

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI**

(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)



**WULAN NUR VANIA SEPTIANI
213210055**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI**

(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang**

**WULAN NUR VANIA SEPTIANI
213210055**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)” merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap diproses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 19 Desember 2024
Yang Menyatakan
Peneliti



(Wulan Nur Vania Septiani)
213210055

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)” merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 19 Desember 2024
Yang Menyatakan
Peneliti



(Wulan Nur Vania Septiani)
213210055

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

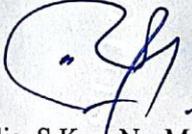
Nama Mahasiswa : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

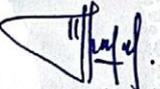
TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 19 DESEMBER 2024

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota



Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0718119004



Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0730088706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe
Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301



Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0726058101

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Wulan Nur Vania Septiani
NIM : 213210055
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

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

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Hindyah Ike S., S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN. 0707057901

Penguji I

: Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN. 0718119004

Penguji II

: Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.

NIDN. 0730088706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Jombang


Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301


Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0726058101

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Ds.Triwung Kidul Kec.Kademangan Kota Probolinggo pada tanggal 14 September 2002 berjenis kelamin Perempuan. Peneliti merupakan anak kedua dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Buadi dan Ibu Lilik Rusmiati.

Pada tahun 2012 peneliti lulus dari SDN Kademangan 4, pada tahun 2017 peneliti juga menyelesaikan pendidikannya di SMP Negeri 5 Kota Probolinggo kemudian pada tahun 2020 peneliti telah menyelesaikan pendidikan di SMK Kesehatan BIM Probolinggo, dan setelah itu pada tahun 2021 peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 dengan mengambil jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan di Kampus ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Jombang, 14 Desember 2024

Penulis


(Wulan Nur Vania Septiani)
213210055

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)” sesuai dengan yang dijadwalkan. Dengan penuh cinta dan keikhlasan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.Sci.,Ph.D selaku Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan motivasi, kesempatan serta fasilitas kepada peneliti untuk menimba ilmu, mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
2. Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang selalu memberikan semangat serta senyuman hangat sehingga memotivasi dan menginspirasi peneliti sampai masa pendidikan ini usai.
3. Ibu Endang Yuswatiningsih, S.Kep., Ns.,M.Kes selaku ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan yang tiada henti memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Hindyah Ike S., S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua dewan penguji, Ibu Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji dan pembimbing pertama, Ibu Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji dan pembimbing kedua. Terima kasih atas bimbingan, arahan, serta kritik atau saran yang diberikan sampai peneliti menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas semua ilmu dan nasehat yang telah diberikan. Semoga ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat di dunia maupun akhirat.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Buadi dan Ibu Lilik Rusmiati pilar kekuatan dalam hidup penulis. Terima kasih tak terhingga atas semua pengorbanan, do'a, dan cinta yang kalian berikan tanpa henti. Kalian mengajarkan arti

ketekunan, kerja keras, dan pentingnya selalu berusaha sebaik mungkin. Kalian selalu ada untuk mengingatkan bahwa apapun yang terjadi, penulis tidak pernah sendiri. Terima kasih untuk setiap momen, mulai dari mendengarkan keluh kesah saat penulis lelah, memberi nasihat bijak, hingga sekadar memberikan senyuman dan pelukan hangat. Itu semua membuat penulis merasa lebih kuat dan siap menghadapi segala hal. Penulis bersyukur bisa memiliki orang tua sebaik kalian yang selalu percaya dan mendukung impian putrinya. Tanpa kalian, penulis tidak akan bisa berada di titik ini. Semoga penulis bisa membuat kalian bangga dan membalas semua cinta serta pengorbanan yang telah kalian beri.

7. Keluarga tercinta, mas Chandra Sulaiman, adik Zidan dan Arsyia, mbak Dian, mba Dila dan semua anggota keluarga yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terima kasih untuk segala ketersediaan dan do'a yang kalian berikan. Kalian membuat penulis merasa bahwa mengejar impian ini tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk kalian yang selalu ada di belakang penulis.
8. Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala usaha, keberanian, dan cinta yang telah tcurahkan sepanjang perjalanan hidup ini. Meskipun terkadang merasa lelah, bimbang, atau bahkan patah, dirimu selalu kembali bangkit dan melangkah maju. Terima kasih untuk segalanya. Kamu layak menerima kebahagiaan, cinta, dan semua hal baik di dunia ini.
9. Lelaki spesial saya, Yovie Ananda Sholihin. Terima kasih karena selalu ada, ketika penulis butuh semangat tambahan, atau bahkan hanya ingin mendengar kata-kata sederhana, "kamu bisa". Dukunganmu membuat setiap tantangan terasa lebih ringan dan setiap pencapaian terasa lebih berarti. Terima kasih atas semua kesabaran dan pengertianmu, saat penulis sibuk dengan *deadline* tugas, dan segala hal lain yang terkait dengan perjalanan ini. Terima kasih juga untuk setiap momen kecil yang membuat penulis merasa tenang dan senang. Hidup lebih lama ya.

10. Teman baik saya, Ainun Rohmah, Zaena Maulidia, Aliviannisha, Lilis Eka dan Goviva. Terima kasih atas bantuannya selama ini. Karena kalian penulis bisa tetap berada dititik ini, tersenyum dan merasakan bahwa masih ada orang baik yang bisa penulis percaya dan peduli. Semoga kalian tetap lucu dan sehat terus.
11. Teruntuk panutan hidup saya, Salma Salsabil. Terima kasih telah menjadi inspirasi dalam setiap langkah proses kehidupan penulis. Contoh nyata kamu yang selalu bekerja keras, ceria, dan penuh semangat itu mengajarkan bahwa usaha yang tulus pasti akan membuahkan hasil.
12. Teman-teman fanbase saya, SalMine. Kalian adalah bukti bahwa dukungan itu penting, dan tanpa kalian, mungkin perjalanan ini akan terasa lebih berat. Keceriaan dan semangat kalian selalu mengingatkan bahwa penulis bisa menghadapi tantangan apapun, dan ada banyak orang yang mendo'akan serta mendukung disetiap langkah. Terima kasih telah menjadi sumber semangat dan bagian dari perjalanan ini. Kalian luar biasa!
13. Teman-teman S1 Ilmu Keperawatan 2021 terutama kelas B, Musyafiq, Diva, Johari dan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih telah mewarnai kehidupan selama menimba ilmu di kampus, selalu memberi semangat, dukungan baik ucapan ataupun do'a. Semoga kita dapat bertemu kembali dengan kesuksesan di jalan hidup masing masing.

MOTTO

“Kalau orang lain bisa, aku juga pasti bisa”

(Wulan Nur Vania)

“Dimana ada kemauan, disitu ada jalan”

(Ibu Lilik Rusmiati)

“Proses setiap orang itu berbeda-beda, ada yang memilih lari *marathon* atau jalan santai. Tapi tenang saja, karena kita akan ke tujuan yang sama”

(Salma Salsabil)



ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI

(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Oleh:

Wulan Nur Vania Septiani, Ifa Nofalia, Agustina Maunaturrohmah
S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMed Jombang
wulanniaa14@gmail.com

Pendahuluan: Kebiasaan tidak sarapan pagi dapat menyebabkan daya tahan tubuh lemah, sulit menerima pelajaran sehingga mengganggu konsentrasi saat belajar. Kebiasaan sarapan yang baik tidak hanya memberi energi untuk memulai hari, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan jangka panjang, meningkatkan kinerja otak, dan mendukung konsentrasi saat belajar. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian seluruh siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebanyak 123 siswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 31 siswa, menggunakan teknik *proportional random sampling*. Variabel independen Kebiasaan Sarapan Pagi diukur menggunakan lembar kuesioner, dan variabel dependen Konsentrasi Belajar diukur menggunakan lembar *grid concentration test*. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis statistik menggunakan uji *rank spearman* dengan $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %) dan sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 17 orang (54,8 %) dimana hasil uji *rank spearman* didapatkan nilai $p=0,000$ atau $< 0,05$, artinya H_1 diterima. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Diharapkan petugas kesehatan lebih aktif untuk memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi melalui seminar atau program penyuluhan di sekolah guna meningkatkan kebiasaan sarapan pagi yang mendukung konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND STUDY CONCENTRATION OF GRADE XI STUDENTS

(At SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

By:

Wulan Nur Vania Septiani, Ifa Nofalia, Agustina Maunaturrohmah

S1 Nursing Science, Faculty of Health, ITS Kes ICM Jombang

wulanniaa14@gmail.com

Introduction: The habit of skipping breakfast could weaken the body's resistance, make it difficult to receive lessons, and disrupt study concentration. Good breakfast habits not only provided energy to start the day but also played a role in maintaining long-term health, improving brain function, and supporting concentration during study. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits and study concentration among grade XI students at SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. **Method:** This research was quantitative with a cross-sectional approach. The population in the study consisted of all 123 students from grade who attended SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. The sample included 31 students selected using proportional random sampling. The independent variable, breakfast habits, was measured using a questionnaire, and the dependent variable, study concentration, was measured using a grid concentration test. The data processing involved editing, coding, scoring, tabulating, and statistical analysis using the Spearman rank test with $\alpha < 0.05$. **Results:** The research results showed that most students had adequate breakfast habits, with 19 students (61.3%), and most students had adequate study concentration, with 17 students (54.8%). The Spearman rank test produced a p-value of 0.000 or < 0.05 , indicating that H1 was accepted. **Conclusion:** There was a relationship between breakfast habits and study concentration among grade XI students at SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. It was expected that health officials would be more active in educating students about the importance of breakfast through seminars or outreach programs in schools to promote breakfast habits that support student concentration.

Keywords: Breakfast Habits, Study Concentration.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 09 Oktober 2024

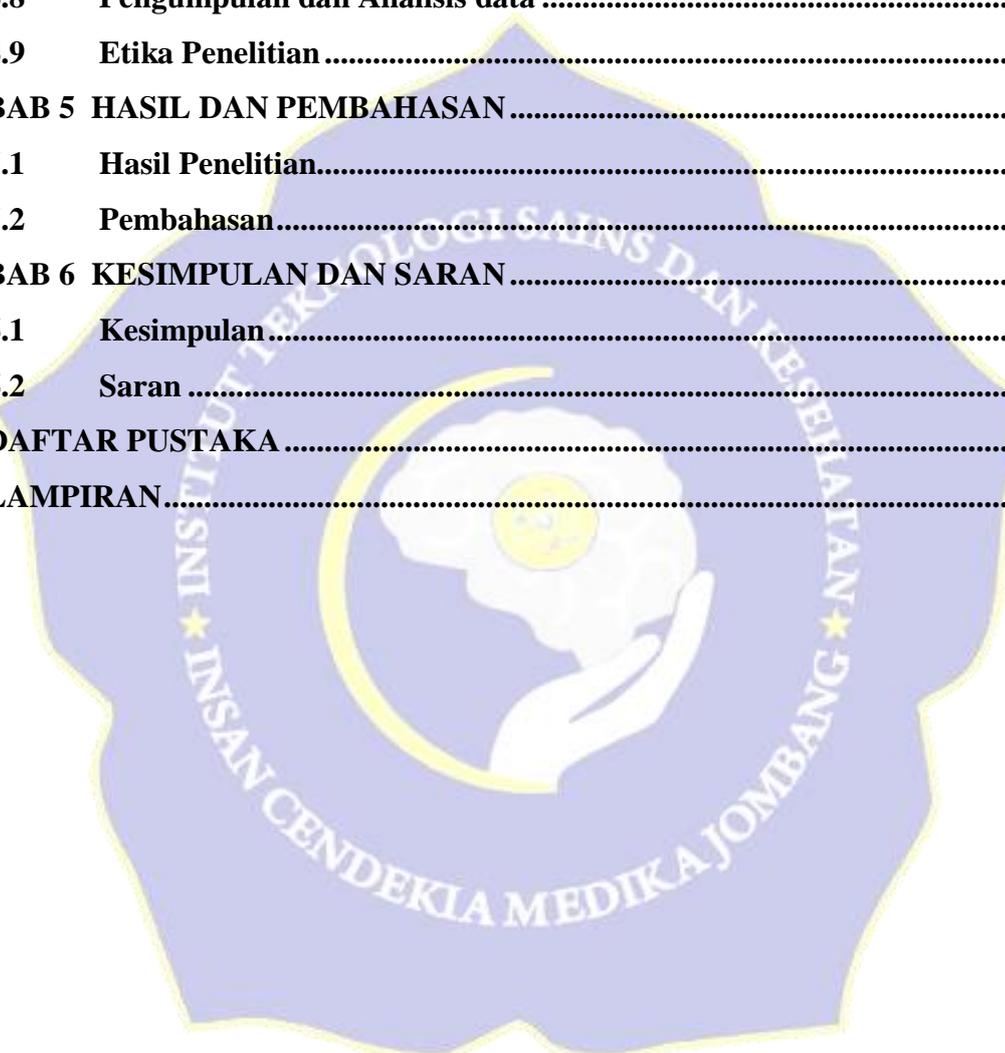
Penulis

(Wulan Nur Vania Septiani)

