisan

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dan bahan referensi atau sebagai sumber pemikiran bagi dunia kesehatan maupun keperawatan.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi orang tua

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

2. Bagi Guru SD

Penelitian ini bisa memberikan informasi atau pengetahuan bagi guru untuk memberikan motivasi pada muridnya agar membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian tentang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi anak di sekolah di SDN Manduro Kabuh diharapkan bisa menjadi suatu referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang kebiasaan sarapan dan desain berbeda atau dilakukan penelitian tentang faktor–faktor yang mempengaruhi gizi sarapan pada anak usia sekolah.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak usia sekolah

2.1.1 Pengertian anak usia sekolah

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa laten, dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006).

Menurut Wong (2008), anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

2.1.2 Tahap – tahap anak sekolah

Tahap usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (*gangage*), dimana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga kerjasama antara teman dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar (Gunarsa, 2006).

Memasuki SD salah satu hal penting yang perlu dimiliki anak dalam kematangan sekolah, tidak saja meliputi kecerdasan dan ketrampilan motorik,

bahasa, tetapi juga hal lain seperti dapat menerima otoritas tokoh lain di luar orang tuanya, kesadaran akan tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi-emosinya (Gunarsa, 2006).

Masa anak sekolah ini, anak - anak membandingkan dirinya dengan teman - temannya dimana mereka mudah sekali dihinggapi ketakutan akan kegagalan dan ejekan teman. Bila pada masa ini mereka sering gagal dan merasa cemas, akan tumbuh rasa rendah diri, sebaliknya bila mereka tahu tentang bagaimana dan apa yang perlu dikerjakan dalam menghadapi tuntutan masyarakatnya dan mereka berhasil mengatasi masalah dalam hubungan teman dan prestasi sekolahnya, akan timbul motivasi yang tinggi terhadap karya dengan lain perkataan terpujuklah "industri" (Gunarsa, 2006).

2.2 Gizi sarapan

2.2.1 Jenis makanan sarapan

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan-makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Depkes, 2014).

Pengelompokan jenis hidangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah untuk sarapan adalah:

1. Makanan pokok
2. Makanan pokok dan hewani
3. Makanan pokok dan nabati
4. Makanan pokok, hewani dan nabati
5. Makanan pokok, hewani, nabati dan sayuran

6. Makanan pokok, nabati dan sayuran
7. Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan makanan jajanan
8. Makanan jajanan

Hasil penelitian yang dikutip oleh Kusumaningsih (2007) menunjukkan bahwa jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan oleh anak sekolah umumnya terbatas pada makanan pokok saja dan jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan. Berikut disajikan daftar kandungan gizi beberapa jenis makanan sarapan.

Tabel 2.1 Kandungan Gizi Makanan Sarapan Per 100 Gram

Makanan Sarapan	Energi (kal)	Protein (g)
Beras	335	6,2
Mie	339	10,0
Ayam goreng	300	34,2
Abon	212	18,0
Telur dadar	251	16,3
Burger	276	12,8
Kornet	241	16,0
Sosis	452	14,5
Tahu	68	7,8
Tempe	149	18,3

Sumber : Khomsan (2010)

Jenis makanan yang dapat dijadikan sebagai menu sarapan antara lain (Sianturi, 2001):

1. Susu

Susu dapat dijadikan sebagai menu sarapan karena susu mengandung zat gizi dan kalori yang cukup lengkap. Namun, untuk mencukupi 25 persen dari total kalori per hari maka susu harus dikombinasikan dengan makanan lainnya seperti biskuit, roti dan sebagainya.

2. Biskuit

Biskuit dapat digunakan sebagai alternatif makanan sarapan. Untuk memenuhi 25 persen dari total kalori, biskuit dapat dikombinasikan dengan telur rebus dan jus buah.

3. Sereal

Sereal umumnya adalah sereal yang mengandung zat gizi cukup lengkap. Sereal dapat pula dikombinasikan dengan roti, biskuit dan *sandwich*.

4. Buah-buahan

Buah-buahan adalah sumber vitamin, mineral dan serat yang baik. Buah-buahan dapat dikonsumsi secara langsung atau dibuat jus sebagai pelengkap sarapan. Selain itu, buah dapat pula dimakan saat di perjalanan atau ketika tiba di sekolah atau tempat kerja.

5. Roti

Roti dapat disajikan dalam bentuk *sandwich* atau roti isi selai ataupun keju sebagai menu sarapan. Roti memiliki nilai kalori yang cukup tinggi serta dapat pula dikombinasikan dengan jus buah.

6. Telur

Telur adalah sumber protein yang baik. Telur mengandung zat gizi lengkap, antara lain *cholin*, vitamin E, A, B6, asam folat, B12 dan kolesterol.

2.2.2 Pola konsumsi sarapan anak sekolah

Menurut Hoang yang dikutip oleh Zulfrida (2003) pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan mempunyai ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah cara

seseorang atau sekelompok orang (keluarga) dalam memilih makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologis, kebudayaan dan sosial.

Pola makan anak umumnya terdiri dari tiga kali makan utama (pagi, siang dan malam) dan dua kali makan selingan (*snack*). Waktu memberikan makanan selingan adalah diantara dua waktu makan yaitu tepatnya diantara waktu makan pagi dan makan siang serta diantara siang dan makan malam. Waktunya jam 10 pagi dan jam 4 sore (Zulfrida 2003)

Konsumsi sarapan dimulai antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian atau sekitar 15-30% dari kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas dengan kadar tidak lebih dari 300-400 kilo kalori atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 1.400-1.500 kilo kalori (Hardinsyah, 2012). Barton et al. (2005) dan Affenito et al, (2005) di Amerika menetapkan sarapan dari jam 5 sampai jam 10 pagi pada hari sekolah dan jam 5 sampai jam 11 pagi pada hari libur. Batasan ini tidak tepat karena jam 10 adalah saatnya *morning tea* atau *snack* pagi. Sarapan yang baik adalah bila selalu dilakukan pada pagi hari bukan menjelang makan siang dan tidak perlu dibedakan antara saat hari kerja/sekolah dan hari libur (Hardinsyah, 2012).

Menurut Khomsan (2010) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian yang terdiri dari sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang serta dapat memengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang seharian, terlebih lagi pada anak dalam usia pertumbuhan. Sarapan pagi sebaiknya harus dilakukan setiap hari dengan menu

sarapan yang lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, vitamin, zat besi dan lemak yang mengandung omega 3 sehingga dapat memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan tubuh anak.

2.2.3 Kecukupan gizi anak sekolah

Anak dari golongan usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah tetapi porsi harus lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak usia sekolah. Ada beberapa fungsi dan sumber zat gizi yang perlu diketahui agar dapat mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu :

1. Energi

Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru - paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh.

Penggunaan energi di luar AMB (Angka Metabolisme Basal) bagi bayi dan anak selama masa pertumbuhan adalah untuk bermain dan sebagainya. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani tersebut. Kebutuhan energi anak-anak digolongkan berdasarkan umur, metabolisme dasar dan aktivitas.

Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi.

2. Karbohidrat

Di dalam tubuh, zat-zat makanan yang mengandung unsur karbon dapat digunakan sebagai bahan pembentuk energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Energi yang terbentuk dapat digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh baik yang disadari maupun yang tidak disadari misalnya, gerakan jantung, pernapasan (paru-paru), usus dan organ-organ lain dalam tubuh. Uraian tersebut dapat diketahui keperluan tubuh yang utama adalah terbentuknya bahan bakar (tenaga). Karbohidrat adalah makanan yang dapat memenuhi keperluan untuk tenaga. Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh. Karbohidrat juga mempunyai fungsi lain yaitu untuk kelangsungan proses metabolisme lemak. Diketahui juga karbohidrat mengadakan suatu aksi penghematan terhadap protein. Pangan sumber karbohidrat misalnya, sereal, biji-bijian, gula dan buah-buahan umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Proporsi asupan karbohidrat yang disarankan untuk anak usia sekolah adalah 50-60% karbohidrat dari kebutuhan energi per hari.

3. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Kebutuhan protein adalah konsumsi yang diperlukan untuk mencegah kehilangan protein yang diperlukan dalam masa pertumbuhan, kehamilan dan menyusui. Pada anak usia sekolah, kebutuhan protein relatif lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Asupan protein untuk anak haruslah berasal dari protein yang dapat memenuhi semua kebutuhan asam amino esensial untuk menjaga jumlah kebutuhan agar tercukupi, disamping menyediakan sejumlah protein ekstra yang diperlukan untuk proses pertumbuhan (Zulfrida, 2012). Angka Kecukupan Protein (AKP) anak usia sekolah umur 7-9 tahun adalah 400 mg untuk laki-laki dan perempuan, umur 10-12 tahun laki-laki adalah 400 mg sedangkan untuk perempuan 350 mg. Disarankan untuk memberi protein 1,5-2 g/kg berat badan bagi anak sekolah atau sekitar 10-15% dari kebutuhan energi per hari.

Sumber protein terdapat dalam bahan makanan hewani yang merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang, kedelai dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan lain (Almatsier, 2009).

4. Lemak

Seperti halnya karbohidrat dan protein, lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Fungsi lemak terutama adalah menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh, sebagai pembentuk struktur tubuh, mengatur

proses yang berlangsung dalam tubuh secara langsung dan tak langsung serta sebagai pembawa (*carrier*) vitamin yang larut dalam lemak.

Defisiensi lemak dalam tubuh akan mengurangi ketersediaan energi dan mengakibatkan terjadinya katabolisme atau perombakan protein. Cadangan lemak akan semakin berkurang dan lambat laun akan terjadi penurunan berat badan. Defisiensi asam lemak akan mengganggu pertumbuhan dan menyebabkan terjadinya kelainan pada kulit. Sumber lemak diantaranya susu, minyak *olive*, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain-lain. Menurut WHO (2008), kebutuhan lemak untuk anak usia 2-18 tahun adalah 25-35% dari kebutuhan energi total.

5. Vitamin

Vitamin dan mineral diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Bila asupan vitamin dan mineral tidak mencukupi maka pertumbuhan akan terganggu dan menghasilkan sejumlah penyakit akibat defisiensi.

a. Vitamin larut lemak

Asupan harian vitamin larut lemak ditentukan dari berat badan. Pemberian vitamin A harus diperhatikan karena banyak kasus defisiensi vitamin A pada kelompok usia anak sekolah. Vitamin D juga dibutuhkan untuk penyerapan dan penyimpanan kalsium ke tulang.

Kebutuhan dari sumber bahan makanan tergantung pada faktor *non-dietary*, seperti lokasi geografis dan waktu yang dihabiskan di luar ruangan. Anak-anak yang tinggal di daerah tropis tidak memerlukan tambahan vitamin D atau hanya butuh sekitar 2,5 μg (100 IU) atau

kurang dari itu untuk mengoptimalkan penyerapan kalsium dalam tubuhnya. *Temperate zones* (daerah diluar lingkungan tropis) memerlukan vitamin D yang berasal dari sumber bahan pangan sebesar 5 μg (200 IU).

b. Vitamin larut air

Vitamin larut air yang dibutuhkan adalah vitamin C yang berperan aktif dalam pembentukan dan menjaga keseimbangan material intraseluler serta meningkatkan ketahanan tubuh untuk melawan penyakit infeksi.

6. Mineral

Kebutuhan mineral pada anak usia sekolah sangat penting dalam menjaga keadaan normal fisiologis tubuh. Mineral yang berperan adalah mineral makro seperti elektrolit (natrium dan kalium) yang terlibat dalam regulasi keseimbangan air dalam tubuh. Mineral dalam tulang (kalsium dan fosfor) berperan penting sebagai kofaktor protein, regulasi fungsi otot, pembekuan darah dan pengeluaran energi seluler. Kalsium diperlukan untuk menjaga keseimbangan pertumbuhan tulang yang kebutuhannya bergantung pada laju penyerapan seseorang, faktor diet seperti kuantitas protein, vitamin D dan fosfor.

2.2.4 Kebutuhan gizi anak sekolah

Tubuh manusia memerlukan berbagai macam zat gizi yang berguna untuk kelangsungan hidup, untuk itu diperlukan zat-zat yang cukup sempurna dalam makanan sehari - hari agar dapat hidup dengan normal, sehat dan cerdas. Kebutuhan gizi anak usia Sekolah Dasar sesuai dengan kecukupan gizi yang

dianjurkan menurut kelompok umur dan jenis kelamin sebagai berikut. Kebutuhan energi pada kelompok umur 7-9 tahun kecukupan energi yang dibutuhkan sebesar 1900 kalori (80 kal/kg bb/hari) dan untuk kelompok umur 10-12 tahun kecukupan energi antara laki-laki dan perempuan dimana untuk laki-laki sebesar 2000 kalori (66 kal/kg bb/hari) dan untuk wanita sebesar 1900 kalori (55 kal/kg bb/hari). Perbedaan ini didasarkan pada ukuran tubuh, aktivitas dan angka percepatan pertumbuhan. Kebutuhan protein diperlukan untuk pertumbuhan otot dan pembentukan darah beserta komponen-komponennya bersama zat gizi. Kebutuhan protein yang dianjurkan adalah 10-15% dari total kalori yang dibutuhkan, berdasarkan pola pangan harapan sekitar setengah dari 10-15% tersebut berasal dari pangan hewani. Konsumsi protein dapat dipenuhi bila bahan makanan yang diberikan beraneka ragam termasuk protein dari bahan makanan sumber karbohidrat. Sumber protein yang baik adalah susu, daging, ikan telur dan kacang-kacangan.

2.2.5 Pengertian sarapan

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik, energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan (Almatsier, 2004).

Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima

sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002)

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar 2 jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004). Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dari pada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan di sekolah (Elizabeth, 2003).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Mengonsumsi

protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro *nutrient* dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009).