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	5
2.2 Konsentrasi Belajar.....	21
2.3 Penelitian Terkait.....	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konseptual.....	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Jenis Penelitian.....	34

4.2	Rancangan Penelitian	34
4.3	Waktu dan Tempat penelitian	35
4.4	Populasi, sampel, dan sampling	35
4.5	Jalannya Penelitian (kerangka kerja)	38
4.6	Identifikasi Variabel	39
4.7	Definisi Operasional.....	39
4.8	Pengumpulan dan Analisis data	41
4.9	Etika Penelitian	51
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		53
5.1	Hasil Penelitian.....	53
5.2	Pembahasan.....	59
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		73
6.1	Kesimpulan	73
6.2	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN.....		80



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi	21
Tabel 2.2	Penelitian terkait.....	28
Tabel 4.1	Definisi operasional hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.	40
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Kebiasaan Sarapan	43
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.....	53
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	53
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	54
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	54
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.	55
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	55
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi berdasarkan perasaan siswa-siswi kelas XI ketika sedang belajar di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	56
Tabel 5.8	Distribusi frekuensi berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	56
Tabel 5.9	Distribusi frekuensi berdasarkan keluhan siswa-siswi kelas XI dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.	57
Tabel 5.10	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.....	57
Tabel 5.11	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.....	58

Tabel 5.12 Tabulasi silang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024. 58



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang..... 32
- Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang..... 38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	80
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian.....	81
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	82
Lampiran 4 Lembar Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi	83
Lampiran 5 Lembar Identitas Responden	84
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi.....	85
Lampiran 7 Lembar Tes Konsentrasi	87
Lampiran 8 Lembar Nilai Observasi Tes Konsentrasi.....	88
Lampiran 9 Lembar Nilai Uji Validitas Kebiasaan Sarapan Pagi.....	90
Lampiran 10 Lembar Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> Kebiasaan Sarapan Pagi.....	94
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1	95
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2	96
Lampiran 13 Surat Pengecekan Judul	97
Lampiran 14 Lembar Uji Etik Penelitian	98
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	99
Lampiran 16 Tabulasi Data Umum.....	100
Lampiran 17 <i>Coding</i> Data Umum.....	103
Lampiran 18 Tabulasi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi	105
Lampiran 19 Tabulasi Rata-rata Indikator Kebiasaan Sarapan Pagi	107
Lampiran 20 Tabulasi Kuesioner Konsentrasi Belajar	108
Lampiran 21 Hasil Uji SPSS <i>Frequency</i> Data Umum.....	109
Lampiran 22 Hasil Uji SPSS <i>Frequency</i> Data Khusus	111
Lampiran 23 Hasil Uji SPSS <i>Non-parametric Test (Rank Spearman)</i>	112
Lampiran 24 Hasil Uji SPSS <i>Crosstabulation</i>	113
Lampiran 25 Dokumentasi Penelitian.....	114
Lampiran 26 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	115
Lampiran 27 Hasil Turnitin Digital Receipt	116
Lampiran 28 Surat Pernyataan Kesiapan Unggah Karya Ilmiah	120

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang

H1	: hipotesis alternatif
H0	: hipotesis nol
>	: lebih dari
<	: kurang dari
α	: <i>alpha</i>
p	: <i>probability</i>
%	: persentase
P	: persentase kategori
F	: frekuensi kategori
N	: besar/jumlah responden
Ni	: jumlah populasi menurut stratum
ni	: jumlah sampel menurut stratum

Daftar Singkatan

WHO	: <i>World Health Organization</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
ICMe	: Insan Cendekia Medika
RI	: Republik Indonesia
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
BB	: Berat Badan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi belajar merupakan salah satu peranan penting bagi seorang siswa dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Dasarnya, konsentrasi sangat dibutuhkan saat kegiatan belajar di kelas, agar siswa dapat menangkap informasi ataupun instruksi yang diberikan oleh guru (Andriati & Nuraini, 2020). Jika konsentrasi siswa rendah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula, serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar (Mughtar dkk., 2020). Konsentrasi syarat mutlak dalam proses belajar namun sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi salah satunya adalah rasa lapar (Istiqomah dkk., 2024). Salah satu dampak jika seseorang tidak sarapan antara lain dapat menurunkan daya ingat, kesehatan tubuh, dan prestasi akademiknya (Ola & Kumala, 2023).

Hasil survei yang didapatkan, 73% dari 45,21 juta siswa sekolah merasa kurang berkonsentrasi (UNICEF, 2022). Hasil studi *International Association for the Evaluation of Education Achievement (IEA)* menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes konsentrasi tersebut antara lain: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia). Data statistik di Jawa Timur menunjukkan sebanyak 5,2% dari 537.715 siswa sekolah mengalami penurunan terhadap fokus serta minat terhadap belajar (Lavender dkk., 2024). Berdasarkan

hasil penelitian Rosyidah dkk., (2023) di Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengah responden mempunyai konsentrasi yang sangat kurang yaitu 16 orang (36,4%). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan wawancara langsung kepada 10 responden kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang diperoleh hasil bahwa, sebanyak 4 siswa (40%) merasa dapat berkonsentrasi dengan baik selama jam pelajaran. Namun, 6 siswa (60%) mengaku mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Sedangkan sarapan pagi diperoleh hasil 5 (50%) siswa melaporkan bahwa mereka sering melewatkan sarapan, dan 3 (30%) siswa melakukan sarapan kadang-kadang karena beberapa alasan seperti orang tua bekerja, terlambat bangun pagi, tidak selera makan, dan sementara 2 (20%) siswa rutin sarapan setiap pagi.

Faktor yang menyebabkan siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar, antara lain aktivitas fisik, kurangnya minat, perasaan gelisah atau tertekan, serta kebiasaan mengenai sarapan pagi (Nasution dkk., 2023). Kebiasaan sarapan pagi sangat diperlukan salah satunya menambah pasokan energi untuk otak. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Ma'arif dkk., 2021). Menurunnya asupan energi ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi, jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai pengetahuan dan keterampilan tertentu. Selain itu, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia, dan hanya membuang waktu, tenaga, dan biaya saja (Hidayat & Nurhayati, 2021).

Upaya dalam pengendalian mendukung konsentrasi belajar pada siswa, salah satunya dengan melakukan kebiasaan sarapan pagi. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung (Riinawati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih lanjut bagaimana kebiasaan sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Tidak hanya memahami pentingnya sarapan, tetapi diharapkan siswa juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak positif pada konsentrasi belajar mereka, meningkatkan motivasi, serta memperkuat prestasi akademiknya. Berdasarkan fenomena yang ada, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman masyarakat serta ilmu pengetahuan bagi orang tua, guru khususnya siswa untuk memahami pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan membiasakan siswa untuk melakukan sarapan pagi agar lebih fokus dan efektif selama mengikuti kegiatan belajar di kelas, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademiknya di sekolah.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi

2.1.1 Pengertian sarapan pagi

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut “*Breakfast*”, kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari (Elviara lega, 2023). Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa, karena dapat memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik.

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dan juga bisa dilakukan setelah bangun tidur, biasanya dimulai pukul 06.00 sampai jam 09.00. Umumnya, sarapan pagi memberikan kontribusi energi sekitar 25% dari kebutuhan gizi sehari dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8–10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang (Karyani, Y, 2021).

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan pagi

Menurut Hazizah., dkk (2024) beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak sekolah yaitu:

- 1. Faktor Pekerjaan orang tua**

Faktor pekerjaan orang tua, terutama ibu umumnya yang tidak bekerja akan lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan sarapan di pagi hari

daripada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya lebih sibuk menyiapkan keperluan pekerjaannya sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal.

2. Faktor Pendidikan orang tua

Faktor Pendidikan orang tua sangat penting terutama ibu, dimana beliau berperan dalam menyediakan makanan untuk keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan dan pendidikan tinggi cenderung menyediakan makanan yang sehat, bersih serta kualitas gizi cukup dalam penyediaan makanan.

3. Faktor Pengetahuan orang tua

Seorang ibu harus memiliki keterampilan dalam menyediakan sarapan, memasak berbagai jenis makanan, dan membuat mengumpulkan berbagai menu sarapan dari buku, internet dan majalah sehingga keluarga, terutama anak-anak menjadi bersemangat dan ingin sarapan setiap hari. Masalah yang sering terjadi dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang kurang dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan.

4. Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat sarapan, terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

5. Jenis kelamin

Anak perempuan cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak laki-laki. Kebiasaan sarapan yang lebih baik pada anak perempuan ini dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, serta kesadaran akan kesehatan dan penampilan. Sementara itu, anak laki-laki cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah, baik karena pola hidup yang lebih santai maupun kurangnya perhatian terhadap pentingnya sarapan untuk kesehatan mereka.

Faktor lain termasuk jarak sekolah anak, uang jajan, kebiasaan membeli makanan berat di sekolah, pekerjaan dan pendapat keluarga (sosial ekonomi), terlambat bangun pagi atau tidak ada selera untuk sarapan.

2.1.3 Manfaat sarapan pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar menjadi baik. Menurut Hantia (2021), bahwa ada beberapa manfaat sarapan pagi antara lain:

1. Memberi energi untuk otak.

Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasii sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Serta memberikan fungsi memori dalam otak menjadi lebih baik sebab, dalam sistem kerja otak siswa rentan mengalami penurunan kerja syaraf yang mengakibatkan tidak dapat bekerja dengan optimal, serta kebutuhan glukosa dalam tubuh tidak akan tercukupi dan mengakibatkan fungsi otak terganggu.

2. Memberi 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 otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

3. Dapat meningkatkan daya tahan terhadap suatu kekhawatiran (stress) dalam pikiran seseorang terutama bagi siswa yang menghadapi segala aktivitas di sekolah agar kondisi fisiknya tidak mudah terserang penyakit.

4. Menciptakan kenyamanan saat belajar saat tubuh tidak merasa lemas akibat tidak sarapan.

5. Menumbuhkan sikap disiplin

Kebiasaan sarapan sebelum ke sekolah akan mengajarkan anak untuk mampu mengatur waktu untuk sarapan dan dapat ke sekolah tepat waktu.

2.1.4 Gizi Sarapan

Sarapan yang baik adalah sarapan yang seimbang, yaitu sarapan yang kebutuhan gizinya terpenuhi dengan baik. Berikut adalah penjelasan mengenai gizi sarapan dalam empat aspek (Nurjanah, 2021):

1. Jenis Makanan

Bahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa sangat beragam, membiasakan makan makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal. Artinya, setiap manusia dimana saja membutuhkan makanan yang beraneka ragam atau bervariasi, karena tak ada satupun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan

tubuh. Makin beragam pola hidangan makanan, makin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan ke dalam bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan lain-lain.

a. Makanan pokok

Makanan pokok merupakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan pokok terdiri atas bahan makanan serelia dan umbi-umbian. Yang termasuk makanan pokok antara lain: beras, jagung, tepung terigu, roti, kentang, singkong, ubi jalar, gembili, talas, uwi, mie, gandum, tepung beras dan lain-lain.

b. Lauk hewani dan lauk nabati

Bahan makanan lauk hewani merupakan bahan makanan sumber protein yang berasal dari hewan. Yang termasuk dalam bahan lauk hewani antara lain: daging sapi, kambing, ayam, telur, jeroan, keju, bebek, menthok, ikan, udang, cumi-cumi. Bahan lauk nabati adalah lauk berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hasil olahannya, antara lain: tempe, tahu, kacang-kacangan, lauk nabati merupakan sumber protein.

c. Sayuran

Sayuran merupakan bagian dari tubuh yang dapat dimakan, antara lain daun, bunga, umbi, maupun batang, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin, setiap jenis sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga bahan pangan sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan, yang termasuk sayuran antara lain, kol, wortel, kentang, loncang, buncis, sawi hijau dan lain-lain.

d. Buah-buahan

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari pada umumnya buah merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai “pencuci mulut”. Yang termasuk buah antara lain mangga, jeruk, apel, pisang, semangka dan lain-lain.

2. Pola Konsumsi

a. Frekuensi makan

Frekuensi makan ialah sejumlah makan yang dikonsumsi sehari-hari. Frekuensi makan yaitu dengan menggunakan pola makan yang baik terdiri dari 3 kali makan utama yaitu pada pagi, siang dan sore hari, dan 2 kali makan ringan, tetapi harus diberikan dalam porsi kecil dan teratur

b. Jenis Makan

Jenis makanan adalah makanan yang dapat dikonsumsi sehari-hari seperti makanan pokok, hewani serta nabati. Dalam makanan terdapat zat seperti karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Makanan pokok terdapat pada nasi, sagu, jagung dan gandum, pada makanan hewani didapatkan oleh ikan dan daging, dan makanan nabati terdapat dari sayur dan buah.

c. Jumlah makan

Jumlah makan atau porsi makan merupakan jumlah berapa banyak makan dalam satu hari.

3. Kecukupan Gizi

a. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. sebagian masyarakat, terutama dikota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok.

Sumber karbohidrat yang baik pada diet adalah: karbohidrat simpel (buah-buahan, sayur-sayuran, susu, gula, pemanis berkalori lainnya), dan karbohidrat kompleks (produk padi-padian dan sayur-sayuran). Asupan yang tidak menyebabkan ketosis; sebaiknya asupan yang berlebihan mengarah pada kelebihan kalori.

b. Protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolik, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan ikat, tulang, enzim, hormon, antibodi, protein juga men-suplai sekitar 12%-14% asupan energi selama masa anak-anak dan remaja.

Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka

Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI) tahun 1998 menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) protein untuk remaja 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr/hari untuk perempuan dan 55-66 gr/hari untuk laki-laki.

Kelebihan asupan protein dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau sampai obesitas. Bila asupan energi terbatas diet protein lebih banyak dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan energi, dan tidak bisa dipakai untuk mensintesis jaringan baru. Sumber diet protein yang baik adalah: daging, unggas, ikan, telur, susu, dan keju.

c. Lemak

Kebutuhan lemak belum direkomendasikan sebelumnya. Hanya saja pesan dalam pedoman gizi seimbang menganjurkan bahwa kebutuhan lemak sebaiknya seperempat dari kebutuhan energi. Saat ini kebutuhan lemak ditentukan sebesar 20% dari kebutuhan energi.

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur dan produk padi-padian dan sereal; juga dengan memilih makanan rendah lemak dan daging tanpa lemak.

Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan beresiko

kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya: lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju).

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak essensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak.

d. Serat

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran tubuh. Sumber yang baik dari diet, misalnya; seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering, dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang. Meskipun serat bukan zat gizi tetapi keberadaan serat diperlukan sekali. Serat tidak dapat dicerna oleh manusia tetapi dapat dicerna oleh bakteri dan organism lain. Serat diperlukan untuk membentuk '*bulk*' (volume) dalam usus.

e. Zat besi

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap defisiensi zat besi, dapat mengacu semua kelompok status sosial ekonomi, terutama yang berstatus ekonomi rendah. Penyebab sebagian besar oleh karena

ketidakcukupan asimilasi zat besi yang berasal dari diet, zat besi dari cadangan dalam tubuh dengan cepatnya pertumbuhan dan kehilangan zat besi. Prevalensi zat besi pada gadis umur 11-14 tahun sekitar 2,8% dan pada anak laki-laki 4,1% seangka umur 15-19 tahun defesiensi zat besi pada gadis ditemukan sekitar 7,2 % dan laki-laki 0,6%.

Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkat ekspansi volume darah dan masa otot. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah gadis yang menstruasi membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi.

f. Kalsium

Pertumbuhan tinggi pada masa remaja mencapai 20% pertumbuhan tingginya dewasa dan 40% masa dewasa. Kebutuhan kalsium paralel dengan pertumbuhan, dan meningkat dari 800 mg/hari menjadi 1200 mg/hari pada kedua jenis kelamin pada umur 11-19 tahun. Retensi kalsium pada remaja mencapai 200 mg/hari dan pada laki-laki antara 300-400 mg/hari. Kebutuhan kalsium sangat tergantung pada jenis kelamin, umur fisiologis, dan ukuran tubuh.

Kalsium yang penting pada remaja untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang sehingga tulang dapat terpenuhi. Pada remaja putri asupan kalsium lebih rendah dari kebutuhan sehari-hari yang dianjurkan sekitar lebih dari 50% remaja putri diet dengan kalsium kurang dari 70% kebutuhan kalsium sehari. Faktor utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari.

g. Seng

Seng merupakan mineral mikro esensial. Seng diperlukan untuk sistem reproduksi, pertumbuhan janin, system pusat syaraf, dan fungsi kekebalan tubuh. Seng didapatkan sebagai komponen sekitar 40 metaloenzim terlibat dalam proses metabolisme, seperti sintesis protein, penyembuhan luka, pembentukan sel darah, fungsi imun, untuk pertumbuhan, dan pematangan seksual, terutama saat pubertas.

Gejala klinis dan defisiensi seng antara lain: gagal tumbuh, nafsu makan berkurang, perubahan kulit, dan pematangan seksual yang terlambat, tetapi seng dapat meningkatkan pertumbuhan dan pematangan seksual, sedangkan gejala kelebihan asupan seng adalah emesis/intoksikasi akut. Sumber seng yang baik dalam; kerang laut, daging merah, unggas, keju, seluruh padi-padian sereal, kacang kering dan telur.

h. Vitamin

1) Vitamin A

Vitamin A merupakan nutrisi yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, sel reproduksi dan integritas system imun. Vitamin A masih merupakan masalah nutrisi utama yang berakibat kebutaan di negara berkembang termasuk di Indonesia. Kelebihan asupan vitamin A menimbulkan teratogenitas, gejala toksisitas termasuk efek pada kulit dan tulang.

2) Vitamin C

Fungsi vitamin C dalam pembentukan kolagen, tulang dan gigi, promosi absorpsi zat besi; melindungi vitamin lain dan mineral dari oksidasi (antioksidan). Rata-rata asupan vitamin C remaja laki-laki 121 mg/hari, dan pada gadis 80 mg/hari. Asupan ini termasuk lebih tinggi dari RDA, yakni 50 mg/hari untuk usia remaja 11-14 tahun, dan 60 mg/hari untuk usia 15-18 tahun. Buah-buahan segar seperti jeruk, tomat, kentang, sayur hijau tua, dan strawberi yang dijus merupakan asupan vitamin C yang sangat baik. Asupan vitamin C menimbulkan gejala defisiensi vitamin C, berupa pendarahan kulit dan gusi, lemah, efek perkembangan tulang. Sebaliknya kelebihan asupan menimbulkan keluhan gastrointestinal.

3) Vitamin E

Fungsinya sebagai antioksidan sumber vitamin E yang baik dalam diet, minyak dan lemak sayur-sayuran, beberapa produk sereal, kacang-kacangan dan beberapa ikan laut. Asupan yang tidak menimbulkan fragilitas sel darah merah. Perannya folat dalam pembentukan hemoglobin dan mineral genetik. Kebutuhan folat untuk remaja diperkirakan 3g/kg BB, terhadap 400 remaja laki-laki dan gadis untuk melihat status folat mendapatkan 40% remaja memiliki kadar total sel darah merah rendah (<140 mg/ml) Folat terjadi sebagian besar oleh karena asupan folat yang tidak cukup. Sumber folat ditemukan pada sayur berwarna hijau tua, kacang kering, benih gandum, dan hati. Beberapa makanan sumber asam folat ini, kebetulan

tidak disukai remaja, sehingga beresiko timbulnya defisiensi. Gejala defisiensi folat berupa; lemah, pucat, perubahan neurologis, dan anemia.

4. Kebutuhan Gizi

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. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari.

Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera. Sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein, lemak, menghasilkan kalori masing-masing, sebagai berikut: karbohidrat 4 kkal/g dan lemak 9 kkal/g didalam nutrisi ini ada yang memasukkan alkohol sebagai salah satu diantara sumber energi yang menghasilkan kalori 7 kkal/g. energi yang diperlukan seseorang remaja tergantung dari BMR individu masing-masing tingkat pertumbuhan dan aktifitas fisik remaja yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan BB atau mungkin obesitas. Asupan energi yang rendah menyebabkan retardasi

pertumbuhan. Energi merupakan kebutuhan yang terutama, apabila tidak tercapai, diet protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif dalam berbagai fungsi metabolik.

2.2.1 Ciri-ciri siswa jika kebiasaan tidak sarapan pagi

Menurut Hartati dkk., (2023) ada beberapa ciri-ciri siswa jika sering meninggalkan sarapan pagi, diantaranya adalah:

1. Metabolisme tubuh yang tidak baik.

Jika ini terus menerus terjadi akan mengganggu hormon-hormon di dalam tubuh yang mengatur keseimbangan badan seperti hormon pertumbuhan, hormon insulin dan hormon serotonin.

2. Ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (mengantuk), dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik.
3. Rendahnya kemampuan dalam berkonsentrasi.
4. Seseorang yang tidak sarapan, membuat tubuh kekurangan kadar glukosa darah. Ini menyebabkan kesehatan dan keseimbangan tubuh terganggu.
5. Akibat nyata tidak sarapan antara lain tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil prestrasi belajar.

2.2.2 Alat ukur kebiasaan sarapan

Pengukuran kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner dengan skala *likert* yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”. Pernyataan kuesioner berbentuk pernyataan tertutup yang terdiri dari 20 item. Berikut skor jawaban (Lestari, 2023):

1. Pernyataan positif (*favorable*)

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

Selanjutnya, hasil dari kuesioner kebiasaan sarapan pagi dikategorikan berdasarkan hasil penelitian dan dihitung, sebagai berikut (Nariya, 2023):

Diketahui:

Skor tertinggi = skor tertinggi \times jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 4 \times 20 = 80$$

Skor terendah = skor terendah \times jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 1 \times 20 = 20$$

1) Menentukan *Range*

(R) *Range* = skor tertinggi – skor terendah

$$= 80 - 20 = 60$$

2) Menentukan *Mean* (M)

$$\text{Mean} = \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2}$$

$$= \frac{80 + 20}{2} = 50$$

3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$$

$$= \frac{60}{6} = 10$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel kebiasaan sarapan pagi dikategorikan sebagaimana berikut:

Tidak baik = $X < M - SD$

Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$

Baik = $X \geq M + SD$

Berikut kategori kebiasaan sarapan pagi berdasarkan rumus diatas:

Tidak baik = $X < 50 - 10$

$$= X < 40$$

Cukup = $50 - 10 \leq X < 50 + 10$

$$= 40 \leq X < 60$$

Baik = $X \geq 50 + 10$

= $X \geq 60$

Hasil pengukuran kuesioner kebiasaan sarapan pagi akan dibagi menjadi tiga kategori. Skor kategori kebiasaan sarapan pagi ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 2.1 Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi

Skor	Kategori
< 40	Tidak Baik
40-60	Cukup
≥ 60	Baik

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut KBBI tahun 2020, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan konsentrasi atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh ilmu dan kepandaian. Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dapat mengakibatkan proses belajar di kelas secara pribadi akan terganggu (N.Widyati, 2022).

Menurut Hasibuan dkk., (2020) konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan). Konsentrasi memegang peranan penting dalam setiap proses pembelajaran seperti mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan apa yang telah diperoleh di sekolah. Kemampuan tersebut, memungkinkan siswa memperoleh prestasi yang optimal.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Penyebab timbulnya kesulitan konsentrasi belajar menurut F.Wijaya (2024)

antara lain :

1. Siswa tidak makan atau sarapan pagi

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama 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.

2. Lemahnya minat dan motivasi diri

Jika remaja kurang berminat pada pelajaran dan tidak semangat untuk belajar, maka hal tersebut dapat dengan mudah terpengaruh konsentrasinya dengan hal-hal yang lebih menarik perhatian pada saat proses pembelajaran berlangsung.

3. Timbulnya perasaan negatif

Seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya masalah dengan orang lain karena suatu hal dengan mudah dapat kehilangan konsentrasi belajar.

4. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif

Suasana yang ramai dan bising seperti suara kendaraan, suara musik di dalam kelas, dan lainnya dapat mempengaruhi perhatian dan kemampuan remaja untuk konsentrasi belajar. Satu sisi, ada siswa yang hanya bisa belajar dengan musik yang keras, sedangkan siswa lainnya menginginkan

suasana yang tenang. Selain itu, kondisi tempat belajar yang berantakan dapat mempengaruhi perhatian dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat belajar.