2.2.6 Ciri – ciri kebiasaan anak tidak sarapan

Menurut Khomsan, (2010), terdapat ciri – ciri kebiasaan anak yang tidak sarapan pagi diantaranya :

1. Anak mudah lemas atau lesu

Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya dapat menimbulkan anemia pada anak.

2. Sering mengantuk

Mekanisme sarapan selama proses pencernaan karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak, sehingga anak yang tidak sarapan menjadi mudah mengantuk.

3. Kadar glukosa darah mengalami penurunan

Seseorang yang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya, bila anak sekolah

yang tidak sarapan maka kadar gulanya akan menurun, jika kondisi ini terjadi maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik.

4. Anak susah berkonsentrasi

Bila tidak sarapan dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun, prestasi belajar juga ikut menurun kebiasaan tidak sarapan yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu, seorang anak yang biasa tidak sarapan dalam jangka waktu yang lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya prestasi disekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu.

2.2.7 Faktor – faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan

1. Faktor ekonomi

Ekonomi yang rendah merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dialami oleh banyak keluarga dalam memenuhi gizi anak banyak orang tua yang merasa kesulitan penyebabnya adalah keadaan ekonomi yang lemah, penghasilan dari pekerjaan kurang mencukupi dan harga bahan makanan yang mahal, sehingga berimbas pada kesehatan anak.

2. Orang tua berkerja

Orang tua yang terlalu sibuk bekerja menyebabkan anak kurang perhatian dan orang tua yang terburu-buru berangkat kerja di pagi hari sehingga tidak

sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya, sehingga anak jajan sembarangan di sekolah yang tidak bergizi, seperti gorengan, bakso dll.

3. Jika makan terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan

Sarapan sangat dianjurkan karena bisa membuat kondisi pencernaan pagi hari lebih baik, selain itu juga mencegah kegemukan karena ada sumber energi yang bisa dipakai dari sarapan hingga jelang makan siang, proses dalam tubuh yang terjadi setelah kita sarapan adalah aliran darah dan energi untuk mencerna makanan yang sudah masuk ke dalam tubuh. Tubuh menghasilkan berbagai jenis enzim untuk menghancurkan bahan makanan, kemudian proses ini akan membuat kadar gula dalam darah meningkat drastis, akibatnya pankreas akan melepaskan insulin ke darah secara langsung, insulin inilah yang akan meningkatkan kadar melatonin dan serotonin dalam otak dan kemudian memicu rasa mengantuk.

2.2.8 Manfaat sarapan

Sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik (Khosman, 2010).

Menurut Khosman (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan, antara lain :

1. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas.

2. Sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak sarapan, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009)

Sarapan termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang dalam pesan ke delapan. Sarapan dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Anak-anak yang sarapan akan mudah berkonsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2002).

2.2.9 Pengukuran kebiasaan sarapan

Pengukuran kuesioner kebiasaan sarapan dengan skala *likert* sering, selalu, kadang-kadang, dan tidak berisi pertanyaan terpilih dan telah diuji validitas dan reabilitas. Hasil jawaban responden di konversi sebagai berikut: Kriteria pengukuran sarapan

1. Positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $\geq T$ mean
2. Negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $\leq T$ mean

(Azwar, 2011)

Skor jawaban

1. Pernyataan positif (*favorable*)
 - a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.
 - b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
 - c. Kadang – kadang (KK) jika responden kadang – kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
 - d. Tidak pernah (TP) jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 1.
2. Pernyataan negatif (*unfavorable*)
 - a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.
 - b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
 - c. Kadang – kadang (KK) jika responden kadang–kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
 - d. Tidak pernah (TP) jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

2.3 Konsentrasi belajar

2.3.1 Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar dari kata “konsentrasi” dan “ belajar”. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran kepada suatu masalah yang harus dipecahkan (Sujiono 2005:1-11). Belajar merupakan proses

perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya (Sumardi Suryabrata, 2008). Belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu, perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan, berbeda dengan perubahan serta merta akibat reflek atau perilaku yang bersifat naluriah (Sumardi Suryabrata, 2008).

Menurut Rori (dalam wiwin Lindarto, 2012) konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan membutuhkan konsentrasi, dengan konsentrasi kegiatan tersebut dapat dikerjakan lebih cepat dan hasil yang diperoleh bisa lebih baik, konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih.

Hornby dan Siswoyo (1993 : hal 69) dalam (wiwin Lindarto, 2012) mendefinisikan konsentrasi (*consentration*) adalah pemusatan atau pengarahannya (perhatian ke pekerjaan atau aktivitas).

Menurut Walgito (2004: hal 98-101) perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan kepada suatu objek atau sekumpulan objek.

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh, untuk mengaktifkan sensasi dalam konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran (Benjamin, dalam Hartanto, 1995). Hal serupa diungkapkan oleh Harapan (dalam Sari D.P, 2006)

pernyataan adanya hubungan antara bagian-bagian dalam pelajaran atau lebih. Sama halnya dengan Liang Gie (dalam Hartanto, 1995) yang menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungan dengan apa yang sedang dipelajari. Alim (2008) menyebutkan bahwa konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu, (Sari, 2006).

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh, untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Denisson (2008) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain.

1. Faktor usia

Kemampuan untuk konsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu.

2. Fisik

Kondisi sistem saraf (*neurological system*) mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

3. Faktor pengetahuan dan pengalaman

Pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi. Selain faktor-faktor diatas ada juga faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar (Sari, 2006).

Sehubungan dengan ini perhatian dapat juga dibedakan atas perhatian yang terpusat dan perhatian yang terbagi-bagi.

1. Perhatian yang terpusat yaitu individu pada suatu waktu hanya dapat memusatkan perhatiannya yang sempit sejalan dengan perhatian yang terpusat.
2. Perhatian yang terbagi-bagi yaitu individu pada suatu waktu dapat memperhatikan banyak hal atau objek. Orang yang mempunyai perhatian yang luas sejalan dengan yang terbagi ini.

Seorang individu agar perhatiannya terpusat pada suatu objek atau sekumpulan objek maka apa yang ia alami tersebut dapat disimpan di dalam memori atau ingatannya.

Menurut Walgito (2004 : 146) ingatan atau memori merupakan kemampuan psikis untuk memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*) dan menimbulkan kembali (*remembering*) hal-hal yang lampau. Istilah lain yang juga sering digunakan untuk memasukan (*encoding*). Menyimpan (*stroge*) dan untuk menimbulkan kembali (*retrieval*).

Menurut Skinner (2004:166) memberikan definisi belajar “ *learning is a procces of progressive behavior adaptation*”. Definisi tersebut dapat dikemukakan bahwa belajar itu merupakan suatu proses adaptasi perilaku yang

bersifat progresif. Ini berarti bahwa sebagai akibat dari belajar adanya sifat progresivitas, adanya tendensi ke arah yang lebih sempurna atau lebih baik dari keadaan sebelumnya.

McGeoch dalam Walgito (2004 :166-167) memberikan definisi mengenai belajar “ *learning*” is a change in performance as a result of practice” ini berarti bahwa belajar membawa perubahan dalam perfoma dan perubahan. itu sebagai akibat dari latihan (*practice*). Pengertian latihan mengandung arti bahwa adanya usaha dari individu yang belajar. Baik yang dikemukakan oleh Skinner maupun McGeoch memberikan gambaran bahwa sebagai akibat belajar adanya perubahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan.

Hamalik (1995 : 36) mendefinisikan belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini belajar adalah merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas daripada itu yakni mengalami. Sejalan dengan perumusan itu, berarti pula belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan.

Tabrani, (1989:8) menjelaskan pengertian belajar dalam arti luas adalah proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi, belajar menunjukkan suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu.

Konsentrasi belajar adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan pemikiran, perhatian melalui proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan. Penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenal sikap nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar dalam berbagai aspek kehidupan.

2.3.2 Ciri-ciri anak yang dapat berkonsentrasi dalam belajar

Enkoswara (dalam Tabrani 1989:10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri anak yang dapat berkonsentrasi belajar adalah sebagai berikut :

1. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan (1) kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, (2) komprehensif dan penafsiran informasi, (3) mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, (4) mampu mengandakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
2. Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap. Pada perilaku ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan (1) adanya penerimaan yaitu tingkat perhatian tertentu, (2) respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang dianjurkan, (3) mengemukakan suatu pandangan atau putusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
3. Perilaku psikomotor, pada perilaku ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai : (1) adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai

dengan petunjuk guru, (2) komunikasi non verbal seperti ekspresi muka gerakan-gerakan yang penuh arti.

4. Perilaku bahasa, pada perilaku ini anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

2.3.3 Faktor – faktor penyebab kesulitan anak dalam berkonsentrasi

Ada dua hal yang menyebabkan terjadinya berkonsentrasi yaitu :

1. Faktor eksternal, ada tiga hal yang bisa mempengaruhi, antara lain :

- a. Lingkungan

Faktor lingkungan, misalnya anak diberi tugas menggambar. Pada saat yang bersamaan dia mendengar suara ramai dan itu lebih menarik perhatiannya sehingga tugasnya pun diabaikan. Berarti lingkungan mempengaruhi konsentrasinya.

- b. Pola pengasuh yang *permissive*, yaitu pengasuh yang sifatnya menerima atau membolehkan apa saja yang anak lakukan sehingga anak kurang dilatih untuk menyelesaikan suatu tugas sampai selesai dan jika ia mengalami kesulitan, orang tua akan membantunya dan membiarkan anak beralih melakukan sesuatu yang lain.

- c. Faktor psikologis

Faktor psikologis anak juga mempengaruhi konsentrasi. Anak yang mengalami tekanan, ketika mengerjakan sesuatu bisa menjadi tidak berkonsentrasi, sehingga ia tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya. Misalnya suasana di sekolah yang berbeda dengan suasana di rumah, anak kaget karena mempunyai teman yang lebih berani. Hal ini membuat anak

ketakutan dan kekhawatirannya membuat ia sulit untuk berkonsentrasi. Akibatnya, konsentrasi di kelas untuk menerima pelajaran menjadi berkurang. Jadi faktor psikologis yang disebabkan karena kurangnya kemampuan anak dalam bersosialisasi bisa membuat ia menjadi kurang berkonsentrasi di sekolah.

2. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam dirinya sendiri, antara lain karena adanya gangguan perkembangan otak dan hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitter. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitternya lebih banyak menyebabkan anak cenderung menjadi hiperaktif. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitternya kurang menyebabkan anak menjadi lambat, sehingga dapat mengakibatkan lambatnya konsentrasi.

Konsentrasi atau perhatian biasanya berada di otak daerah *frontal* (depan) dan *parientalis* (samping). Gangguan di daerah ini bisa menyebabkan kurangnya atensi atau perhatian anak. Jadi, karena sistem di otak dalam memformulasikan fungsi-fungsi aktivitas seperti pengelihatian, pendengaran, motorik, dan lainnya di seluruh jaringan otak terganggu, mengakibatkan anak tidak dapat berkonsentrasi karena input yang masuk ke otak terganggu. Akibatnya, stimulasi pun tidak bagus, gangguan ini bukan merupakan bawaan melainkan bisa didapat misalnya karena mengalami infeksi otak.

Penyebab sulitnya anak dalam berkonsentrasi harus dicari terlebih dahulu apakah oleh faktor eksternal atau internal. Apabila penyebabnya karena faktor lingkungan baik guru maupun orang tua dapat membantu anak untuk

meminimalkan lingkungan sedemikian rupa agar anak bisa fokus atau memusatkan perhatiannya.

Kalau sudah memasuki usia sekolah dimana rentang konsentrasinya sudah lebih panjang, anak-anak tidak terlalu bermasalah kecuali jika anak memang mempunyai kelainan. Sedangkan untuk anak yang mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan karena faktor dari dalam dirinya seperti hiperaktif, terapi yang diberikan adalah medik atau obat dan terapi perilaku. Umumnya kalau sudah diberikan obat, hiperaktif berkurang. Sedangkan untuk konsentrasi lambat diterapkan untuk meningkatkan konsentrasinya.

2.3.4 Pentingnya daya tahan konsentrasi dalam proses belajar bagi individu.

Belajar menurut Wtiing (dalam Syah, 2003: 66) didefinisikan sebagai perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.

Reber dalam Syah (2008: 91) menyatakan belajar dengan dua macam definisi. Pertama, belajar adalah proses memperoleh pengetahuan. Kedua, belajar adalah suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.

Proses memperoleh pengetahuan menurut Cronbach (dalam Buzan, 2006) dapat terjadi dengan mengalami, dan dalam mengalami itu si pelajar menggunakan panca inderanya. Maka membaca, juga dapat dikatakan sebagai belajar, karena membaca adalah keterkaitan total individu dengan suatu informasi simbolis, dan biasanya berupa aspek visual dalam belajar.

Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar para pelakunya. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya

tidak ada atau tidak berlangsung. Namun tidak sedikit orang yang mengalami masalah atau kesulitan konsentrasi ketika belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka hasil belajar tentu sangat rendah dan tidak optimal (Surya, 2009: 19).

Surya (2009: 21), mengatakan bahwa penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar individu, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan individu untuk dapat berkonsentrasi ketika belajar. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari.

Namun demikian, dalam belajar tidak hanya menciptakan konsentrasi terhadap pelajaran yang penting untuk dilakukan mahasiswa dalam proses belajar, mempertahankan daya tahan konsentrasi ketika belajar juga merupakan aspek yang penting dalam proses belajar. Daya konsentrasi manusia juga hanya dapat dipertahankan dalam waktu yang terbatas sampai pada akhirnya daya tahan konsentrasi tersebut menurun. Rata-rata individu dapat mempertahankan performa dan konsentrasinya selama 45 menit (Astuti, 2005: 32).