5. Kondisi kesehatan siswa

Bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang dialaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa dia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang terganggu. Beberapa contoh gangguan kesehatan siswa yang sering terjadi seperti sakit kepala, kurang tidur, kelelahan, hal tersebut sangat berpengaruh pada kemampuan konsentrasi belajar siswa.

6. Bersifat pasif

Siswa terkadang menerima begitu saja apa yang diberikan oleh guru dan tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan ketidaktahuannya yang berkaitan dengan materi pelajaran. Guru pun tidak mengetahui kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Terkadang siswa melakukan pola belajar pasif yakni melakukan proses belajar dengan metode menghafal. Dalam metode yang dilakukan tersebut, siswa kurang maksimal sehingga mengalami kesulitan dalam belajar.

7. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik

Siswa hendaknya membuat suatu langkah atau cara bagaimana dapat konsentrasi dalam belajar dan dapat aktif di dalam kelas. Tanpa memiliki cara belajar yang baik akan menimbulkan bosan dalam berfikir terutama pada bagian yang sulit dari proses belajar.

Dengan mengetahui faktor-faktor diatas, tentunya memudahkan siswa membenahi cara belajar sebelum melakukan aktivitas belajar agar dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar.

2.2.3 Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajar

Menurut Fauziah, (2020) klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

1. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
 - a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
 - b. Komprehensif dalam penafsiran informasi.
 - c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
 - d. mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
 2. Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
 - a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu.
 - b. Respon yang berupa keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan.
 - c. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
 3. Perilaku psikomotor
- Perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
- a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.

- b. Komunikasi non-verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

4. Perilaku berbahasa

Perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

2.2.4 Indikator konsentrasi belajar

Menurut Sarto dkk., (2023) konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Adapun indikator dari konsentrasi belajar sebagai berikut :

1. Pemusatan Pikiran

Pemusatan pikiran dapat dicapai dengan mengabaikan atau tidak memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya. Jadi, hanya memikirkan sesuatu hal yang dipelajari dan ada hubungannya.

2. Fokus

Fokus pada saat pembelajaran dapat membuat konsentrasi belajar menjadi lebih terarah ditambah dengan minatnya pelajaran, lingkungan yang nyaman, pikiran yang tenang dan membuat kemampuan dalam konsentrasi pada saat belajar menjadi dikatakan berhasil.

3. Minat dan mempunyai motivasi

Minat dan mempunyai motivasi yang tinggi, ada tempat belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejenuhan atau kebosanan, menjaga kesehatan, menyelesaikan soal atau masalah yang mengganggu dan yakin untuk menyelesaikan suatu tujuan setiap kali belajar.

2.2.5 Manfaat konsentrasi dalam belajar

Menurut Mawarni dkk., (2021) konsentrasi memiliki manfaat yang sangat berguna terutama pada anak sekolah. Beberapa manfaat konsentrasi, antara lain:

1. Meningkatkan produktivitas: mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik.
2. Kemampuan mengontrol pikiran: lebih bisa mengontrol sesuatu dan hanya fokus pada satu pikiran yang sedang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.
3. Meningkatkan percaya diri: mampu dan kompeten dalam melakukan sesuatu.
4. Meningkatkan daya ingat: menguatkan daya ingat seseorang.
5. Meningkatkan fokus: menguatkan dan mempertajam fokus yang terdapat pada pikiran seseorang.

2.2.6 Cara meningkatkan konsentrasi belajar

Menurut Rheny, (2020) ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar, yaitu:

1. Memilih waktu dan metode belajar yang tepat
2. Mencari tempat yang nyaman tanpa mengganggu konsentrasi belajar
3. Membuat jadwal belajar yang jelas
4. Tidak membuka sosial media atau game saat belajar
5. Istirahat dan makan yang cukup
6. Olahraga secara teratur
7. Menentukan target belajar
8. Pikirkan manfaat belajar di masa depan

2.2.7 Alat ukur konsentrasi

Latihan konsentrasi yang akan digunakan yaitu dalam bentuk lembar *Grid Concentration Test*. Latihan ini dapat berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi (Aprilia dkk., 2020). Perhatikan 2 digit angka yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan acak pada 10 baris x 10 kolom.

Cara melakukan tes :

1. Perhatikan tabel yang tersedia lalu secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya sampai 99 secara berurutan dan tidak boleh ada yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan dan langsung dicoret atau dilingkari
3. Waktu yang diberikan untuk tes ini hanya 1 menit.

Penilaian skor: Benar = 1, salah = 0

Dengan kriteria :

1. Level konsentrasi dikategorikan sangat baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka > 21 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
2. Level konsentrasi dikategorikan baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 16-20 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
3. Level konsentrasi dikategorikan cukup apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 11-15 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
4. Level konsentrasi dikategorikan kurang apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 6-10 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.

5. Level konsentrasi dikategorikan kurang baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka < 6 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.

2.3 Penelitian Terkait

Tabel 2.2 Penelitian terkait

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDN Jatisari III Kecamatan Senosari, Kabupaten Tuban, Jawa Timur.	VI : Sarapan pagi VD : Tingkat Konsentrasi	Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain penelitian <i>cross sectional</i>	Mohammad Zainul Ma'arif, Alifea Meta Duwairoh, Arisa Septianingrum Firdauz (Ma'arif dkk., 2021).	Menunjukkan bahwa dari 40 responden, 20 diantaranya melakukan sarapan sesuai kalori dan yang berkonsentrasi belajar baik sebanyak 17 (85%) responden, hasil tersebut lebih besar dari responden yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 0 (0%). Dari 8 responden yang melakukan sarapan kurang sesuai kalori berkonsentrasi belajar kurang yaitu 4 (50%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang berkonsentrasi belajar baik yaitu 2 (25%) dan yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 2 (25%). Dari 12 responden yang tidak sarapan dan yang tidak

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
				berkonsentrasi belajar yaitu 10 (83,3%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang berkonsentrasi belajar baik yaitu 0 (0%). Dengan <i>Uji Spearman's</i> didapatkan hasil $p = 0,000$ berarti $0,000 < 0,05$ dan dapat disimpulkan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa.
Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Remaja Di SMKF Avicenna Cileungsi	VI : Kebiasaan Sarapan Pagi VD : Tingkat Konsentrasi	Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat <i>deskriptif komparatif</i> . Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMKF Avicenna Cileungsi yang berjumlah 292 siswa. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan Probabilistik Sampling dengan teknik	Yesy Karyani, Mulyanah (Karyani, Y, 2021)	Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji-t independen test didapatkan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p = 0,000 < 0,05$) yang artinya p value kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMKF Avicenna Cileungsi. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
		<i>Simple Random Sampling.</i> Jumlah sampel penelitian ini adalah 169 siswa.		dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar.
Hubungan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa	VI : Sarapan VD : Konsentrasi belajar	Subjek dalam penelitian ini adalah 37 orang mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan dan didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan melakukan pengujian hipotesa menggunakan uji Statistik <i>Chi-square</i> untuk mengetahui signifikansi variabel penelitian.	Jane Mariem Monepa, Adnin Aulia Idhan, Nur Aulia Putri, Nurizzah Farhana, Rahmaniah, Annisa, Tri Dayanti (Monepa dkk., 2022)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori jarang atau tidak pernah sarapan tidak menunjukkan adanya konsentrasi yang buruk. Selain itu, pada kategori Sering sarapan menunjukkan hal yang berbeda, dimana jumlah responden yang menjawab sering melakukan sarapan sebagian besar menunjukkan adanya penurunan konsentrasi atau dalam hal ini berada pada kategori konsentrasi buruk. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
				mahasiswa dengan nilai <i>Asymp.sig</i> sebesar 0.088 > 0.05.

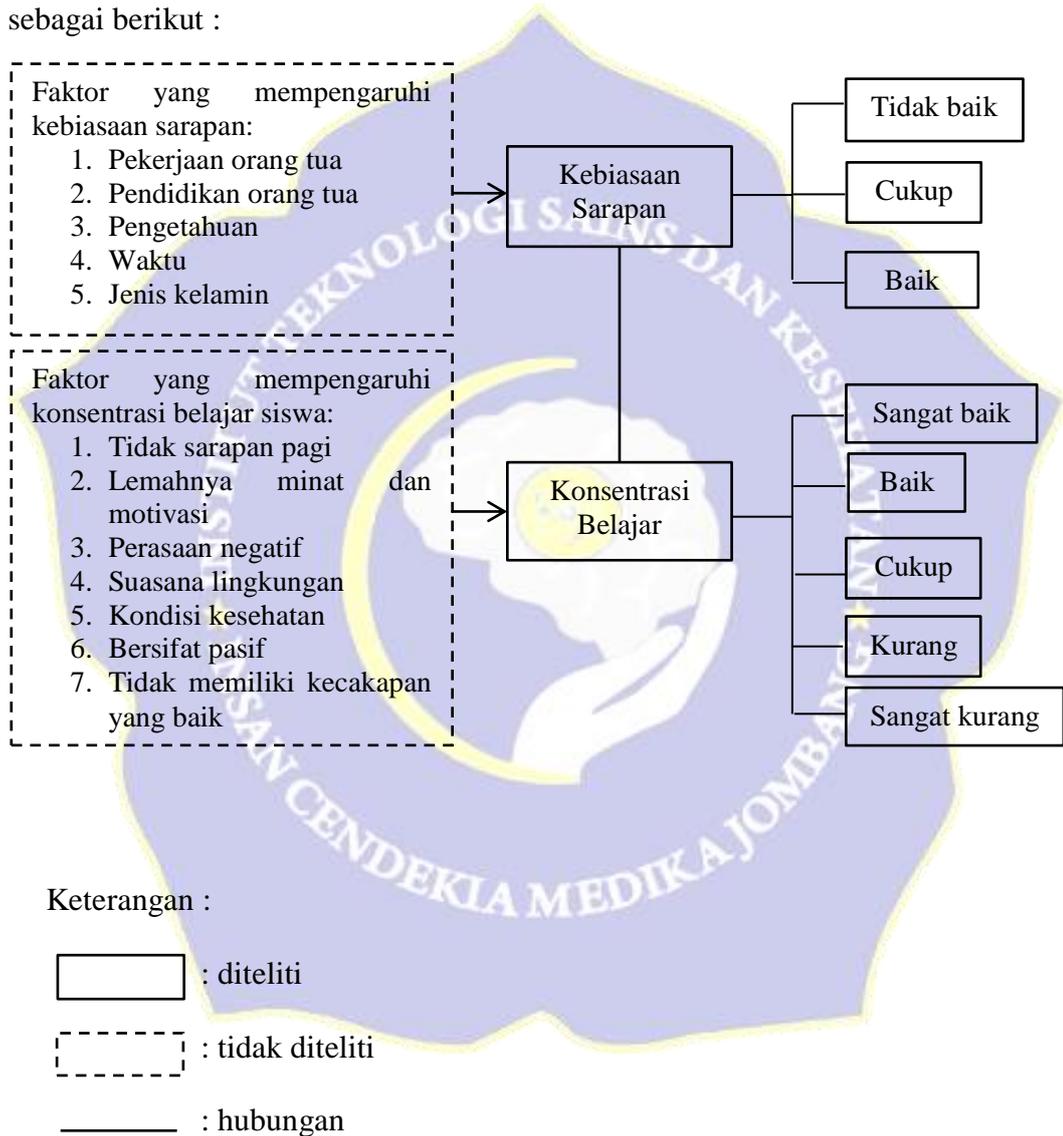


BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Salah satu cara untuk menggambarkan kerangka acuan penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang baru didasarkan pada teori dan belum menggunakan fakta (Susanti dkk., 2023). Oleh karena itu, setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Hipotesis tersebut kemudian akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar atau tidak benar sesuai dengan fakta. Adapun hasil hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

H1 : Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah data yang dapat diinput ke dalam skala pengukuran statistik. Fakta dan fenomena dalam data ini tidak dinyatakan dalam bahasa alami, melainkan dalam numerik (Soesana A dkk., 2023). Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka.

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian bisa dikatakan sebagai rencana, program, maupun desain dalam melakukan penelitian. Rancangan penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan dalam penelitian, ditujukan untuk menemukan informasi yang berguna dan hasil yang dapat dipertanggung jawabkan (Hernata, 2021).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Menurut Abduh dkk., (2023), *cross sectional* merupakan desain penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor resiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), yang pengumpulan datanya dilakukan secara bersamaan atau satu waktu.

4.3 Waktu dan Tempat penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Agustus 2024 sampai dengan bulan Januari 2025.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

4.4 Populasi, sampel, dan sampling

4.4.1 Populasi

Menurut Amin dkk., (2023) populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu, yang tinggal bersama dalam suatu tempat. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebanyak 123 orang.

4.4.2 Sampling

Menurut Susilana, (2021) sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Teknik pengambilan sampel pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*, yang meliputi *proportional random sampling*. *Proportional random sampling* yaitu mengambil wakil-wakil dari tiap-tiap kelompok dalam populasi dengan cara acak yang telah ditentukan jumlahnya dan tanpa memperhatikan strata.

4.4.3 Sampel

Menurut Arikunto, (2020) sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan. Beliau mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan definisi diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $123 \times 25\% = 30,75$ dibulatkan menjadi 31, jadi sampel dari penelitian yang akan diambil adalah sebanyak 31 orang.

Berdasarkan hasil diatas, maka jumlah sampel sebagian siswa-siswi kelas XI SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebanyak 31 siswa yang terbagi menjadi 4 jurusan, yaitu sebagai berikut:

1. XI Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving/LPKC 1
XI Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving/LPKC 2
2. XI Layanan Penunjang Laboratorium Medik/LPLM
3. XI Layanan Penunjang Kefarmasian Klinis dan Komunitas/LPKKK 1
XI Layanan Penunjang Kefarmasian Klinis dan Komunitas/LPKKK 2
4. XI Analisis Pengujian Laboratorium/APL

Jumlah anggota sampel dilakukan dengan cara pengambilan secara *proportional random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *proportional*:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i = jumlah sampel menurut stratum

n = jumlah sampel seluruhnya

N_i = jumlah populasi menurut stratum

N = jumlah populasi secara keseluruhan

$$\text{XI LPKC 1} = \frac{26}{123} \times 31 = 6,55 = 7\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKC 1 yaitu 7 siswa

$$\text{XI LPKC 2} = \frac{24}{123} \times 31 = 6,04 = 6\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKC 2 yaitu 6 siswa

$$\text{XI LPLM} = \frac{11}{123} \times 31 = 2,77 = 3\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPLM yaitu 3 siswa

$$\text{XI LPKKK 1} = \frac{29}{123} \times 31 = 7,30 = 7\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKKK 1 yaitu 7 siswa

$$\text{XI LPKKK 2} = \frac{29}{123} \times 31 = 7,30 = 7\%$$

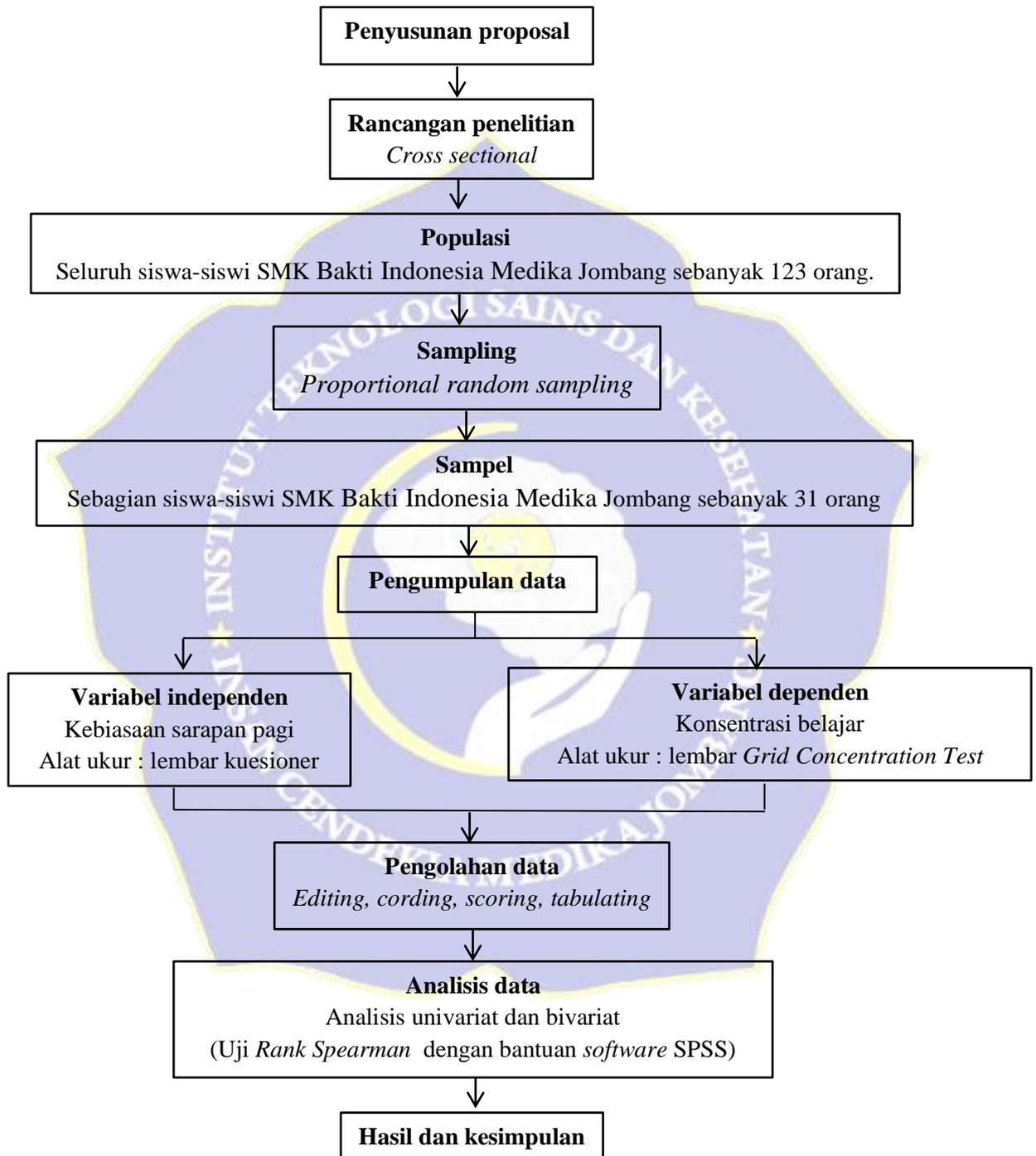
Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKKK 2 yaitu 7 siswa

$$\text{XI APL} = \frac{4}{123} \times 31 = 1,00 = 1\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan APL yaitu 1 siswa

4.5 Jalannya Penelitian (kerangka kerja)

Kerangka kerja adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ilmiah dalam melakukan penelitian sejak awal hingga akhir penelitian.



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

4.6 Identifikasi Variabel

4.6.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Suwarsa & Rahmadani, 2021). Variabel independen disebut juga variabel bebas, yang sering dinotasikan dengan X. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah kebiasaan sarapan pagi.

4.6.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sehingga variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Dekanawati dkk., 2023). Variabel dependen disebut juga variabel terikat, yang sering dinotasikan dengan Y. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah konsentrasi belajar.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah keseluruhan hal-hal yang akan digunakan dalam penelitian misalnya variabel dan istilah. Definisi ini memiliki tujuan untuk memperjelas variabel sehingga lebih konkrit dan dapat diukur. Hal-hal yang harus didefinisikan diantaranya tentang apa yang harus diukur, bagaimana mengukurnya, apa saja kriteria pengukurannya, instrumen yang digunakan untuk mengukurnya dan skala pengukurannya (Vionalita, 2021).

Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor / Kriteria
Variabel Independen	Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya dimulai pukul 06.00 serta tidak lewat dari jam 10.00 pagi (Karyani, Y, 2021).	<ol style="list-style-type: none"> Jenis makanan Pola konsumsi Kecukupan gizi Kebutuhan gizi Pengertian sarapan pagi Ciri-ciri siswa jika tidak kebiasaan sarapan pagi Faktor-faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan pagi Manfaat sarapan pagi (Lestari, 2023) 	<p>K U E S I O N E R</p>	<p>O R D I N A L</p>	<p>Penilaian skor: 1. Pernyataan positif Selalu, diberi skor 4 Sering, diberi skor 3 Kadang-kadang, diberi skor 2 Tidak pernah, diberi skor 1 2. Pernyataan negatif Selalu, diberi skor 1 Sering, diberi skor 2 Kadang-kadang, diberi skor 3 Tidak pernah, diberi skor 4 (Lestari, 2023)</p> <p>Dengan kategori: 1. Tidak Baik (<40) 2. Cukup (40-60) 3. Baik (≥ 60) (Nariya, 2023)</p>
Variabel Dependen	Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan)	<ol style="list-style-type: none"> Pemusatan pikiran Fokus Minat dan motivasi (Slameto, 2020:86-87) 	<p>Lem-bar <i>Grid</i> <i>Conce</i> <i>ntra</i> <i>tion</i> <i>Test</i></p>	<p>O R D I N A L</p>	<p>Penilaian skor : Benar = 1 Salah = 0</p> <p>Dengan kategori: 1. Konsentrasi sangat baik (> 21) 2. Konsentrasi baik (16-20) 3. Konsentrasi</p>

(Hasibuan dkk., 2020).	cukup (11-15)
	4. Konsentrasi kurang (6-10)
	5. Konsentrasi sangat kurang (< 6)
	(Iqbal, 2023)

4.8 Pengumpulan dan Analisis data

Pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk mendapatkan data yang valid, akurat dan terpercaya sehingga kesimpulan penelitian tidak akan diragukan kebenarannya (Cahyadi, 2022).

4.8.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi dari para responden tentang variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan pola ukur yang sama (Nasution, 2020). Pada penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi menggunakan instrumen berbasis kuesioner dan konsentrasi belajar siswa menggunakan lembar *grid concentration test* oleh peneliti.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian (Arsi, 2021). Uji tersebut menggunakan rumus r_{tabel} yaitu sebagai berikut (Rahmah, 2021):

$$r_{tabel} = \frac{t_{tabel}}{\sqrt{df + t^2_{tabel}}}$$

Keterangan:

Df = degree of freedom ($v = n-2$)

N = banyaknya sampel

t_{tabel} = nilai quantil

Butir soal pada kuesioner dinyatakan valid bila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan sarapan telah dilakukan di SMK Kesehatan BIM Probolinggo selama 1 hari pada tanggal 18 Oktober 2024 dengan 10 responden kelas XI. Uji validitas dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden yang terdiri dari 20 pernyataan untuk mengukur kebiasaan sarapan.

Kemudian dilakukan analisis uji validitas dengan Uji *Rank Spearman* menggunakan bantuan *software* SPSS yang didapatkan dari 20 pernyataan untuk mengukur kebiasaan sarapan, semua pernyataan dinyatakan valid, sehingga pernyataan tersebut bisa digunakan untuk penelitian. Pernyataan yang dianggap valid adalah yang jumlah $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05 atau 5%, sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan hasil analisis uji validitas yang sudah dilakukan, jumlah $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kebiasaan Sarapan

Item Pernyataan	Nilai R _{Hitung}	Nilai R _{Tabel}	Keterangan
X 1	0,727	0,632	Valid
X 2	0,962	0,632	Valid
X 3	0,777	0,632	Valid
X 4	0,800	0,632	Valid
X 5	0,845	0,632	Valid
X 6	0,883	0,632	Valid
X 7	0,854	0,632	Valid
X 8	0,813	0,632	Valid
X 9	0,953	0,632	Valid
X 10	0,746	0,632	Valid
X 11	0,699	0,632	Valid
X 12	0,868	0,632	Valid
X 13	0,677	0,632	Valid
X 14	0,723	0,632	Valid
X 15	0,772	0,632	Valid
X 16	0,734	0,632	Valid
X 17	0,731	0,632	Valid
X 18	0,793	0,632	Valid
X 19	0,809	0,632	Valid
X 20	0,847	0,632	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya di lapangan (Janna & Herianto, 2021). 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 variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6.

Hasil uji reliabilitas pada kuesioner kebiasaan sarapan dengan jumlah 20 pernyataan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,970 menunjukkan bahwa kuesioner telah reliabel.

4.8.2 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menyelesaikan permasalahan dalam penelitian (Syahroni, 2022). Prosedur yang ditetapkan selama proses penelitian yaitu:

1. Peneliti menentukan topik penelitian dan menyerahkan judul kepada pembimbing.
2. Peneliti menyiapkan proposal penelitian.
3. Peneliti mengurus surat pengantar izin penelitian kepada institusi ITS Kes ICMe Jombang.
4. Menyerahkan surat perizinan penelitian dari ITS Kes ICMe Jombang kepada SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang.
5. Peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan melakukan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden.
6. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bersedia menjadi responden.
7. Melaksanakan penelitian melalui pembagian kuesioner kepada responden sekaligus memberikan waktu kurang lebih 15 menit untuk mengisi kuesioner kebiasaan sarapan dan 1 menit untuk lembar *Grid Concentration Test*.
8. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data berupa *editing, coding, scoring, tabulating* dengan uji korelasi *Rank Spearman*.