Daya tahan Konsentrasi individu dapat diamati melalui EEG (*Electro Ecephalo Graph*) merupakan alat pencitraan otak, yang berfungsi untuk menggambarkan kondisi gelombang otak individu. Ketika individu melakukan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi, maka kondisi gelombang otaknya, berada pada kondisi beta, sementara ketika individu membaca, kondisi gelombang otak yang baik adalah berada pada kondisi alfa (Gunawan, 2007: 62).

2.3.5 Alat ukur konsentrasi

Latihan konsentrasi dalam bentuk Grid test, latihan ini dapat berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi (Maksum, 20011). Perhatikan 2 digit angka yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan acak pada 10 baris x 10 kolom.

Cara melakukan tes menurut Akbar (2015)

1. Secepat mungkin menemukan pasangan angka 00, 01, 02,03, dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh ada yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan dan langsung dicoret, dimulai dari 00. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.

Penilaian skor :

- a. Level konsentrasi dikategorikan BAIK apabila siswa berhasil menemukan urutan angka diatas 21 dalam waktu yang telah ditentukan (1 menit).
- b. Level konsentrasi dikategorikan SEDANG apabila siswa menemukan pasangan angka 11 – 20 dalam waktu yang ditentukan (1 menit).
- c. Level konsentrasi dikatakan BURUK apabila siswa menemukan pasangan angka dari 00 – 10, dalam waktu yang ditentukan (1 menit).

2.3.6 Pengertian prestasi

Prestasi belajar menurut Tu'u (2004) adalah hasil yang dicapai seseorang ketika mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu. Prestasi belajar adalah hasil yang diberikan oleh guru kepada siswa dalam jangka waktu tertentu sebagai hasil perbuatan belajar (Wuryani, 2002). Sedangkan menurut Depdiknas (2008), prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang

dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai yang diberikan oleh guru.

Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi, yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar siswa meliputi prestasi kognitif (kemampuan berfikir dan analisis), prestasi afektif sikap dan prestasi psikomotor (tingkah laku). Namun dari tiga aspek tersebut aspek kognitiflah yang menjadi tujuan utama dalam suatu sistem pendidikan tanpa mengesampingkan aspek yang lain (Syah, 2010). Menurut Djamarah (2002:143) berhasil tidaknya prestasi belajar akan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1. Faktor dari dalam diri (*endogen*), meliputi

a. Psikologis

Kecerdasan, taraf kecerdasan meliputi beberapa aspek salah satunya diantaranya yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah daya ingat. Mengontrol kecerdasan menggunakan digit simbol tes yang dilakukan oleh bagian psikodiagnostik jurusan FIP UNNES, daya ingat atau lebih tepatnya mengingat merupakan suatu proses yang terdiri dari tahap-tahap yaitu mencamkan, menyimpan, dan mereproduksi.

Mereproduksi yaitu mengingat kembali hal-hal yang pernah dipelajari, dimana harus dilatih juga cara agar supaya proses mengingat, khususnya mereproduksi tersebut berjalan lancar.

Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi daya ingat, yaitu:

- 1) Jasmani (kelelahan atau sakit).

- 2) Rohani (perasaan anak-anak terhadap pelajaran maupun gurunya, pemusatan perhatiannya dan gangguan-gangguan pikiran lainnya).
- 3) Prinsip *gestalt* (keseluruhan yang mengandung arti). Sesuatu uraian ataupun gambaran keseluruhan lebih mudah ditangkap oleh peserta didik apabila dia melihat hubungan keseluruhan dan oleh sebab itu juga lebih mudah untuk diingat-ingat.
- 4) Pengesahan yang kuat
Sesuatu uraian lebih mudah diingat-ingat kalau hal itu disajikan sedemikian rupa sehingga berkesan mendalam pada anak-anak sekolah tersebut.
- 5) Teknik belajar kelompok
Cara ini lebih memaksa anak-anak atau murid untuk berusaha mengemukakan pendapatnya dan mempertahankannya, dengan demikian maka murid-murid juga akan lebih mudah mengingat-ingat kembali uraian tersebut daripada menghafalkannya sendiri tanpa adanya respons dari kawan-kawannya.
- 6) Perbedaan perorangan.
Faktor lain lagi yang mempengaruhi daya ingatan seseorang adalah perbedaan perseorangan yang disebabkan oleh bakat dan perbedaan lingkungan dimana dia dibesarkan (Suhardjo, 2003: 88), untuk mengukur daya ingat siswa menggunakan salah satu sub tes intelegensi WAIS yaitu digit simbol test. Motivasi, hanya apabila murid-murid menyadari kepentingan, keperluan baginya sendiri yang dia peroleh dari pelajaran yang akan dihadapi, maka barulah

uraian tersebut akan lebih berkesan dan oleh karenanya lebih mudah diingat-ingat, minat, dan emosi.

- b. Faktor fisiologis, antara lain kondisi fisiologis (status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan pagi, pola konsumsi makanan keluarga, persediaan pangan keluarga, zat gizi dalam makanan, pendapatan keluarga).

2. Faktor dari luar diri (*eksogen*), meliputi :

- a. Faktor sosial, antara lain: guru, orang tua (keluarga), teman.
- b. Faktor non Sosial, antara lain: Lingkungan fisik, sanitasi lingkungan, les tambahan.

Secara umum banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, dimana sifat-sifat tersebut bersifat alamiah yang tidak bisa dirubah (faktor internal), sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar (kebiasaan belajar dan status gizi), dalam penelitian ini faktor-faktor eksternal tersebut dapat dikendalikan.

2.4 Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Meningkatkan taraf kesehatan seseorang maka, status gizi masyarakat diperlukan dalam upaya program perbaikan gizi, dimana dalam program ini adalah mewujudkan pola konsumsi makan yang baik dan benar (Depkes, 2013). Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Khapipah (2000) sebagian besar siswa yang makan pagi dan jajan mempunyai status gizi normal (86,7%), sebagian siswa yang hanya makan pagi saja (84,2%) juga mempunyai status gizi normal, hal ini disebabkan karena sebagian siswa sudah mengetahui tentang pentingnya sarapan pagi dengan melakukan sarapan pagi maka status gizi siswa normal dan konsentrasi dalam menangkap pelajaran di sekolah menjadi mudah.

Prestasi belajar bagi siswa sangat penting, sebab prestasi belajar akan menentukan kemampuan siswa dan menentukan naik tidaknya siswa ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Menurut Sardiman (2002) menyatakan bahwa prestasi adalah bukti keberhasilan usaha yang dapat dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah.

Hasil prestasi belajar bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai raport atau nilai ulangan harian. Faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi:

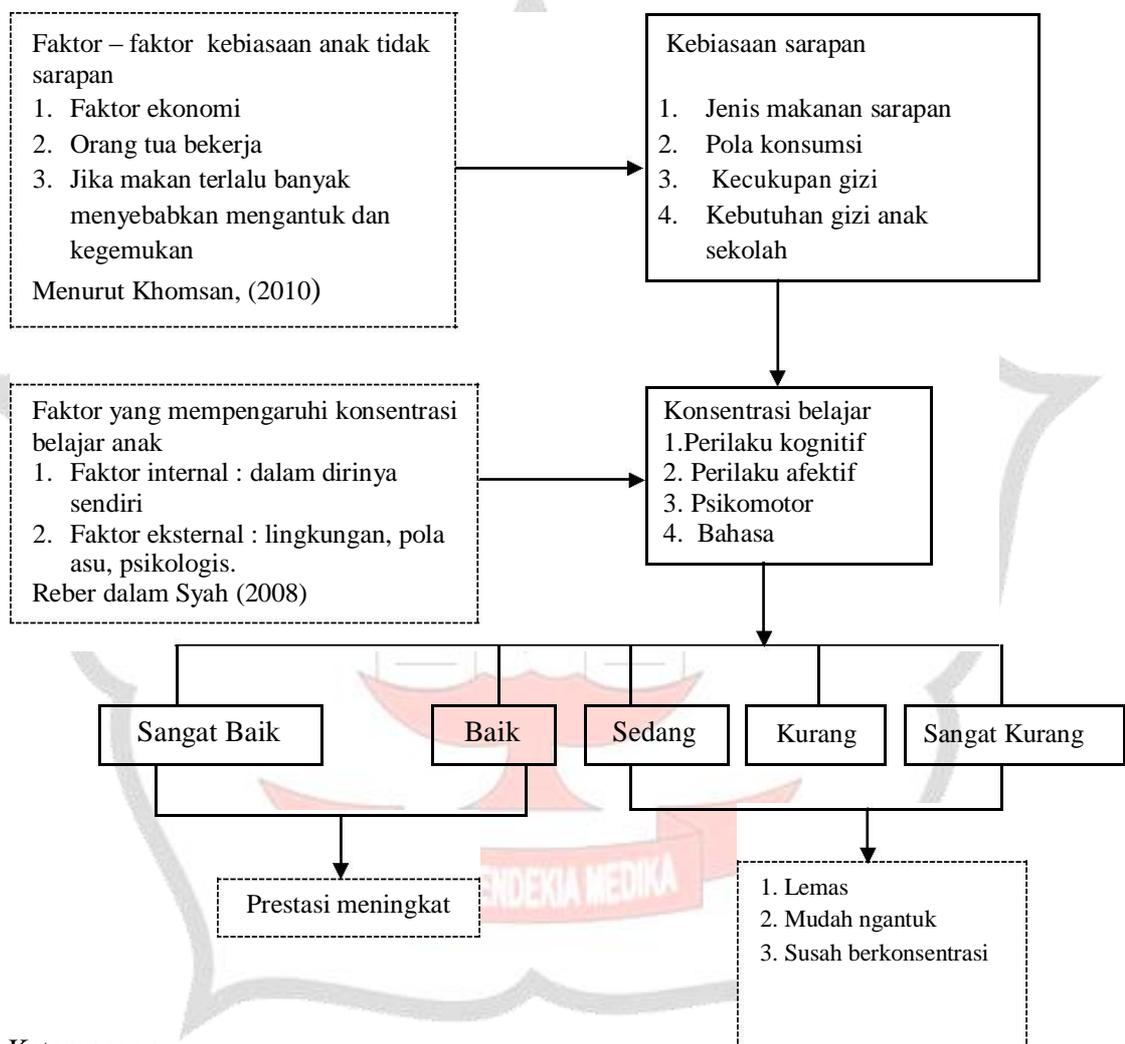
- 1) motivasi untuk belajar, dimana motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar
- 2) nutrisi memegang sarana yang paling penting untuk meningkatkan kemampuan belajar.

BAB 3

KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah hubungan antara konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoadmodjo, 2010).



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian tentang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro Kabuh.

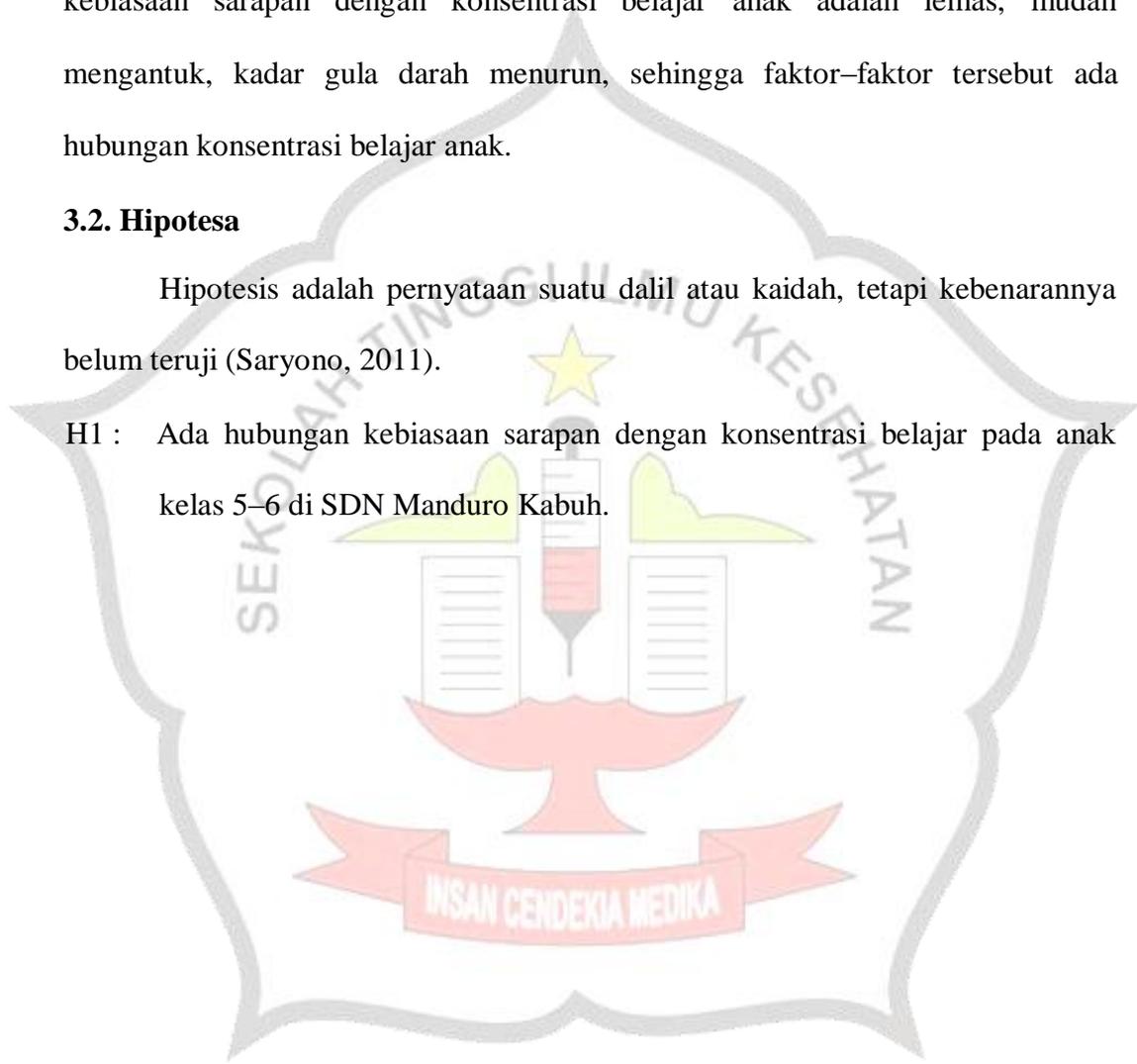
Keterangan kerangka konseptual :

Konsentrasi belajar anak terdapat 2 faktor yang pertama faktor internal yang meliputi dalam dirinya sendiri, dan yang kedua terdapat faktor eksternal, meliputi lingkungan, pola asuh, psikologis. Faktor–faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak adalah lemas, mudah mengantuk, kadar gula darah menurun, sehingga faktor–faktor tersebut ada hubungan konsentrasi belajar anak.