9. Melakukan penyusunan laporan penelitian.

4.8.3 Analisis data

Analisis data adalah salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan tersedia sepenuhnya untuk memecahkan masalah yang akan diteliti (Millah dkk., 2023). Menurut Widodo dkk., (2023) paling tidak ada 4 tahapan dalam pengolahan data yang harus dilalui guna menghasilkan informasi yang benar, yaitu:

1. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk mengecek dan memperbaiki isi data yang terdapat pada formulir atau kuesioner, apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah :

- a. Lengkap : semua pertanyaan sudah terisi jawabannya.
- b. Jelas : jawaban pertanyaan apakah tulisannya sudah cukup jelas.
- c. Relevan : jawaban yang ditulis apakah relevan dengan pertanyaan.
- d. Konsisten : apakah antara beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan isi jawabannya konsisten.

Proses *editing* merupakan proses dimana peneliti melakukan klarifikasi, keterbacaan, konsistensi dan kelengkapan data yang sudah terkumpul. Proses klarifikasi menyangkut memberikan penjelasan mengenai apakah data yang sudah terkumpul akan menciptakan masalah konseptual atau teknis pada saat peneliti melakukan analisa data. Dengan adanya klarifikasi ini diharapkan masalah teknis atau konseptual tersebut tidak mengganggu proses analisa sehingga dapat menimbulkan bias penafsiran hasil analisa.

2. Coding

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi sebuah data berbentuk angka atau bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat *entry data*. *Entry data*, adalah transfer koding data dari kuesioner ke software. Pengkodean data dilakukan untuk memberikan kode yang spesifik pada respon jawaban responden untuk memudahkan proses pencatatan data. Berdasarkan identitas responden, setiap *item* diberi kode sebagai berikut:

a. Data umum

1) Responden

Responden 1 = Kode R1

Responden 2 = Kode R2

Responden 3 = Kode R3 dan seterusnya

2) Usia responden = Kode U

3) Jenis kelamin responden

Laki-laki = Kode J1

Perempuan = Kode J2

4) Pekerjaan orang tua

Bekerja = Kode PK1

Tidak bekerja = Kode PK2

5) Pendidikan orang tua

SD = Kode PD1

SMP = Kode PD2

SMA = Kode PD3

Lainnya = Kode PD4

6) Waktu sarapan

Kurang dari jam 09.00 = Kode WS1

Lebih dari jam 09.00 = Kode WS2

7) Penyuluhan tentang pentingnya sarapan

Pernah = Kode P1

Tidak pernah = Kode P2

8) Perasaan ketika sedang belajar

Gelisah = Kode PB1

Tertekan = Kode PB2

Marah = Kode PB3

Khawatir = Kode PB4

Takut = Kode PB5

Senang = Kode PB6

9) Lingkungan belajar yang disukai

Kondusif = Kode LB1

Tidak Kondusif = Kode LB2

10) Keluhan 1 bulan terakhir

Sakit kepala = Kode K1

Kurang Tidur = Kode K2

Kelelahan = Kode K3

Lainnya = Kode K4

b. Data khusus

1) Penilaian kebiasaan sarapan pagi

Tidak Baik = Kode S1

Cukup = Kode S2

Baik = Kode S3

2) Penilaian konsentrasi belajar

Sangat baik = Kode KB1

Baik = Kode KB2

Cukup = Kode KB3

Kurang = Kode KB4

Sangat kurang = Kode KB5

3. *Scoring*

Tahap ini meliputi pemberian nilai untuk masing-masing pertanyaan dan penjumlahan hasil *scoring* dari semua pertanyaan. *Scoring* dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* untuk mengukur variabel independen kebiasaan sarapan variabel dependen konsentrasi belajar, digunakan alat ukur kuesioner.

a. Penilaian kebiasaan sarapan pagi

Memiliki 20 poin pernyataan, dibagi menjadi 2 yaitu :

1) Pernyataan positif (*favorable*)

Selalu : diberi skor 4

Sering : diberi skor 3

Kadang-kadang : diberi skor 2

Tidak Pernah : diberi skor 1

2) Pernyataan negatif (*unfavorable*)

Selalu	: diberi skor 1
Sering	: diberi skor 2
Kadang-kadang	: diberi skor 3
Tidak Pernah	: diberi skor 4

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi berikut :

- Tidak baik, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner (<40).
- Cukup, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner dalam jumlah rentang (40-60).
- Baik, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner (≥ 60).

b. Penilaian tes konsentrasi

Menggunakan lembar *Grid Concentration Test* yang tersedia lalu temukan angka 00, 01, 02, 03, sampai 99 secara berurutan dan tidak boleh ada yang dilewati.

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi berikut :

- Tes konsentrasi sangat baik : > 21
- Tes konsentrasi baik : 16-20
- Tes konsentrasi cukup : 11-15
- Tes konsentrasi kurang : 6-10
- Tes konsentrasi sangat kurang : < 6

4. *Tabulating*

Tabulating atau tabulasi merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variabel-variabel yang diteliti atau variabel

yang akan ditabulasi silang. Mengelompokkan data untuk menyesuaikan variabel yang akan diteliti guna memudahkan analisis data.

4.8.4 Cara analisis data

1. Analisis univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Angka hasil pengukuran dapat ditampilkan dalam bentuk angka, atau sudah diolah menjadi presentase, *ratio*, prevalensi (Senjaya dkk., 2022).

Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase kategori

F : Frekuensi kategori

N : Jumlah responden

Hasil dari analisis univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

0% = Tidak seorangpun

1-25% = Sebagian kecil

26-49% = Hampir setengahnya

50% = Setengahnya

51-74% = Sebagian besar

75-99% = Hampir seluruhnya

100% = Seluruhnya

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan pada lebih dari dua variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, apakah hubungan antar variabel signifikan atau tidak (Novian, 2020). Analisis bivariat ini menggunakan uji *rank spearman* dengan bantuan software SPSS di komputer, bilamana nilai *sig (2-tailed)* $<0,05$ maka dikatakan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang, akan tetapi bila hasilnya *sig (2-tailed)* $>0,05$ sebaliknya, maka dikatakan tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang.

4.9 Etika Penelitian

Etika dalam keperawatan merupakan isu penting dalam penelitian karena penelitian keperawatan melibatkan manusia secara langsung, maka perlu memperhatikan aspek etika penelitian. Masalah etika yang perlu diperhatikan antara lain sebagai berikut (Nursalam, 2020).

1. *Ethical clearance*

Ethical clearance atau kelayakan etik adalah surat atau dokumen yang menyatakan bahwa sebuah protokol penelitian telah memenuhi kaidah-kaidah etik penelitian. *Ethical clearance* menjadi acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dan dinyatakan lulus oleh

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) ITSKes ICMe Jombang dengan Nomor 220KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024.

2. *Informed consent*

Informed consent merupakan proses untuk mendapatkan persetujuan dari partisipan yang akan terlibat dalam penelitian dengan memberikan informasi tentang studi yang dilakukan dan potensi kerugian serta manfaat yang akan didapat secara komprehensif sehingga secara sukarela mengikuti.

3. *Anonymity*

Anonymity memiliki tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas dari partisipan dengan cara peneliti tidak mencantumkan nama subjek dalam lembar pengumpulan data akan tetapi cukup dengan memberikan kode pada lembar tersebut.

4. *Confidentiality*

Konsep ini menyatakan bahwa peneliti harus menjaga kerahasiaan informasi ataupun data yang diterima, dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian. Hal tersebut guna menjaga privasi partisipan, serta data-data yang berkaitan seperti alamat dan lainnya tersimpan dengan aman.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	10-12 Tahun	0	0 %
2.	13-15 Tahun	0	0 %
3.	16-19 Tahun	31	100 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan usia di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa seluruhnya berusia 16-19 tahun yaitu sebanyak 31 orang (100%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	6	19,4 %
2.	Perempuan	25	80,6 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan jenis kelamin di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 orang (80,6%).

3. Karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua responden

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Pekerjaan Orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Bekerja	19	61,3 %
2.	Tidak Bekerja	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tuanya memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 19 orang (61,3%).

4. Karakteristik berdasarkan pendidikan orang tua responden

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Pendidikan Orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	0	0 %
2.	SMP	7	22,6 %
3.	SMA	20	64,5 %
4.	Perguruan Tinggi	4	12,9 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui karakteristik berdasarkan pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %).

5. Karakteristik responden berdasarkan waktu sarapan

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

No	Waktu Sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang dari Jam 09.00	19	61,3 %
2.	Lebih dari Jam 09.00	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui karakteristik berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan sarapan kurang dari jam 09.00 yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

6. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Riwayat Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Pernah	19	61,3 %
2.	Tidak Pernah	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui karakteristik berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar pernah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

7. Karakteristik responden berdasarkan perasaan ketika sedang belajar

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi berdasarkan perasaan siswa-siswi kelas XI ketika sedang belajar di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Perasaan Ketika Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Gelisah	3	9,7 %
2.	Tertekan	5	16,1 %
3.	Marah	0	0 %
4.	Khawatir	3	9,7 %
5.	Takut	0	0 %
6.	Senang	20	64,5 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui karakteristik berdasarkan perasaan ketika sedang belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar merasa senang ketika sedang belajar yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %).

8. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan belajar yang disukai

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Lingkungan Belajar yang Disukai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Konduusif	25	80,6 %
2.	Tidak Konduusif	6	19,4 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.8 diketahui karakteristik berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya menyukai lingkungan belajar yang kondusif yaitu sebanyak 25 orang (80,6 %).

9. Karakteristik responden berdasarkan keluhan dalam waktu 1 bulan terakhir

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi berdasarkan keluhan siswa-siswi kelas XI dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Keluhan 1 Bulan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sakit Kepala	5	16,1 %
2.	Kurang Tidur	12	38,7 %
3.	Kelelahan	11	35,5 %
4.	Lainnya (Sakit Perut)	3	9,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan keluhan yang dialami dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir setengahnya mengeluh kurang tidur yaitu sebanyak 12 orang (38,7 %).

5.1.2 Data khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Baik	2	6,5 %
2.	Cukup	19	61,3 %
3.	Baik	10	32,3 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.10 diketahui karakteristik berdasarkan kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan konsentrasi belajar

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	0	0 %
2.	Baik	7	22,6 %
3.	Cukup	17	54,8 %
4.	Kurang	3	9,7 %
5.	Sangat Kurang	4	12,9 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.11 diketahui karakteristik berdasarkan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 17 orang (54,8 %).

3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

Tabel 5.12 Tabulasi silang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

Kebiasaan Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar											
	Sangat Baik		Baik		Cukup		Kurang		Sangat Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Tidak Baik	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	6,45%	2	6,45%
Cukup Baik	0	0%	0	0%	15	48,35%	2	6,45%	2	6,45%	19	61,25%
Baik	0	0%	7	22,6%	2	6,45%	1	3,25%	0	0%	10	32,3%
Total	0	0%	7	22,6%	17	54,8%	3	9,7%	4	12,9%	31	100%

Uji Rank Spearman nilai p -value = 0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan konsentrasi belajar cukup sebanyak 15 responden (48,35 %). Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai

probabilitas 0,000 atau $a < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang cukup sebanyak 19 siswa (61,3%). Menurut peneliti, siswa-siswi cenderung memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup karena sarapan memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sepanjang pagi. Melakukan sarapan dapat meningkatkan daya ingat, serta meningkatkan kemampuan berpikir mereka. Selain itu, sarapan juga membantu menjaga metabolisme tubuh dan menjaga keseimbangan gula darah, sehingga mencegah rasa lemas atau lapar yang dapat mengganggu proses belajar. Kebiasaan sarapan pagi juga dapat mengajarkan siswa pentingnya pola makan yang teratur.

Menurut Hidayat & Nurhayati, (2021) pagi hari merupakan awal dari seluruh kegiatan seseorang dalam beraktivitas sehingga memerlukan energi yang cukup untuk selalu belajar menyerap pengetahuan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Sarapan yang cukup akan berdampak pada daya ingat siswa serta akan menjadikan mereka lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal itu membuat siswa lebih percaya diri dan kinerja belajarnya pun cenderung akan meningkat. Sarapan pagi bukan hanya sekadar rutinitas,

tetapi merupakan fondasi penting bagi kesehatan dan keberhasilan akademik di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang pertama adalah usia. Data dari tabel 5.1 diketahui usia siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa seluruhnya berusia 16-19 tahun yaitu sebanyak 31 orang (100%). Menurut peneliti, pada usia ini, mereka membutuhkan asupan energi yang optimal untuk mendukung kegiatan fisik dan mental yang lebih intensif, seperti belajar, mengikuti ujian, atau beraktivitas sosial. Selain itu, mereka juga mulai lebih menyadari pentingnya pola hidup sehat dan cenderung mengembangkan kebiasaan yang mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak yang maksimal.