3.2. Hipotesa

Hipotesis adalah pernyataan suatu dalil atau kaidah, tetapi kebenarannya belum teruji (Saryono, 2011).

H1 : Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak kelas 5–6 di SDN Manduro Kabuh.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka acuan bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Desain penelitian dapat menjadi petunjuk bagi peneliti untuk mencapai tujuan penelitian dan juga sebagai penuntun bagi peneliti dalam seluruh proses penelitian (Riyanto, 2011). Desain penelitian adalah sesuatu yang vital dalam penelitian yang memungkinkan memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi validiti suatu hasil. Desain riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam, 2008).

Berdasarkan tujuan peneliti desain yang digunakan adalah penelitian *analitical correlation* dimana peneliti berupaya mencari hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* adalah penelitian pada beberapa populasi yang beragam diamati pada waktu yang sama, dan peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat tertentu (Sastroasmoro,2011).

4.2 Waktu dan tempat penelitian

4.2.1 Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Pebruari-April 2017.

4.2.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang.

4.3 Populasi, sampel dan sampling

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia;klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh Jombang sejumlah 50 anak.

4.3.2 Sampel

Besar sampel adalah anggota yang akan dijadikan sampel (Nursalam, 2013). Polit dan Hungler (2010) menyatakan bahwa semakin besar sampel dipergunakan semakin baik representative hasil yang diperoleh. Dengan kata lain semakin besar sampel, semakin mengurangi angka kesalahan. Prinsip umum yang berlaku adalah sebaiknya dalam penelitian yang digunakan jumlah sampel sebanyak mungkin (Nursalam, 2014).

Penentuan sampel < 1000 menggunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel

D = tingkat signifikan

$$n = \frac{50}{1 + 50(0,05)^2}$$

$$n = \frac{50}{1 + 50(0,0025)}$$

$$n = \frac{50}{1 + 0,125}$$

$$n = \frac{50}{1,125}$$

= 44 orang (Nursalam, 2013).

Mencari proporsional sampel menggunakan rumus (Sugiyono, 2006).

$n = \frac{\text{Proporsi populasi}}{\text{Populasi total (N)}} \times \text{total sampel (S)}$

Keterangan :

n = jumlah sampel

S = total sampel

N = populasi total

Kelas 5 : $\frac{22}{50} \times 44 = 19,36 = 19$

Kelas 6 : $\frac{28}{50} \times 44 = 24,64 = 25$

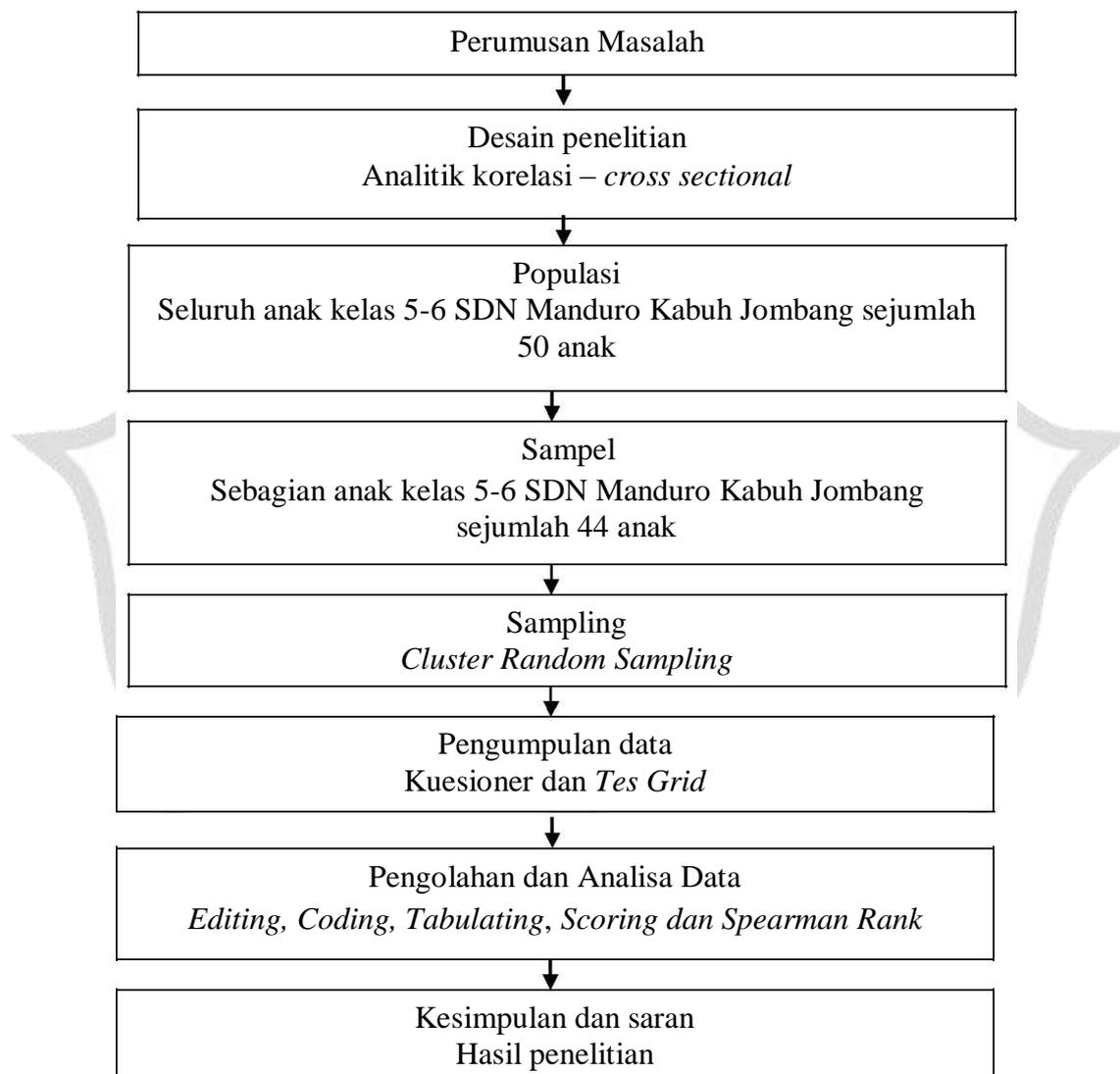
4.3.3 Sampling

Sampling adalah proses penyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2014).

Teknik sampling, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *cluster random sampling* yaitu suatu cara pengambilan sampel bila objek yang diteliti atau sumber data sangat luas atau besar, yakni populasinya heterogen dan terdiri dari kelompok yang masing-masing heterogen, maka caranya adalah berdasarkan daerah dari populasi yang ditetapkan (Alimul, 2009).

4.4 Kerangka kerja

Kerangka kerja adalah menghubungkan secara operasional kaitan antara variabel-variabel yang akan diamati (diukur) melalui penelitian yang dimaksud (Notoatmodjo, 2012). Kerangka kerja dalam penelitian ini adalah :



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di Sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang

4.5 Identifikasi variabel

4.5.1 Identifikasi variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok (orang, benda, situasi) berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok tersebut. Variabel juga merupakan konsep dari berbagai level abstrak yang didefinisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau manipulasi suatu penelitian (Nursalam, 2014).

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

4.5.2 Variabel bebas (*independent variable*).

Variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti dan menciptakan suatu dampak pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain. Dalam ilmu keperawatan, variabel bebas biasanya merupakan stimulus atau intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien untuk mempengaruhi tingkah laku klien (Nursalam, 2014). Variabel independent pada penelitian ini adalah kebiasaan sarapan.

4.5.3 Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel yang mempengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel respon akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dalam perilaku, variabel terikat adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenai stimulus. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor

yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

4.6 Definisi operasional

Definisi operasional adalah menerangkan objek yang dibatasinya, terdiri atas dua unsur: unsur yang menyamakan dengan hal yang lain dan unsur yang membedakan dengan yang lain (Nursalam, 2014).

Tabel 4.1 Definisi operasional kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di Sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor / Kriteria
Independen Kebiasaan Sarapan	Kegiatan konsumsi makanan pada pagi hari dimulai antara bangun pagi jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis makanan Sarapan 2. Pola konsumsi 3. Kecukupan gizi 4. Kebutuhan gizi Anak sekolah 5. Pengertian sarapan Pagi 6. Ciri – ciri kebiasaan anak tidak sarapan 7. Faktor – faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan 8. Manfaat sarapan pagi 	Kuesioner	Ordinal	Pernyataan positif Selalu nilai 4 Sering nilai 3 Kadang-kadang nilai 2 Tidak pernah nilai 1 Pernyataan negatif Selalu nilai 1 Sering nilai 2 Kadang-kadang nilai 3 Tidak pernah nilai 4 Dengan kriteria : a. Positif jika $T \text{ hitung} \geq T \text{ Mean}$ b. Negatif jika $T \text{ hitung} < T \text{ Mean}$ (Azwar, 2011)
Dependen Konsentrasi Belajar	Pemusatan pemikiran, perhatian melalui proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku kognitif 2. Perilaku afektif 3. Perilaku Psikomotorik 4. Perilaku Bahasa 	Observasi Grid Test	Ordinal	Skor Benar = 1 Salah = 0 Dengan kriteria : 1. Konsentrasi Sangat Baik (>21) 2. Konsentrasi Baik (16-20) 3. Konsentrasi Sedang (11-15) 4. Konsentrasi Kurang (6-10) 5. Konsentrasi Sangat Kurang (<5) (Akbar, 2015)

4.7 Pengumpulan data dan analisa data

4.7.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengumpul data yang disusun dengan hajat untuk memperoleh data yang sesuai baik data kualitatif maupun data kuantitatif (Nursalam, 2013). Kuesioner dalam penelitian diartikan sebagai daftar pernyataan yang sudah tersusun dengan baik dan responden memberikan jawaban sesuai pemahaman (Hidayat, 2009).

Kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner dan konsentrasi belajar anak menggunakan *grid test* oleh peneliti.

1. Uji validitas

Pengujian yang pertama dilakukan adalah pengujian validitas kuesioner. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner disusun sendiri oleh peneliti dilakukan uji validitas dengan rumus *r Product moment*, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dengan rumus (Arikunto, 2010):

$$r_{xy} = \frac{N \sum_{x,y} - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Korelasi

N : Jumlah sampel

Valid $r_{xy} > r_{xy}$ tabel

Tidak valid $r_{xy} < r_{xy}$ table

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama. Untuk mengetahui reliabilitas kuesioner, penelitian ini menggunakan pendekatan pengukuran reliabilitas konsistensi internal dengan menghitung koefisien alpha. Koefisien alpha ini berkisar antara 0 sampai 1. Suatu konstruk atau variabel dikatakan *reliable* jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,6$.

Mengetahui realibilitas digunakan rumus Alpha sebagai berikut (Arikunto, 2010):

$$r_{xy} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan:

r_{xy} : Realibilitas

k : Jumlah butir soal

δ_{2b} : Varian skor setiap butir

δ_{2t} : Varian total

4.7.2 Prosedur Penelitian

1. Peneliti mengajukan surat rekomendasi penelitian kepada institusi pendidikan STIKES ICME Jombang yang ditujukan kepada Kaprodi S1 Keperawatan.
2. Meminta izin kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Jombang.
3. Meminta izin kepada Kepala Sekolah SDN Manduro Kabuh Jombang.
4. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*

dan dibagikan pada waktu jam sekolah.

5. Membagikan kuesioner kebiasaan sarapan dan tes konsentrasi siswa.
6. Setelah semua data di kuesioner, peneliti kemudian melakukan analisa data.
7. Menyusun hasil penelitian.

4.7.3 Pengolahan data

Setelah angket dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing adalah memeriksa kembali semua data yang telah peneliti kumpulkan melalui pembagian kuesioner dengan tujuan mengecek kembali apakah hasilnya sudah sesuai dengan rencana atau tujuan yang hendak peneliti capai. Apabila ada beberapa kuesioner yang belum diisi atau pengisian tidak sesuai dengan petunjuk sebaiknya diperbaiki dengan jalan meminta mengisi kembali kuesioner yang masih kosong ke responden semula.