Menurut R. A. Putri dkk., (2020) remaja berusia 16-19 tahun memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup karena mereka berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Pada usia ini, tubuh memerlukan energi tambahan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan perkembangan otak yang terus berlangsung agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Selain itu, remaja mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur kebiasaan mereka, termasuk pola makan yang lebih teratur, karena kesadaran akan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja akademik.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kedua adalah jenis kelamin. Data dari tabel 5.2 diketahui jenis kelamin siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 orang (80,6%). Menurut peneliti, siswa berjenis kelamin perempuan seringkali lebih memperhatikan aspek

kesehatan dibandingkan laki-laki. Hal ini membuat mereka lebih cenderung untuk menjalani pola makan yang teratur, termasuk sarapan pagi yang dapat membantu mereka untuk tetap fokus, menjaga kadar gula darah, dan menghindari rasa lapar selama proses belajar. Siswa perempuan juga lebih memahami bahwa kebiasaan ini bukan hanya penting untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan performa akademik mereka di sekolah. Oleh sebab itu, hampir seluruh siswa perempuan memiliki kebiasaan sarapan yang cukup, karena mereka menyadari dampak positifnya terhadap kesehatan, energi, dan kualitas hidup sehari-hari.

Menurut Asmarani dkk., (2021) peran gender terutama perempuan, cenderung memiliki rutinitas pagi yang lebih terstruktur dan terorganisir, yang mencakup kebiasaan sarapan. Mereka lebih sadar akan pentingnya makan pagi untuk menjaga energi dan fokus sepanjang hari. Sebagian besar siswa perempuan juga lebih peduli dengan kesehatan dan penampilan tubuh, juga mereka seringkali mengaitkan kebiasaan sarapan dengan menjaga kesehatan dan keseimbangan gizi tubuh. Berbeda dengan sebagian siswa laki-laki, yang cenderung kurang memperhatikan dampak negatif jika melewatkan sarapan, perempuan lebih cenderung merasa sarapan itu penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari, terutama dalam kemampuan belajar di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang ketiga adalah pekerjaan orang tua. Data dari tabel 5.3 diketahui karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tuanya memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 19 orang (61,3%). Menurut peneliti, orang tua yang memiliki pekerjaan sering kali mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi, karena

kondisi yang dapat mempengaruhi waktu, prioritas, dan perhatian yang diberikan terhadap kebiasaan makan keluarga. Ketika orang tua bekerja, terutama di luar rumah, mereka mungkin memiliki keterbatasan waktu untuk menyiapkan sarapan dan memastikan anak-anak mereka sarapan pagi sebelum beraktivitas. Situasi seperti ini, anak-anak bisa saja melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang sehat karena keterbatasan waktu atau pilihan praktis seperti makanan cepat saji.

Menurut Hazizah dkk., (2024) orang tua yang bekerja, seringkali lebih fokus pada pengelolaan waktu, mereka kurang terlibat dalam rutinitas pagi anak-anak, dan juga tidak memiliki kesempatan untuk membimbing anak-anak mereka, sehingga anak tidak mendapatkan dorongan sarapan dengan baik. Sisi lain, orang tua yang memiliki pekerjaan fleksibel atau yang dapat bekerja dari rumah mungkin memiliki waktu lebih banyak untuk mempersiapkan sarapan, sehingga dapat lebih mempengaruhi kebiasaan sarapan anak-anak.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keempat adalah pendidikan orang tua. Data dari tabel 5.4 diketahui karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %). Menurut peneliti, pendidikan menengah atas memberikan dasar bagi orang tua untuk mengembangkan pola hidup sehat. Orang tua dengan latar belakang pendidikan SMA memiliki kesempatan untuk mempelajari lebih banyak tentang kebiasaan baik, termasuk pentingnya sarapan pagi sebagai bagian dari rutinitas harian yang dapat meningkatkan daya ingat, serta energi sepanjang hari, dimana hal itu penting untuk keberhasilan anak di

sekolah. Orang tua cenderung menerapkan kebiasaan ini di rumah dan menanamkan nilai-nilai kesehatan kepada anak-anak mereka. Hal ini akan membuat anak-anak lebih cenderung untuk terbiasa sarapan setiap pagi sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

Menurut Juchita & Sutini, (2021) pendidikan orang tua berjenjang SMA mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi siswa karena orang tua dengan tingkat pendidikan ini memiliki pemahaman, kemampuan, dan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya kebiasaan tersebut. Mereka tidak hanya mampu mempersiapkan makanan, tetapi juga menanamkan kebiasaan itu dalam kehidupan sehari-hari, mengatur waktu secara efisien, serta memberikan contoh positif bagi anak-anak mereka. Hal ini menjadikan kebiasaan sarapan pagi lebih mudah tertanam dan dipertahankan oleh siswa, sehingga mendukung kesehatan, kemampuan belajar dan keberhasilan akademik mereka di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kelima adalah waktu sarapan. Data dari tabel 5.5 diketahui karakteristik berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan sarapan kurang dari jam 09.00 yaitu sebanyak 19 orang (61,3%). Menurut peneliti, kebiasaan sarapan yang dilakukan sebelum berangkat sekolah, yaitu kurang dari pukul 09.00 pagi, merupakan langkah yang sangat penting untuk mendukung keseharian siswa. Tidak hanya memberikan energi yang diperlukan, kebiasaan sarapan yang teratur juga dapat memudahkan siswa dalam menyerap pelajaran di sekolah. Selain itu, siswa dapat memulai hari dengan penuh semangat, siap menghadapi tantangan dan belajar dengan lebih maksimal.

Menurut Karyani, Y, (2021) sebagian besar siswa yang memulai aktivitas sekolah di pagi hari memiliki rutinitas yang sudah terjadwal dengan baik, termasuk waktu untuk sarapan yang biasanya dimulai setelah bangun tidur atau dimulai pukul 06.00 serta tidak lewat dari jam 09.00 pagi. Sarapan sebelum berangkat sekolah sangat penting untuk memastikan tubuh dan otak siap menghadapi kegiatan belajar sepanjang hari. Selain itu, juga memungkinkan siswa untuk tetap aktif dan bersemangat mengikuti pelajaran hingga waktu istirahat.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keenam adalah mengenai riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi. Data dari tabel 5.6 diketahui karakteristik berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar pernah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %). Menurut peneliti, riwayat penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi memainkan peran yang sangat signifikan dalam membentuk kebiasaan sarapan pagi seseorang. Penyuluhan yang dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman tentang manfaat sarapan tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga mempengaruhi performa akademik dan kesiapan mental siswa untuk menjalani aktivitas sehari-hari di sekolah. Penyuluhan juga membantu mengubah persepsi atau kebiasaan salah yang mungkin telah terbentuk sebelumnya, seperti anggapan bahwa sarapan pagi tidak penting atau bisa digantikan dengan minum kopi atau tidak makan sama sekali.

Menurut Sari & Salimi, (2023) riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan kebiasaan

sarapan pagi pada siswa. Pemahaman yang tepat mengenai pentingnya sarapan pagi tersebut dapat membantu mereka mengatasi berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi akibat pola makan yang tidak teratur, seperti gangguan konsentrasi, kelelahan, atau penurunan daya ingat. Adanya kegiatan penyuluhan, siswa-siswi diharapkan menyadari bahwa sarapan pagi memiliki peran besar dalam mendukung kinerja belajar mereka, karena sarapan dapat meningkatkan energi dan kemampuan otak untuk berfungsi lebih optimal. Selain itu, penyuluhan yang melibatkan siswa-siswi secara langsung, seperti workshop atau diskusi, dapat memberi mereka kesempatan untuk lebih memahami dan membekali mereka dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani pola hidup sehat, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh mereka, tetapi juga meningkatkan prestasi akademiknya di sekolah.

5.2.2 Konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 17 orang (54,8 %). Menurut peneliti, konsentrasi belajar menjadi aspek penting yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah. Sebagian besar siswa memiliki konsentrasi belajar yang cukup karena mereka cenderung memiliki kemampuan untuk fokus dan menyerap informasi dengan baik. Terutama pada siswa yang memiliki ketertarikan terhadap materi atau merasa bahwa belajar itu penting akan lebih mudah mempertahankan konsentrasi. Selain itu, pengalaman belajar sebelumnya membantu mereka mengembangkan strategi dan pola pikir yang

efektif guna membangun kebiasaan positif dan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi yang cukup dalam proses belajar.

Menurut Artha Margiathi dkk., (2023) konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi dengan cukup pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan dirinya sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut sehingga hasil belajar yang didapatkan tidak optimal. Konsentrasi yang cukup dapat mengelola waktu dan energi siswa dengan lebih efektif, memahami materi dengan lebih baik, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih mudah. Tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang pertama adalah perasaan ketika sedang belajar. Data dari tabel 5.7 diketahui karakteristik berdasarkan perasaan ketika sedang belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar merasa senang ketika sedang belajar yaitu sebanyak 16 orang (51,6 %). Menurut peneliti, perasaan senang saat belajar sangat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Ketika siswa merasa senang, mereka lebih termotivasi, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih mampu mempertahankan fokus. Perasaan senang juga membantu mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, dan memperkuat pemahaman materi. Suasana hati yang senang, akan lebih mempermudah siswa

untuk tetap fokus dan aktif dalam belajar, yang tentunya berpengaruh besar terhadap kualitas pembelajaran yang mereka terima. Oleh karena itu, menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan positif sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

Menurut Wirayuda dkk., (2022) dalam proses pembelajaran, sikap positif seperti perasaan senang yang dialami siswa saat belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Dimana siswa yang memiliki perasaan senang cenderung lebih tekun dalam belajar sehingga mencapai hasil yang memuaskan. Selain itu, mereka juga lebih termotivasi untuk terlibat secara aktif saat proses belajar. Perasaan senang juga berhubungan dengan peningkatan kemampuan otak dalam menyimpan informasi. Ketika siswa merasa senang dan terlibat dalam proses belajar, mereka lebih mampu mengingat apa yang telah dipelajari, sehingga meningkatkan konsentrasi saat belajar.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang kedua adalah lingkungan belajar. Data dari tabel 5.8 diketahui karakteristik berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya menyukai lingkungan belajar yang kondusif yaitu sebanyak 25 orang (80,6 %). Menurut peneliti, lingkungan belajar merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas dan efektivitas dalam proses belajar. Suasana lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan berkonsentrasi pada materi pelajaran tanpa gangguan, sehingga mereka dapat menyerap informasi dari guru dengan lebih efektif.

Menurut Setiawan & Mudjiran, (2022) suasana lingkungan belajar merupakan perangsang bagi siswa untuk lebih berkonsentrasi dalam belajar. Suasana lingkungan yang kondusif akan menambah konsentrasi dalam belajar dan mendorong siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan oleh tenaga pendidik. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar salah satunya siswa harus menjaga keadaan suasana lingkungan belajar agar tidak terlalu berisik dan lebih kondusif. Selain itu, pihak guru sebagai tenaga pendidik dapat memberikan metode pembelajaran yang beragam atau ikut andil dalam menjaga suasana lingkungan belajar agar tetap tenang dan kondusif. Hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa terutama dalam menerima materi pelajaran di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang ketiga adalah keluhan yang dialami siswa dalam waktu 1 bulan terakhir. Data dari tabel 5.9 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan keluhan yang dialami dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir setengahnya mengeluh kurang tidur yaitu sebanyak 12 orang (38,7%). Menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk, terutama yang menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Ketika siswa merasa mengantuk, otak mereka berfungsi lebih lambat, yang mengakibatkan penurunan dalam pengambilan keputusan yang efektif, sehingga mereka tidak dapat memberikan performa terbaik mereka dalam kegiatan akademik. Selain itu, rasa mengantuk meningkatkan risiko kesalahan, memperburuk kondisi emosional, dan mengurangi produktivitas belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga kualitas tidur

mereka agar dapat belajar dengan efektif dan mencapai kinerja akademik yang optimal. Tidur yang cukup dan berkualitas bukan hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih baik dan konsentrasi yang maksimal.