2. *Coding*

Coding adalah tahap dimana peneliti memberi kode pada setiap kategori yang ada dalam setiap variabel.

a. Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

b. Umur anak

Umur 10 = U1

Umur 11 = U2

Umur 12 = U3

c. Umur Ibu

Umur <20 = UI1

Umur 20-35 = UI2

Umur >35 = UI3

d. Tingkat Pendidikan Ibu

Pendidikan dasar (SD-SMP) = T₁

Pendidikan menengah(SMA) = T₂

Pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) = T₃

e. Pekerjaan ibu

IRT = Pk1

Tani = Pk2

Swasta = Pk3

Pegawai negeri = Pk4

Wiraswasta = Pk5

f. Pernah mendapatkan informasi

Pernah = I1

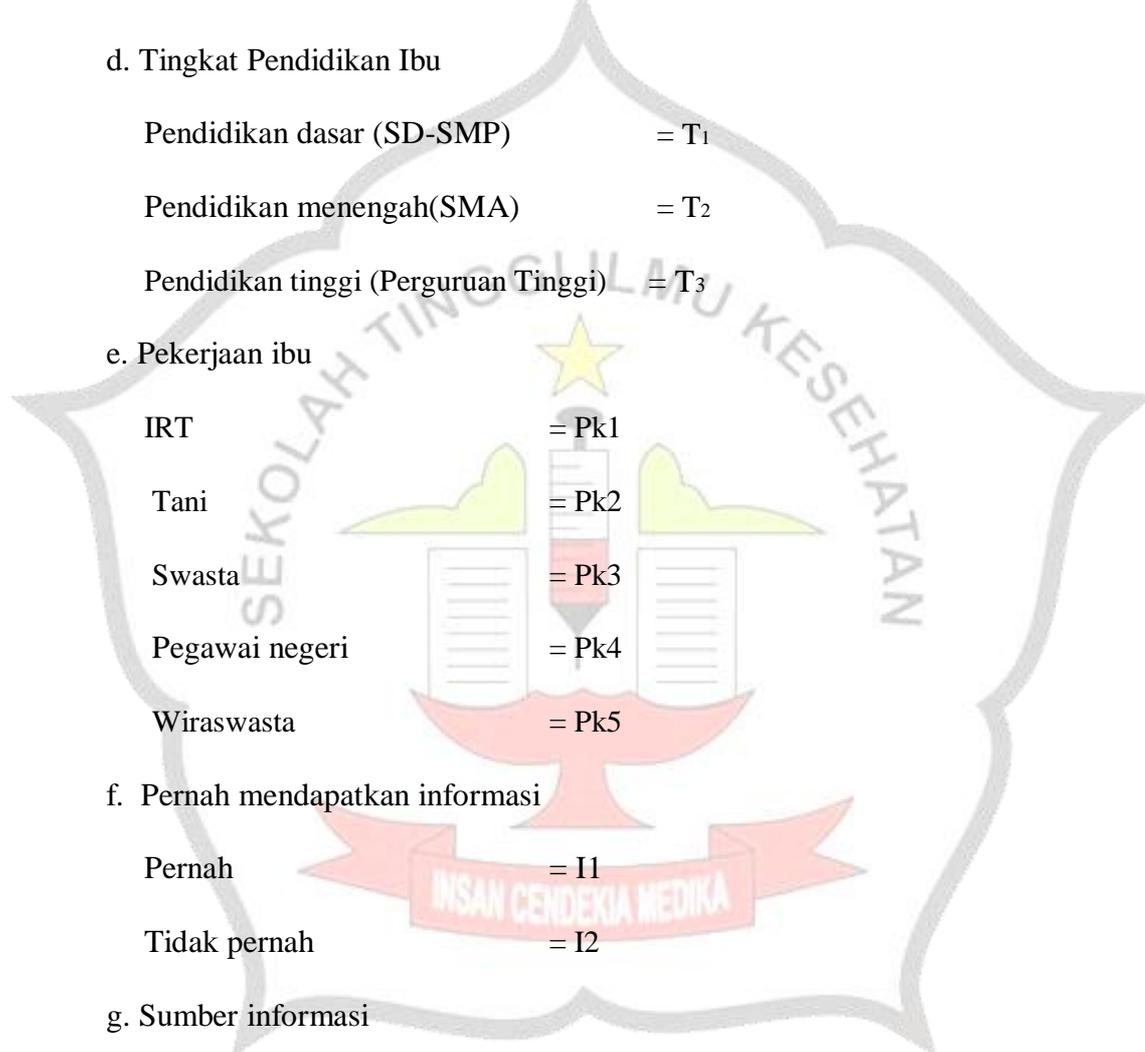
Tidak pernah = I2

g. Sumber informasi

Media elektronik = Si1

Media cetak = Si2

Tenaga kesehatan = Si3



h. Pendapatan

< Rp.1.500.000 = P1

Rp. 1.500.000-Rp.2.500.000 = P2

Rp. 2.500.000-Rp.3.500.000 = P3

> Rp.3.500.000 = P4

i. Kriteria sarapan pagi

Positif = S1

Negatif = S2

j. Kriteria konsentrasi belajar

Sangat baik = K1

Baik = K2

Sedang = K3

Kurang = K4

Sangat kurang = K5

3. *Skoring*

Skoring adalah melakukan penilaian untuk jawaban dari responden untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar dengan menggunakan *Tes Grid*.

Skoring untuk kebiasaan sarapan pagi :

Pernyataan positif kebiasaan sarapan:

- a. Selalu diberi skor 4
- b. Sering diberi skor 3
- c. Kadang-kadang diberi skor 2
- d. Tidak pernah diberi skor 1

Pernyataan negatif kebiasaan sarapan:

- a. Selalu diberi skor 1
- b. Sering diberi skor 2
- c. Kadang-kadang diberi skor 3
- d. Tidak pernah diberi skor

4 Skoring untuk konsentrasi:

1. Konsentrasi sangat baik (>21)
2. Konsentrasi baik (16-20)
3. Konsentrasi sedang (11-15)
4. Konsentrasi kurang (6-10)
5. Konsentrasi sangat kurang (<5)

4. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data ke dalam satu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang.

(Nursalam, 2013).

1. 0 % : Tidak ada
2. 1 – 25 % : Sebagian kecil
3. 26 – 49 % : Hampir setengahnya
4. 50 – 75 % : Hampir sebagian besar
5. 51 – 75 % : Sebagian besar
6. 76 – 99 % : Hampir seluruhnya
7. 100% : Seluruhnya (Arikunto, 2010)

4.7.4 Analisa data

1. Analisis univariate

Analisis univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010) yaitu variabel kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar.

a. Data kebiasaan sarapan pagi

Mengukur kebiasaan sarapan pagi digunakan skala likert. Pada skala likert disediakan empat alternative jawaban dan setiap jawaban sudah tersedia nilainya. Skala likert item ada yang bersifat positif (*favorable*) terhadap masalah yang diteliti, sebaliknya ada yang bersifat negatif (*unfavorable*) terhadap masalah yang diteliti. Variabel kebiasaan sarapan pagi menggunakan rumus skor – T, yaitu :

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{s} \right]$$

Dimana :

X : Skor responden pada skala sarapan pagi yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{X} : Mean skor kelompok

s : Deviasi standar skor kelompok

Untuk mencari s digunakan rumus :

$$s^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

s : varian skor pernyataan

n : jumlah responden

$$\text{Skor mean T} = \frac{\text{Skor T responden}}{\text{Jumlah responden}}$$

Nilai $T \geq 50$, berarti subyek mempunyai sarapan pagi yang positif. Nilai $T < 50$, berarti subjek mempunyai sarapan pagi yang negatif (Azwar, 2011).

b. Data konsentrasi belajar

Menurut Akbar (2015) mengukur konsentrasi belajar dilakukan dengan *Tes Grid* oleh peneliti :

1. Konsentrasi sangat baik (>21)
2. Konsentrasi baik (16-20)
3. Konsentrasi sedang (11-15)
4. Konsentrasi kurang (6-10)
5. Konsentrasi sangat kurang (<5)

2. Analisis bivariante

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar.

Mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji *rank spearman* dengan *software SPSS 16*, dimana $p < 0,05$ maka ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian konsentrasi belajar pada anak SDN Manduro Kabuh Jombang, sedangkan $p > 0,05$ tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh Jombang.

4.8 Etika penelitian

4.8.1 *Informed consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

4.8.2 *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama. Responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

4.10.3 *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2009).

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan menjelaskan hasil dan pembahasan penelitian mengenai kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang pada tanggal 15 Februari 2017 sampai dengan tanggal 06 April 2017. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel serta narasi untuk mempermudah pemahaman isi dalam penelitian ini. Pada penyajian data dimulai dari penelitian berupa data umum dan data khusus.

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di SDN Manduro Kabuh Jombang dalam wilayah Desa Manduro Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Desa Manduro terdapat lima dusun yaitu Gesing, Dander, Karangeri, Guo dan Manduro. Batas-batas Desa Manduro sebelah utara adalah Desa Klubuk, sebelah barat adalah Soco, sebelah timur adalah Grobogan, sebelah selatan adalah Kabuh.

SDN Manduro Kabuh Jombang memiliki 6 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang UKS, 1 ruang Koperasi dan 1 kamar mandi dan WC, SDN Manduro Kabuh Jombang memiliki jumlah siswa sebanyak 121 anak dan 11 guru.

5.1.2 Data umum

Data umum merupakan karakteristik responden yang ada di SDN Manduro Kabuh Jombang.

a. Karakteristik responden berdasarkan usia anak

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	11	16	36,4
2	12	23	52,3
3	13	5	11,4
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun dengan jumlah responden 23 orang (52,3%).

b. Karakteristik responden berdasarkan umur ibu

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi umur ibu responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 20	4	9,1
2	21-35	35	79,5
3	>35	5	11,4
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu responden berusia 21-35 tahun dengan jumlah responden 35 orang (79,5%).

c. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan ibu

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tingkat pendidikan ibu responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pendidikan Dasar (SD-SMP)	26	59,1
2	Pendidikan Menengah (SMA)	18	40,9
3	Perguruan Tinggi	0	0
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu responden tingkat pendidikan SD-SMP yaitu 26 orang (59,1%).

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi tingkat pekerjaan ibu responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Jenis pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	12	27,3
2	Petani	20	45,5
3	Swasta	11	25
4	PNS	0	0
5	Wiraswasta	1	2,3
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu responden jenis pekerjaan sebagai petani yaitu 20 orang (45,5%).

e. Karakteristik responden berdasarkan pernah/tidaknya mendapat informasi tentang sarapan

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi pernah/tidaknya responden mendapatkan informasi tentang sarapan di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Pernah mendapat informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	20	45,5
2	Tidak	24	54,5
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang sarapan yaitu 24 orang (54,5%).

f. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi sumber informasi/penyuluhan tentang sarapan di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Sumber informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Media elektronik	13	65
2	Media cetak	4	20
3	Tenaga kesehatan	3	15
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan sumber informasi tentang sarapan melalui media elektronik yaitu sebanyak 13 orang (65%).

g. Karakteristik responden berdasarkan pendapatan

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi tingkat pendapatan ibu di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Pendapatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	< Rp.1.500.000	25	56,8
2	Rp. 1.500.000-Rp.2.500.000	19	43,2
3	Rp. 2.500.000-Rp.3.500.000	0	0
4	> Rp.3.500.000	0	0
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendapatan sebesar < Rp.1.500.000 yaitu sebanyak 25 orang (56,8%).

5.1.3 Data khusus

a. Kebiasaan sarapan

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Kebiasaan sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	20	45,5
2	Negatif	24	54,5
Jumlah		44	100,0

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar yaitu 24 responden (54,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif.

b. Konsentrasi belajar

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi berdasarkan konsentrasi belajar responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Konsentrasi belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Konsentrasi sangat baik	5	11,4
2.	Konsentrasi baik	5	11,4
3.	Konsentrasi sedang	4	9,1
4.	Konsentrasi kurang	14	31,8
5.	Konsentrasi sangat kurang	16	36,4
Jumlah		78	100,0

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa hampir setengah responden konsentrasi belajarnya kategori sangat kurang, yaitu 16 orang (36,4%).

c. Tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Tabel 5.10 Tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

Kebiasaan sarapan	Konsentrasi belajar										Jumlah	
	Sangat baik		Baik		Sedang		Kurang		Sangat kurang			
	f	%	F%	F	%	f	%	f	%	f	%	
1. Positif	5	11,4	5	11,4	0	0	6	13,6	4	9,1	20	45,5
2. Negatif	0	0	0	0	4	9,1	8	18,2	12	27,3	24	54,5
Jumlah	5	11,4	5	11,4	4	9,1	14	31,8	16	36,4	44	100,0

Uji Spearman Rank : $P = 0,002$

Sumber : Data Primer April Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *spearman rank* dengan program SPSS versi 22, pada taraf kesalahan 5% didapatkan nilai korelasi di

spearman rank sebesar 0,451. Kemudian dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini hasil uji spearman rank menunjukkan nilai signifikannya yaitu p value adalah 0,002. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka H_1 diterima dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SDN Manduro Kabuh Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kebiasaan sarapan

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002).

Hasil penelitian pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SDN Manduro Kabuh Jombang mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif yaitu 24 responden (54,5%). Hal ini didapatkan pada sebagian besar ibu responden dengan umur 21-35 tahun sebanyak 35 responden (79,5%). Menurut pendapat peneliti bahwa seseorang yang dalam umur 21-35 tahun cenderung sudah memiliki pemikiran yang matang, dan mempunyai cukup pengalaman. Melalui pengalaman yang di dapat maka seseorang dapat mengambil kesimpulan, kesimpulan ini pada akhirnya menjadi sumber pengetahuan baru bagi seseorang, pada kenyataannya semakin bertambahnya umur maka seseorang akan lebih dewasa dan matang dalam berfikir. Hal ini sejalan dengan pendapat Tualaka (2012) yang menyatakan bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Akan tetapi pendapat tersebut tidak

sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa umur yang cukup tidak mempengaruhi kebiasaan sarapan yang positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Akbar (2015) juga mengatakan bahwa umur tidak mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Sebagian besar dari ibu responden berpendidikan SD-SMP sebanyak 26 responden (59,1%). Menurut pendapat peneliti pada dasarnya pendidikan merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu dan pendidikan juga merupakan suatu proses perkembangan yang di dalamnya seseorang menerima informasi. Dengan demikian pendidikan merupakan usaha atau kegiatan dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan. Jadi semakin tinggi tingkat pendidikan responden, maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi dan informasi yang diperoleh juga akan semakin banyak sehingga dapat menambah pengetahuan. Pendapat yang sama disampaikan oleh Mubarak (2010) yang menyatakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Dapat disimpulkan pendidikan akan mempengaruhi tindakan seseorang untuk

melakukan kebiasaan sarapan . Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ibu berpendidikan rendah (SD-SMP) relatif kurang mendapat informasi yang memadai tentang sarapan sehingga mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Cahya dkk (2016) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga.

Hampir setengahnya dari ibu responden jenis bekerja sebagai petani yaitu 20 responden (45,5%). Menurut asumsi peneliti, status ini dapat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari cenderung tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anak sehingga mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Pekerjaan sebagai petani relatif lebih banyak menyita waktu pada pagi hari. Hal ini didukung oleh pendapat Khomsan (2010) yang menyatakan bahwa pekerjaan adalah tanggung jawab yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai petani yang relatif tidak banyak waktu di pagi hari sehingga mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Cahya dkk (2016) yang menyatakan bahwa pekerjaan ibu mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

5.2.2 Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungan dengan apa yang sedang dipelajari (Alim, 2008). Konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu (Sari, 2006).

Hasil penelitian pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden di SDN Manduro Kabuh Jombang mempunyai konsentrasi belajarnya kategori sangat kurang, yaitu 16 orang (36,4%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah faktor sosial yang meliputi guru, orang tua dan teman. Faktor non sosial yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana, serta bahasa dan budaya. Faktor psikologi meliputi bakat, minat, ingatan, dan motivasi. Faktor yang berikutnya adalah status gizi meliputi kebiasaan sarapan pagi, pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, pendapatan keluarga, dan zat gizi dalam makanan (Dobelden, 2008).

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun dengan jumlah responden 23 orang (52,3%). Menurut Wong (2009) usia 6-12 tahun sering disebut usia sekolah. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental dan sosial, disertai dengan perkembangan kompetensi ketrampilan. Periode ini merupakan konsep diri dan intelektual. Sedangkan teori menurut Suyatno (2009) bahwa pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu

pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal.

Tingkat konsentrasi belajar pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, tetapi juga disebabkan oleh beberapa faktor yang telah disebutkan di atas. Seseorang yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan lebih mudah menyerap materi yang diterimanya. Hal ini dikarenakan konsentrasi merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal. Dan kemampuan dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang kita butuhkan. Seorang siswa yang mempunyai kemampuan bagus dalam berkonsentrasi akan lebih cepat menangkap materi pelajaran yang seharusnya ia serap. Sehingga pada akhirnya prestasi belajarnya pun cenderung meningkat.

5.2.3 Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Manduro Kabuh Jombang menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang.

Usia anak sekolah merupakan masa pertumbuhan yang cepat, sehingga tubuh memerlukan macam dan jumlah zat gizi dalam jumlah yang cukup tinggi. Kekurangan energi yang berasal dari makanan menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas bekerja, orang menjadi malas, merasa lemah, produktivitas kerja dan konsentrasi belajar

menurun. Kurang gizi pada anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dengan demikian kemampuan berfikir menurun.

Sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

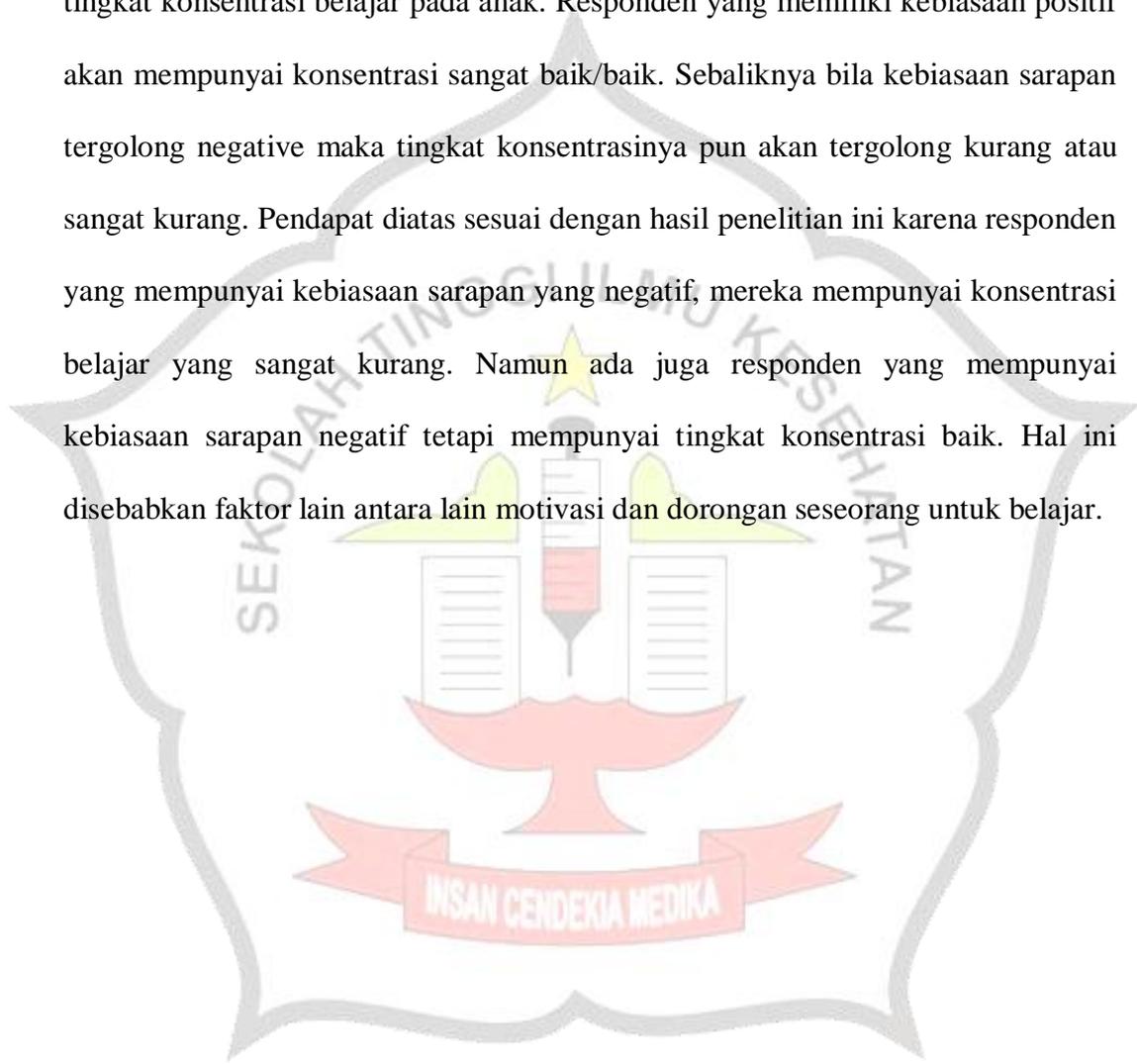
Sarapan bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang disarankan untuk sarapan agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan. Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002).

Khapipah (2000) sebagian besar siswa yang makan pagi dan jajan mempunyai status gizi normal (86,7%), sebagian siswa yang hanya makan pagi saja (84,2%) juga mempunyai status gizi normal, hal ini disebabkan karena

sebagian siswa sudah mengetahui tentang pentingnya sarapan dengan melakukan sarapan maka status gizi siswa normal dan konsentrasi dalam menangkap pelajaran di sekolah menjadi mudah.

Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada anak. Responden yang memiliki kebiasaan positif akan mempunyai konsentrasi sangat baik/baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan tergolong negative maka tingkat konsentrasinya pun akan tergolong kurang atau sangat kurang. Pendapat diatas sesuai dengan hasil penelitian ini karena responden yang mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif, mereka mempunyai konsentrasi belajar yang sangat kurang. Namun ada juga responden yang mempunyai kebiasaan sarapan negatif tetapi mempunyai tingkat konsentrasi baik. Hal ini disebabkan faktor lain antara lain motivasi dan dorongan seseorang untuk belajar.



BAB 6

PENUTUP

Pada bab ini disajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar anak di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 15 Maret 2017 sampai dengan tanggal 6 April 2017 di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang, maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

6.1 Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan responden di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang sebagian besar negatif.
2. Konsentrasi belajar responden di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang hampir setengahnya kategori sangat kurang.
3. Ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan kebutuhan gizi pada anak dengan memperhatikan ciri-ciri makanan bergizi dan memahami faktor anak tidak sarapan.

2. Bagi Kepala Sekolah

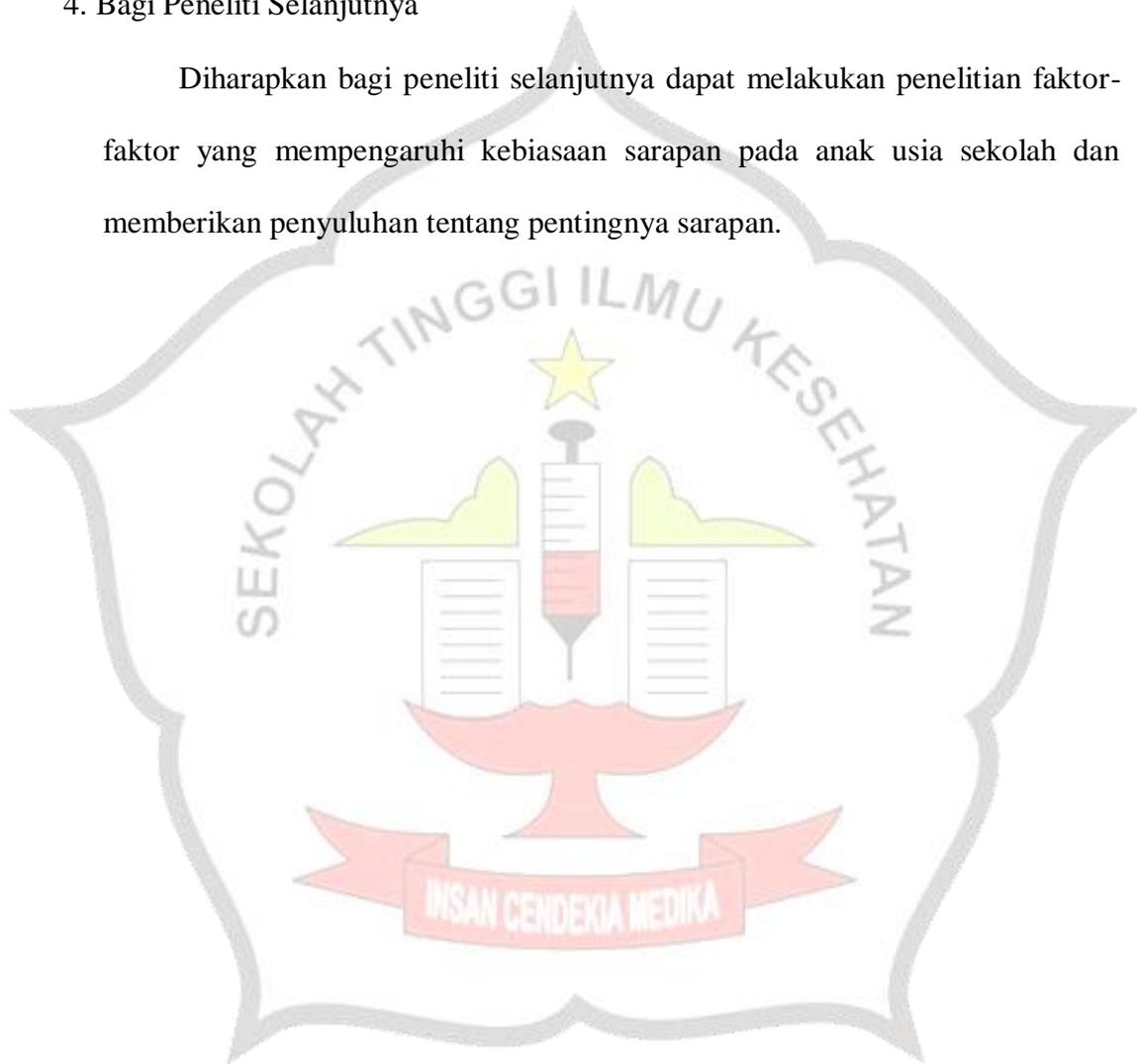
Diharapkan Kepala Sekolah memfasilitasi pembangunan kantin sekolah yang bersih dan sehat.

3. Bagi Guru SD

Diharapkan kepada Guru SD untuk senantiasa memberikan motivasi pada muridnya agar membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah dan mensosialisasikan gizi sarapan pada anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dan memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group : Jakarta.
- Agus, Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. EGC : Jakarta
- Alim, B. 2009. *Melatih Konsentrasi Anak*. [Online]. Tersedia: <http://www.psikologizone.com/melatih-konsentrasi-anak> [12 Maret 2017]
- Alimul. 2009. *Metode Penelitian dan Keperawatan & Tehnik Analisa Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Astuti, Partiw, Sabeni. 2005. “*Hubungan Intellectual Capital dan Business Performance dengan Diamond Specification: Sebuah Perspektif Akuntansi*”, Simposium Nasional Akuntansi VIII Solo.
- Azwar, S., 2011. *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. 2nded. Pustaka Pelajar, Yogyakarta 3-22.
- Barton BA, Eldridge AL, Thompson D, Affenito SG, striegel-moore RH, Franko DL, Albertson AM, & Crockett SJ. 2005. *The relationship of breakfast and cereal consumption to nutri-ent intake and Body Mass Index: The National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study*. Journal of American Dietetic As-sociation, 2005(105),1383-1389. Diakses tgl 12 Maret 2017.
- Bimo, Walgito. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi, Jakarta.
- Buzan, T. 2006. (Eds). *Gunakan Memori Anda. (Millenium Ed.)*. Interaksara : Batam Center
- Dharma, Surya. 2009. *Manajemen Kinerja Falsafah Teori dan Penerapannya*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Dennison, Paul E., Gail E. Dennison. 2008. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym Senam Otak* . Grasindo : Jakarta
- Djiwandono, Wuryani. 2002. *Psikologi Pendidikan*. PT. Grasindo : Jakarta.

- Elizabeth J. Corwin. 2003. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC : Jakarta.
- Jetvig, 2010. *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*. Jakarta.
- Gunawan, S. G. 2007. *Farmakologi dan Terap*, FKUI. Jakarta.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia : Jakarta.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi Dan Teknik-Teknik Latihan Konsentrasi*. Puspa Swara : Jakarta
- Hamalik, Oemar. 1995. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara : Jakarta.
- Hardinsyah dan Aries 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. Jurnal Gizi dan Pangan. Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. Vol. 7, No. 2, Hal. 94.
- Irianto, Kus. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya : Bandung.
- Kusumaningsih, I.W.2007. *Kebiasaan sarapan pada remaja SMA di Kota Bogor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*.Skripsi. Bogor : Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Khapipah, 2000. *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. skripsi. Bogor ; Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan,A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada : Jakarta. 140-143.
- Muchtar, Julia, Gamayanti, L. I. 2011. *Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kosentrasi belajar pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia
- Muhibbin, Syah. 2003. *Psikologi Belajar*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi 2*.Penerbit Papas Sinar Sinarti. Salemba medika : Jakarta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan*. PT Grafindo : Jakarta
- Nursalam, 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nursalam. 2014. *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika : Jakarta.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta : Jakarta.
- Parreta, L. 2009. *Makanan untuk otak*. Penerbit Erlangga : Jakarta
- Pantikawati, Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Ratnawati. 2011. *Tingkat Kecemasan Pasien dengan Tindakan Hemodialisa*. Diperoleh tanggal 20 Maret 2017 dari [http://ejurnal.ung.ac.id/ article](http://ejurnal.ung.ac.id/article).
- Ratnawati. 2011. *Tingkat Kecemasan Pasien dengan Tindakan Hemodialisa di BLUD RSUD. M. M Dunda Kabupaten Gorontalo*. Poltekes Gorontalo.
- Rusyan, Tabrani. 1989. *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Remaja Karya : Bandung.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sardiman. 2002. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan : FIP-UPI
- Sari, D.P. 2006. *Efektivitas Pelatihan (Focus your Attention) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak dengan Simtom-simtom gangguan Pemusatan Perhatian atau Hiperaktivitas (GPP/H)*. Skripsi (tidak diterbitkan). Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Sujiono, Bambang, Sujiono 2005. *Menu Pembelajaran Anak Usia Dini*. Yayasan Citra Pendidikan Indonesia : Jakarta.
- Sugiyono, 2006. *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*. Alfabeta : Bandung.
- Tu’u, Tulus, 2004. *Peran Disiplin pada perilaku dan prestasi Siswa*. Gramedia widiasarana : Jakarta.
- Wong, Donna L 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pedeatrik Wong. Edisi 6*. EGC : Jakarta.
- Yusnalaini, 2004. *Gizi dan Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Zulfrida, 2003. *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Murid Sekolah Dasar Islam Terpadu Siti Hajar di Kota Medan Tahun 2003*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan.

Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang :

Nama : Anjar Pujiayu Lestari

NIM : 133210071

Judul : Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6
di SDN Manduro Kabuh.

Mengajukan dengan hormat kepada saudara/i untuk bersedia menjadi responden penelitian saya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak. Untuk itu saya mohon kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan responden dalam penelitian ini akan saya jamin.

Jombang, 2017

Peneliti

(Anjar Pujiayu Lestari)

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Nama : Anjar Pujiayu Lestari
NIM : 133210071
Judul : Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6
di SDN Manduro Kabuh.

Bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam penelitian ini sebagai responden dengan mengisi kuesioner yang disediakan oleh peneliti.

Sebelumnya saya telah diberi penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan saya telah mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan identitas, data maupun informasi yang akan saya berikan. Apabila ada pernyataan yang diajukan menimbulkan ketidak nyamanan bagi saya, peneliti akan menghentikan pada saat ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan suka rela, tanpa ada unsur paksaan dari siapapun, saya menyatakan setuju menjadi responden dalam Penelitian ini.

Peneliti Jombang, 2017
Responden

(Anjar Pujiayu Lestari)

(.....)

KISI – KISI KUESIONER**KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SEKOLAH SDN MANDURO KABUH JOMBANG**

Parameter	Nomor soal	Pernyataan positif	Pernyataan negatif
1. Jenis Makanan	1-4	1,2	3,4
2. Pola Konsumsi	5-8	5,6,7	8
3. Kecukupan Gizi	9-10	9	10
4. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	11-12	11	12
5. Pengertian Sarapan Pagi	13-14	13	14
6. Ciri – ciri kebiasaan anak tidak sarapan	15-16	15	16
7. Faktor – faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan	17-18	17	18
8. Manfaat sarapan pagi	19-20	19	20

BIODATA RESPONDEN

KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS 5-6 DI SEKOLAH SDN MANDURO KABUH JOMBANG

Tanggal pengisian :

No. Resp. :

Umur Anak : 11 tahun

12 tahun

13 tahun

Umur Ibu : <20 tahun

21-35 tahun

>35 tahun

Pendidikan ibu : Dasar (SD, SMP)

Menengah, (SMA , MA , SMK)

Perguruan Tinggi

Pekerjaan ibu : IRT

Tani

Swasta

PNS

Wiraswasta

Informasi tentang sarapan : Pernah

Tidak Pernah

Sumber Informasi : Media Elekkronik

Media Cetak

Tenaga Kesehatan

Pendapatan : < Rp.1.500.000

Rp. 1.500.000-Rp.2.500.000

Rp. 2.500.000-Rp.3.500.000

> Rp.3.500.000

Kuesioner Kebiasaan Sarapan

No	Dukungan	Selalu (4)	Sering (3)	Jarang (2)	Tidak Pernah (1)
1.	Ibu saya menyiapkan sarapan berganti-ganti menu setiap pagi				
2.	Ibu saya menyiapkan sarapan di rumah				
3.	Ibu saya tidak membawakan bekal sarapan pada saat saya berangkat sekolah				
4.	Ibu saya tidak memperhatikan menu sarapan yang sehat				
5.	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah				
6.	Saya sarapan dengan porsi makanan secukupnya				
7.	Saya sarapan dengan gizi seimbang				
8.	Ibu saya tidak melarang saya jajan sembarang di sekolah				
9.	Ibu saya memberikan susu setiap pagi untuk mengganti sarapan agar tidak lemas saat di sekolah				
10.	Saya sarapan pagi dengan jajan di sekolah				
11.	Ibu memberikan sarapan kepada saya agar dapat hidup dengan normal, sehat dan cerdas				
12.	Ibu tidak pernah menyediakan susu				
13.	Tiap pagi, tubuh butuh asupan energi				
14.	Sarapan pagi dapat mengakibatkan tubuh merasa kelelahan				
15.	Saya sarapan pagi agar mudah konsentrasi belajar				
16.	Saya merasa mengantuk saat di sekolah jika sarapan				
17.	Ibu saya menyiapkan sarapan sesuai keinginan anak saya				
18.	Saya tidak sarapan karena orangtua bekerja				
19.	Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik				
20.	Sarapan pagi dapat menurunkan daya tahan tubuh				

TES GRID (TES KONSENTRASI)

Nomor Responden : (Diisi oleh peneliti)

Petunjuk Pengisian :

1. Responden mengisi biodata yang telah disediakan
2. Responden mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik *horizontal* maupun *vertikal*.
3. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
4. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TABULASI NILAI KUESIONER

Resp.	Kuesioner																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	32
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	74
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2	2	3	1	3	1	43
4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	70
5	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	1	50
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	43
7	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	75
8	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	40
9	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	2	1	2	2	47
10	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	44



x16	Pearson Correlation	.485	.610	.559	.732	.513	.693	.779	.548	.745	.334	.538	.764	.280	.404	.606	1	.429	.556	.404	.703	.734
	Sig. (2-tailed)	.155	.061	.093	.016	.129	.026	.008	.101	.013	.346	.108	.010	.434	.247	.063		.216	.095	.247	.023	.016
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x17	Pearson Correlation	.347	.726	.512	.391	.793	.873	.522	.477	.726	.497	.570	.437	.768	.724	.208	.429	1	.650	.509	.713	.731
	Sig. (2-tailed)	.326	.017	.130	.264	.006	.001	.121	.163	.018	.144	.085	.206	.009	.018	.564	.216		.042	.133	.021	.016
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x18	Pearson Correlation	.486	.782	.647	.521	.845	.679	.604	.663	.785	.485	.443	.631	.597	.443	.486	.556	.650	1	.515	.822	.793
	Sig. (2-tailed)	.155	.008	.043	.122	.002	.031	.064	.036	.007	.155	.200	.050	.068	.200	.155	.095	.042		.128	.004	.006
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x19	Pearson Correlation	.457	.736	.542	.578	.580	.672	.635	.874	.843	.803	.594	.764	.662	.594	.718	.404	.509	.515	1	.497	.809
	Sig. (2-tailed)	.184	.015	.106	.080	.079	.033	.049	.001	.002	.005	.070	.010	.037	.070	.019	.247	.133	.128		.144	.005
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x20	Pearson Correlation	.584	.823	.718	.745	.906	.891	.822	.493	.818	.608	.368	.613	.404	.476	.487	.703	.713	.822	.497	1	.847
	Sig. (2-tailed)	.076	.003	.019	.013	.000	.001	.004	.148	.004	.062	.296	.059	.247	.165	.153	.023	.021	.004	.144		.002
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
y	Pearson Correlation	.727	.962	.777	.800	.845	.883	.854	.813	.953	.746	.699	.868	.677	.723	.772	.734	.731	.793	.809	.847	1
	Sig. (2-tailed)	.017	.000	.008	.005	.002	.001	.002	.004	.000	.013	.025	.001	.031	.018	.009	.016	.016	.006	.005	.002	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	20



Hasil .TES GRID

No. Resp.	Skor	Kategori	Kode
1	22	Sangat Baik	1
2	18	Baik	2
3	16	Baik	2
4	5	Sangat Kurang	5
5	5	Sangat Kurang	5
6	6	Kurang	4
7	5	Sangat Kurang	5
8	6	Kurang	4
9	5	Sangat Kurang	5
10	5	Sangat Kurang	5
11	5	Sangat Kurang	5
12	5	Sangat Kurang	5
13	5	Sangat Kurang	5
14	5	Sangat Kurang	5
15	5	Sangat Kurang	5
16	5	Sangat Kurang	5
17	5	Sangat Kurang	5
18	5	Sangat Kurang	5
19	10	Kurang	4
20	10	Kurang	4
21	21	Sangat Baik	1
22	23	Sangat Baik	1
23	23	Sangat Baik	1
24	5	Sangat Kurang	5
25	21	Sangat Baik	1
26	19	Baik	2
27	20	Baik	2
28	13	Sedang	3
29	20	Baik	2
30	6	Kurang	4
31	5	Sangat Kurang	5
32	10	Kurang	4
33	9	Kurang	4
34	10	Kurang	4
35	10	Kurang	4
36	14	Sedang	3
37	11	Sedang	3

38	10	Kurang	4
39	10	Kurang	4
40	10	Kurang	4
41	11	Sedang	3
42	10	Kurang	4
43	5	Sangat Kurang	5
44	10	Kurang	4

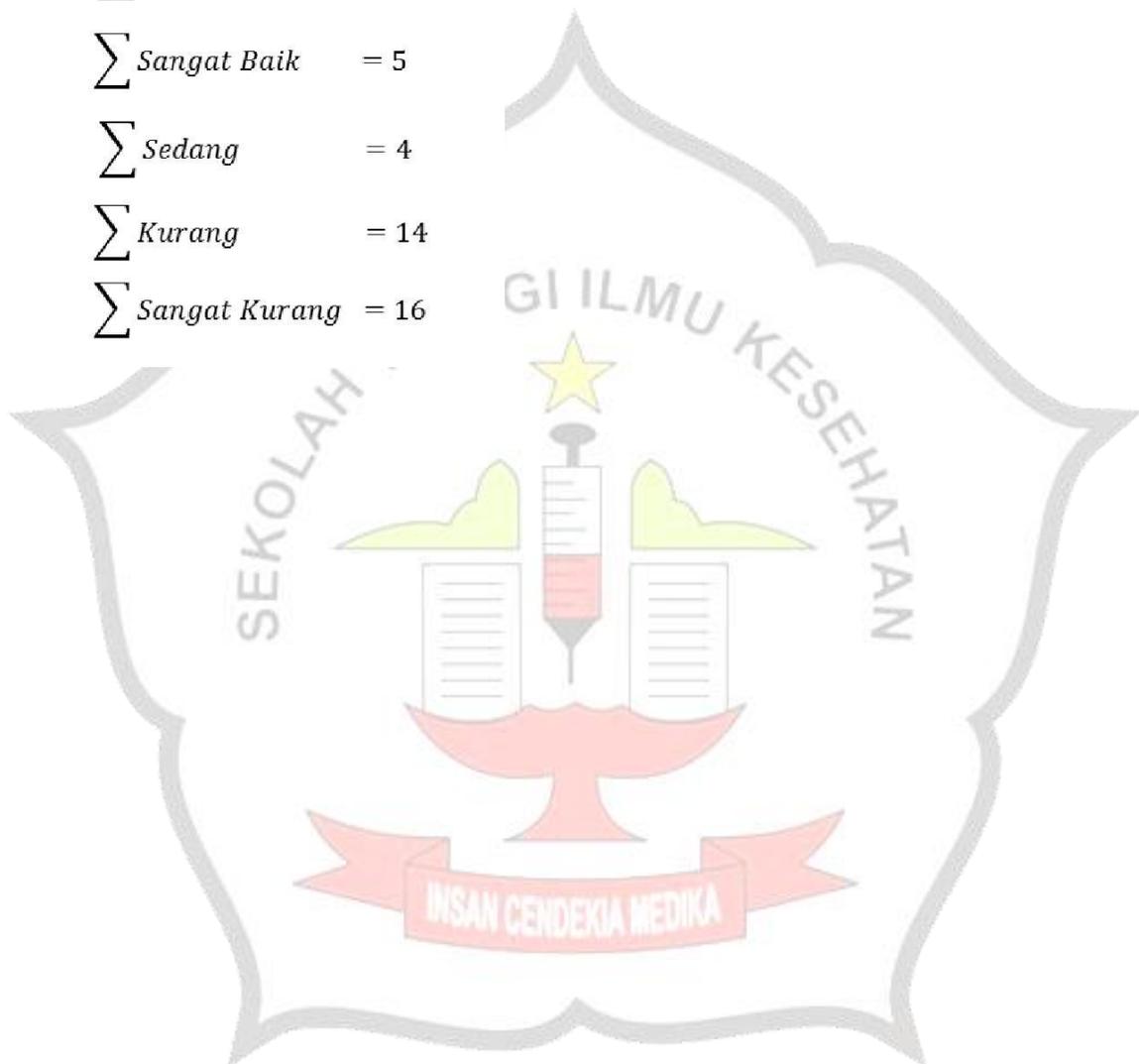
$$\sum \text{Baik} = 5$$

$$\sum \text{Sangat Baik} = 5$$

$$\sum \text{Sedang} = 4$$

$$\sum \text{Kurang} = 14$$

$$\sum \text{Sangat Kurang} = 16$$



Frequency Table

Umur Anak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10 Tahun	16	36.4	36.4	36.4
11 Tahun	23	52.3	52.3	88.6
13 Tahun	5	11.4	11.4	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Umur Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20 Tahun	4	9.1	9.1	9.1
21-35 Tahun	35	79.5	79.5	88.6
> 35 Tahun	5	11.4	11.4	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Pendidikan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pendidikan dasar (SD-SMP)	26	59.1	59.1	59.1
Pendidikan menengah(SMA)	18	40.9	40.9	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Pekerjaan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	12	27.3	27.3	27.3
Tani	20	45.5	45.5	72.7
Swasta	11	25.0	25.0	97.7
Wiraswasta	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	20	45.5	45.5	45.5
Tidak Pernah	24	54.5	54.5	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Sumber Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Media elektronik	13	29.5	65.0	65.0
	Media cetak	4	9.1	20.0	85.0
	Tenaga kesehatan	3	6.8	15.0	100.0
	Total	20	45.5	100.0	
Missing	System	24	54.5		
Total		44	100.0		

Pendapatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< Rp.1.500.000	25	56.8	56.8	56.8
	Rp. 1.500.000-Rp.2.500.000	19	43.2	43.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Kebiasaan Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	20	45.5	45.5	45.5
	Negatif	24	54.5	54.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Konsentrasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsentrasi Sangat Baik	5	11.4	11.4	11.4
	Konsentrasi Baik	5	11.4	11.4	22.7
	Konsentrasi Sedang	4	9.1	9.1	31.8
	Konsentrasi Kurang	14	31.8	31.8	63.6
	Konsentrasi Sangat Kurang	16	36.4	36.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan Sarapan * Konsentrasi Belajar	44	100.0%	0	.0%	44	100.0%

Kebiasaan Sarapan * Konsentrasi Belajar Crosstabulation

		Konsentrasi Belajar					Total	
		Konsentrasi Sangat Baik	Konsentrasi Baik	Konsentrasi Sedang	Konsentrasi Kurang	Konsentrasi Sangat Kurang		
Kebiasaan Sarapan	Positif	Count	5	5	0	6	4	20
	% of Total	11.4%	11.4%	.0%	13.6%	9.1%	45.5%	
Negatif	Count	0	0	4	8	12	24	
	% of Total	.0%	.0%	9.1%	18.2%	27.3%	54.5%	
Total	Count	5	5	4	14	16	44	
	% of Total	11.4%	11.4%	9.1%	31.8%	36.4%	100.0%	

Nonparametric Correlations

Correlations

			Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar
Spearman's rho	Kebiasaan Sarapan	Correlation Coefficient	1.000	.451
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	44	44
	Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	.451	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	44	44

**Lampiran. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-8165446

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini Perpustakaan STIKes Insan Cendekia Medika Jombang menerangkan bahwa Mahasiswa dengan Identitas sebagai berikut :

Nama : AIUJAR PUJIATU LESTARI
NIM : 133210071
Prodi : SI. KEPERAWATAN
Judul : Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi belajar
ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDIRO KABUH

Telah diperiksa dan diteliti bahwa pengajuan judul KTI /Skripsi di atas cukup variatif, tidak ada dalam Software SliMS dan Data Inventaris di Perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan referensi kepada Dosen pembimbing dalam mengerjakan LTA /Skripsi.

Jombang, 20 - 02 - 2017

Mengetahui,

Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, S.Kom., M.IP

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



Website : www.stikesicme-jbg.ac.id

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 083/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2017
Lamp. : -
Perihal : Pre survey data, Studi Pendahuluan dan Penelitian

Jombang, 05 Maret 2017

Kepada :

Yth. Kepala SDN Manduro Kec. Kabuh
di
Jombang

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **ANJAR PUJIAYU LESTARI**
NIM : 13 321 0071
Semester : VIII
Judul Penelitian : *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua,

H. Bambang Tutuko, SH, S.Kep. Ns., MH
NIK:01.06.054



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI MANDURO 2

Alamat : Dusun Gesing, Desa Manduro, Telp: -
e-Mail : sdnmanduro2@yahoo.com

Kode Pos : 61455

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/38/415.16.32.27/2017

Lamp : -

Perihal : Balasan

Kepada
Yth. Ketua STIKES ICME
di
Jombang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **SOLIKIN, S.Pd, M.MPd**
NIP : 19651105 199403 1 008
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SD Negeri Manduro 2
No. Identitas sekolah : 100230
Alamat Sekolah : Dusun Gesing Desa Manduro Kec. Kabuh

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : **ANJAR PUJIAYU LESTARI**
NIM : 13 321 0071
Semester : VIII
Judul Penelitian : Kebiasaan sarapan dengan Konsentrasi belajar Anak di sekolah

Telah diterima untuk melakukan penelitian Skripsi di SD Negeri Manduro 2 Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang

Demikian surat keterangan ini saya buat sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manduro, 11 Maret 2017
Kepala Sekolah

SOLIKIN, S.Pd, M.MPd
NIP. 19651105 199403 1 008



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI MANDURO 2

Alamat : Dusun Gesing, Desa Manduro, Telp: -
e-Mail : sdnmanduro2@yahoo.com

Kode Pos : 61455

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/51/415.16.32.27/2017

Lamp : -

Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada
Yth. Ketua STIKES ICME
di
Jombang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **SOLIKIN, S.Pd, M.MPd**
NIP : 19651105 199403 1 008
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SD Negeri Manduro 2
No. Identitas sekolah : 100230
Alamat Sekolah : Dusun Gesing Desa Manduro Kec. Kabuh

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : **ANJAR PUJIAYU LESTARI**
NIM : 13 321 0071
Semester : VIII
Judul Penelitian : Kebiasaan sarapan dengan Konsentrasi belajar Anak di sekolah

Benar-benar telah melakukan penelitian Skripsi di SD Negeri Manduro 2 Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang

Demikian surat keterangan ini saya buat sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manduro, 6 April 2017
SDN. Manduro
Kepala Sekolah

SOLIKIN, S.Pd, M.MPd
NIP. 19651105 199403 1 008



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI MANDURO 2

Alamat : Dusun Gesing, Desa Manduro, Telp: -
e-Mail : sdnmanduro2@yahoo.com

Kode Pos : 61455

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/51/415.16.32.27/2017

Lamp : -

Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada
Yth. Ketua STIKES ICME
di
Jombang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **SOLIKIN, S.Pd, M.MPd**
NIP : 19651105 199403 1 008
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SD Negeri Manduro 2
No. Identitas sekolah : 100230
Alamat Sekolah : Dusun Gesing Desa Manduro Kec. Kabuh

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : **ANJAR PUJIAYU LESTARI**
NIM : 13 321 0071
Semester : VIII
Judul Penelitian : Kebiasaan sarapan dengan Konsentrasi belajar Anak di sekolah

Benar-benar telah melakukan penelitian Skripsi di SD Negeri Manduro 2 Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang

Demikian surat keterangan ini saya buat sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manduro, 6 April 2017
Kepala Sekolah

SOLIKIN, S.Pd, M.MPd
NIP. 19651105 199403 1 008

PEMBIMBING I

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ANJAR PUJIATI Lestari
 NIM : 133210071
 Judul Skripsi : Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi belajar Anak kelas 5-6 di SDN MAWURO KABUH

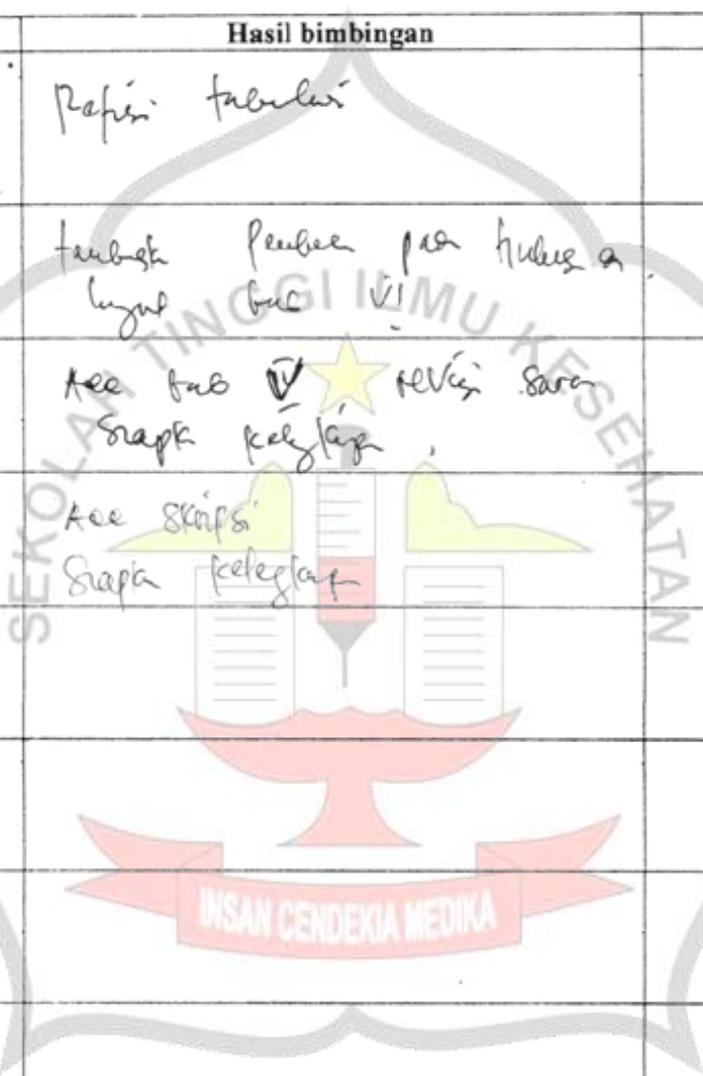
No	Tanggal	Hasil bimbingan	keterangan
1	Jumat 17-02- 2017	KONSUL JUDUL Ace judul	Jh.
2	Senin, 20-02- 2017	KONSUL BAB I Revisi fokus masalah, definisi, dan keterkaitan	Jh.
3	21-02- 2017	Revisi bab I Lanjutan bab II	Jh.
4	23-02- 2017	Ace BAB I Revisi bab II	Jh.
5	27/2017 2	BAB II (lihat lagi fcs hrs dgn koreksi entansi) Lanjutan bab III	Jh.
6	27/2017 2	Ace bab III, Revisi bab III, lanjut bab IV	Jh.
7	7/2017 3	Revisi bab IV, lanjut bab IV Ace bab III	Jh.
8	8/2017 3	Ace, bab IV, simpulan penelitian	Jh.
9	12/2017 3	Revisi kuesioner	Jh.
10	14/2017 3	Revisi kuesioner Variabel 1 (kuesioner waktu)	Jh.
11	23/2017 3	Revisi kuesioner	Jh.
12	29/2017 3	Ace proposal, simpulan	Jh.

Pembimbing 1

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anker Pujiahu Lestari
 NIM : 133210071
 Judul Skripsi : _____

No	Tanggal	Hasil bimbingan	keterangan
13	26/4 2017	Papier tabulasi	Jk
14	27/4 2017	terbatai pembebasan judul lengkap	Jk
15	28/4 2017	Ace bab IV  Revisi saran Siapa kegiatan	Jk
16	4/5 2017	Ace skripsi Siapa kegiatan	Jk



FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ANJAR PUJIATU LESTARI
 NIM : 133210071
 Judul Skripsi : GIZI SARAPAN DENGAN KONSENTRASI AMYAK
 DI SEKOLAH

No	Tanggal	Hasil bimbingan	keterangan
1	Jum'at 24/02/2017	Penulisan BAB 1 & BAB 2 Revisi	
2	Senin 13/03/2017	Revisi ulang penulisan, Paragraf di BAB 1, 2, 3 & 4	
3	Jum'at 24/03/2017	Berita ulang yg sudah dipanda Ace BAB 1-4	
4	Jum'at 5/5/2017	Revisi penulisan & pembahasan dipastikan dengan penelitian yg mendukung variabel penelitian, BAB 6.	
5	Jum'at 12/5/2017	Revisi pembahasan dan pendapat peneliti dipastikan dgn jurnal	
6	Jum'at 19/5/2017	Revisi ulang pembahasan & saran bagi peneliti selanjutnya	
7	Rabu 24/05/2017	Revisi ulang pembahasan frase sarapan	
8	Senin 29/05/2017	Ace BAB 5 dan 6 Siapkan kelengkapan lainnya.	

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : ANJAR PUJIAYU LESTARI

NIM : 133210071

Jenjang : Sarjana

Program Studi : Keperawatan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 13 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



ANJAR PUJIAYU LESTARI

NIM : 133210071