Menurut Beata Rivani dkk., (2023) mengantuk disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan penurunan daya ingat serta kurang maksimal dalam belajar. Ketika siswa kurang tidur dan mengantuk, mereka menjadi lebih mudah kehilangan fokus terhadap tugas atau ujian yang dihadapi. Selain itu, kurang tidur ini dapat memperburuk konsentrasi mereka, karena perhatian mereka lebih terfokus pada perasaan mengantuk atau kekhawatiran, bukan pada pelajaran yang sedang dipelajari. Kurang tidur yang terus-menerus juga dapat menyebabkan masalah negatif seperti mengalami kecelakaan, masalah konsentrasi dan memori gangguan kesehatan, serta dapat menurunkan kemampuan untuk belajar dengan lebih efektif.

5.2.3 Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan konsentrasi belajar cukup sebanyak 15 responden (48,35 %). Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai *probabilitas* 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Menurut peneliti, hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dalam kategori cukup menunjukkan bahwa hal ini tidak lepas dari beberapa faktor yang saling berkaitan dan

mempengaruhi pola hidup serta kemampuan belajar mereka. Salah satu alasan utama adalah pentingnya asupan nutrisi yang diperoleh melalui sarapan pagi. Kebiasaan sarapan yang cukup memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, termasuk otak, untuk memulai aktivitas di pagi hari. Selain itu, dapat menunjukkan bahwa responden memiliki pola hidup yang teratur dan kesadaran akan pentingnya kesehatan.

Menurut Purnawinadi & Lotulung, (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang cukup berdampak positif terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan emosional. Adanya asupan makan yang cukup, siswa tidak hanya memiliki energi untuk belajar, tetapi juga lebih mampu mengatur stres dan meningkatkan kondisi fisik mereka agar tidak mudah terserang penyakit. Hal ini tentu berkontribusi pada konsentrasi belajar yang lebih stabil dan efektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa semakin sering melakukan sarapan maka semakin meningkat kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar dan sebaliknya semakin tidak sarapan maka kemampuan konsentrasi akan berkurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'arif dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa, dimana sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk memenuhi gizi di pagi hari dimana anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat. Aktivitas tersebut dapat menghabiskan cadangan energi untuk dibakar, yang pada akhirnya otak tidak cukup mendapatkan suplai energi sehingga mengalami kesulitan dalam berfikir dan berkonsentrasi. Siswa yang melakukan sarapan pagi lebih mampu

berfikir dan berkonsentrasi daripada siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Apabila anak terbiasa makan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Konsentrasi siswa yang baik dapat meningkatkan prestasinya di sekolah.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verdiana & Muniroh, (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,001$). Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Sebagian besar responden yang melakukan sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sekedar sarapan. Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga anak tidak lemas, tidak lapar, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar.

Hasil penelitian lain juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barokah dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa didapatkan nilai $P\ value = 0,036$ sehingga nilai tersebut $\leq 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Dimana terlihat adanya kecenderungan anak yang sarapan pagi (69,1%) untuk lebih memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik (84,2%) jika dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan pagi (30,9%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang (15,8%). Sarapan pagi sangat penting untuk dilakukan, karena sebelum sarapan pagi tubuh telah berpuasa selama 9-12 jam dan kondisi ini menyebabkan tubuh kekurangan

karbohidrat. Jika seorang anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas atau belajar, maka akan rentan terhadap hipoglikemia yang mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak.



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori yang cukup.
2. Konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki konsentrasi belajar dengan kategori yang cukup.
3. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan disarankan untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi melalui seminar atau program penyuluhan di sekolah, serta bekerjasama dengan sekolah untuk menyediakan sarapan bergizi yang mendukung konsentrasi siswa.

2. Bagi Guru dan Orang tua

Guru sebaiknya mengedukasi siswa tentang manfaat sarapan pagi untuk konsentrasi belajar, serta mendorong kebiasaan sarapan yang sehat dengan memberikan contoh dan dukungan di lingkungan sekolah. Disarankan untuk orang tua juga memastikan anak melakukan sarapan

setiap pagi dengan makanan bergizi, serta menjadikan sarapan sebagai bagian dari rutinitas keluarga yang positif dan menyenangkan, agar mendukung konsentrasi anak di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan melakukan penelitian tentang perbedaan konsentrasi belajar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dan yang tidak di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*. 3(1), 31–39.
- Abigail Soesana, Hani Subakti, Karwanto, A. F., Sony Kuswandi, Lena Sastri, I. F., & Novita Aswan, Ferawati Artauli Hasibuan, H. L. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Ade Saputra Nasution, Warini, Ida Nuraida, & Wawan Gunawan. (2023). Determinan Tingkat Konsentrasi Pada Remaja. *Hearty*, 11(2), 121–127. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i2.14621>
- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51–54. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75>
- Aprilia, M., Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2020). *HUubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Kemampuan Motorik*. 283–287.
- Arikunto. (2020). Pengaruh Self efficacy, Motivasi, Social Support terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Stei*, 2020, 43–54.
- Arsi, A. (2021). Langkah-Langkah Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen dengan Menggunakan SPSS. *Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad*, 1–8. <https://osf.io/preprints/osf/m3qxs>
- Artha Margiathi, S., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., Musyadad, V. F., Pgmi, R., & Santang, I. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu (JPE)*, 1(1), 63.
- Asmarani, Rahmi, F. N., & Haryani, Y. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Jajanan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ranomeeto Barat Kabupaten Konawe Selatan*. 523–527.
- Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), Page.
- Beata Rivani, Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15–22.
- Cahyadi. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di PT Arthanindo Cemerlang. *Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 1, 60–73.
- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., & Subekti, J. (2023). *Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan diklat kepabeanan terhadap Kepuasan*

Peserta Pelatihan. 23.

- Elviara lega. (2023). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. 5*, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- F.Wijaya. (2024). *II Konsentrasi Belajar. 10–26*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.unja.ac.id/6313>
- Fadilah, A. N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. 14(1)*, 15–31.
- Fauziah, Z. (2020). *Penerapan Metode Jarimatika pada Mata Pelajaran Matematika Materi Perkalian untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2B MI Al - Fithrah Surabaya. 14–34*.
- Hantia, O. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. In *Skripsi*.
- Hartati, B., Savitri Effendy, D., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat, 3(2)*, 23–28. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.607>
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(2)*, 84–90.
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak. 2*, 323–328.
- Hernata, O. (2021). *BAB 3 Metode Penelitian. 17*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://eprints.ummetro.ac.id/784/4>
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2)*, 72–82. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489>
- Iqbal, M. (2023). Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Siswa SMP Negeri 4 Sentajo Jaya. (*Skripsi Sarjana, UIN Suska Riau*).
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI), 18210047*, 1–12.
- Juchita, A., & Sutini, T. (2021). *Hubungan Pengetahuan Orangtua Dengan Kebiasaan Sarapan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Tambun 01*.
- Karyani, Y, M. (2021). *Konsentrasi Remaja Di SMKF Avicenna. 6(2)*, 16–24.
- Klania istiqomah, parni, A. (2024). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar. 19(5)*, 1–23.
- Lavender, A., Konsentrasi, M., & Anak, B. (2024). *Aromaterapi Lavender dan*

- Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak*. 15(7), 65–68.
- Lestari, A. P. A. (2023). *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi belajar siswa*. 11(1), 92–105.
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1), 52–57. <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- Mawarni, E. E., Kunci, K., & Siswa, K. (2021). *Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa*. 2(20), 159–167.
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T. (2022). Hubungan Antara Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2020). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17728>
- N.Widyati. (2022). *BAB 2 Landasan Teori Konsentrasi Belajar*. 7–20. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/895/6>
- Nariya, W. R. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Nasution, H. fadillah. (2020). Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. *Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*, 6. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Al-masharif/article/view/721>
- Novian, A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1–9.
- Nurjanah. (2021). Keadaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMKN 2 Godean. *FT Universitas Negeri Yogyakarta*, 10.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 9. <https://www.eurekapedidikan.com/2014/12/hipotesis-penelitian.html>
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan

- Syahroni, M. Irfan. (2022). Prosedur Penelitian. *Prosedur Penelitian Kuantitatif*, 2(3), 211–213.
- UNICEF. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 341–347. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2020). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Vionalita, G. (2021). kerangka konsep dan definisi operasional. *Kerangka Konsep Dan Definisi Operasional*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://lms-paralel.esaunggul.ac.id>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahrani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Wirayuda, R. P., Wandai, R., & Ginting, A. A. B. (2022). Hubungan Sikap Siswa Terhadap Hasil Pembelajaran Fisika SMA N 1 Kota Sungai Penuh. *Integrated Science Education Journal*, 3(1), 24–27. <https://doi.org/10.37251/isej.v3i1.172>



Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Adalah mahasiswa S1 Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang yang akan melakukan karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi tentang “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siwi Kelas XI (Di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang)” sebagai upaya penelitian terapi non-farmakologis yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk klien.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang).
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
5. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum ilmiah dan tim ilmiah khususnya ITS Kes ICMe Jombang.
6. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum di atas.

Apabila Kakak/Adik bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani pada lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, 11 November 2024
Peneliti

(Wulan Nur Vania Septiani)

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***INFORMED CONSENT***

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
 Umur :
 Jenis kelamin :
 Kelas/Jurusan :
 Alamat :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Wulan Nur Vania Septiani, Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jombang,2024

Responden

()

Lampiran 4 Lembar Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

KISI-KISI KUESIONER

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI
(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)**

Parameter	Nomor soal	Pernyataan positif	Pernyataan negatif
1. Jenis makanan	1-4	1, 2	3, 4
2. Pola komunikasi	5-8	5, 6, 7	8
3. Kecukupan gizi	9-10	9	10
4. Kebutuhan gizi	11-12	11	12
5. Pengertian sarapan pagi	13-14	13	14
6. Ciri-ciri kebiasaan siswa tidak sarapan	15-16	15	16
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa tidak sarapan	17-18	17	18
8. Manfaat sarapan pagi	19-20	19	20

Lampiran 5 Lembar Identitas Responden

LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN

Kode Resp:..... (diisi oleh peneliti)	Tanggal Pengkajian:
--	---------------------

1. Usia :
2. Jenis Kelamin : Laki – laki Perempuan
3. Kelas/Jurusan :
4. Pekerjaan orang tua : Bekerja ,..... Tidak bekerja
5. Pendidikan orang tua : SD SMP SMA
 Lainnya ,.....
6. Waktu sarapan anda : Kurang dari Jam 09.00 (Jam:)
 Lebih dari Jam 09.00 (Jam:)
7. Penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi : Pernah
 Tidak pernah
8. Perasaan ketika sedang belajar : Gelisah Tertekan Marah
 Khawatir Takut Senang
9. Lingkungan belajar seperti apa yang anda sukai : Kondusif
 Tidak Kondusif
10. Apakah dalam waktu 1 bulan terakhir sering mengeluh :
 Sakit kepala Kurang tidur Kelelahan
 Lainnya:

Lampiran 6 Lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN PAGI

Petunjuk pengisian :

1. Baca setiap butir pernyataan yang tersedia dengan benar!
2. Berikan tanda *check list* (√) untuk salah satu pilihan jawaban anda sesuai dengan keadaan yang sebenarnya!
3. Tanyakan jika ada hal yang kurang jelas atau kurang dimengerti!

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
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 makan 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				

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
11.	Ibu memberikan sarapan kepada saya agar dapat hidup dengan normal, sehat dan cerdas				
12.	Ibu tidak pernah menyediakan susu				
13.	Setiap 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 saya				
18.	Saya tidak sarapan karena orang tua bekerja				
19.	Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik				
20.	Sarapan pagi dapat menurunkan daya tahan tubuh				

Lampiran 7 Lembar Tes Konsentrasi

GRID CONCENTRATION TEST**(Tes Konsentrasi)**

Cara melakukan tes :

1. Perhatikan tabel yang tersedia lalu temukan angka 00, 01, 02, 03 dan seterusnya sampai 99 secara berurutan dan tidak boleh ada yang dilewati.
2. Jika sudah menemukan angka silahkan coret atau lingkari, contoh:
 Atau , coret angka mulai dari 00 dan seterusnya.
3. Waktu yang diberikan untuk tes ini hanya 1 menit.

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

Tabel *Grid Concentration Test*

(Harris and B. L. Harris digunakan Iqbal, 2023).

	Sig. (2-tailed)	.076	.003	.019	.013	.000	.001	.004	.148	.004	.062	.296	.059	.247	.165	.153	.023	.02	.004	.144	.002	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1	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	
	Sig. (2-tailed)	.017	.000	.008	.005	.002	.001	.002	.004	.000	.013	.025	.001	.031	.018	.009	.016	.01	.006	.005	.002	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1	10	10	10	10

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

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



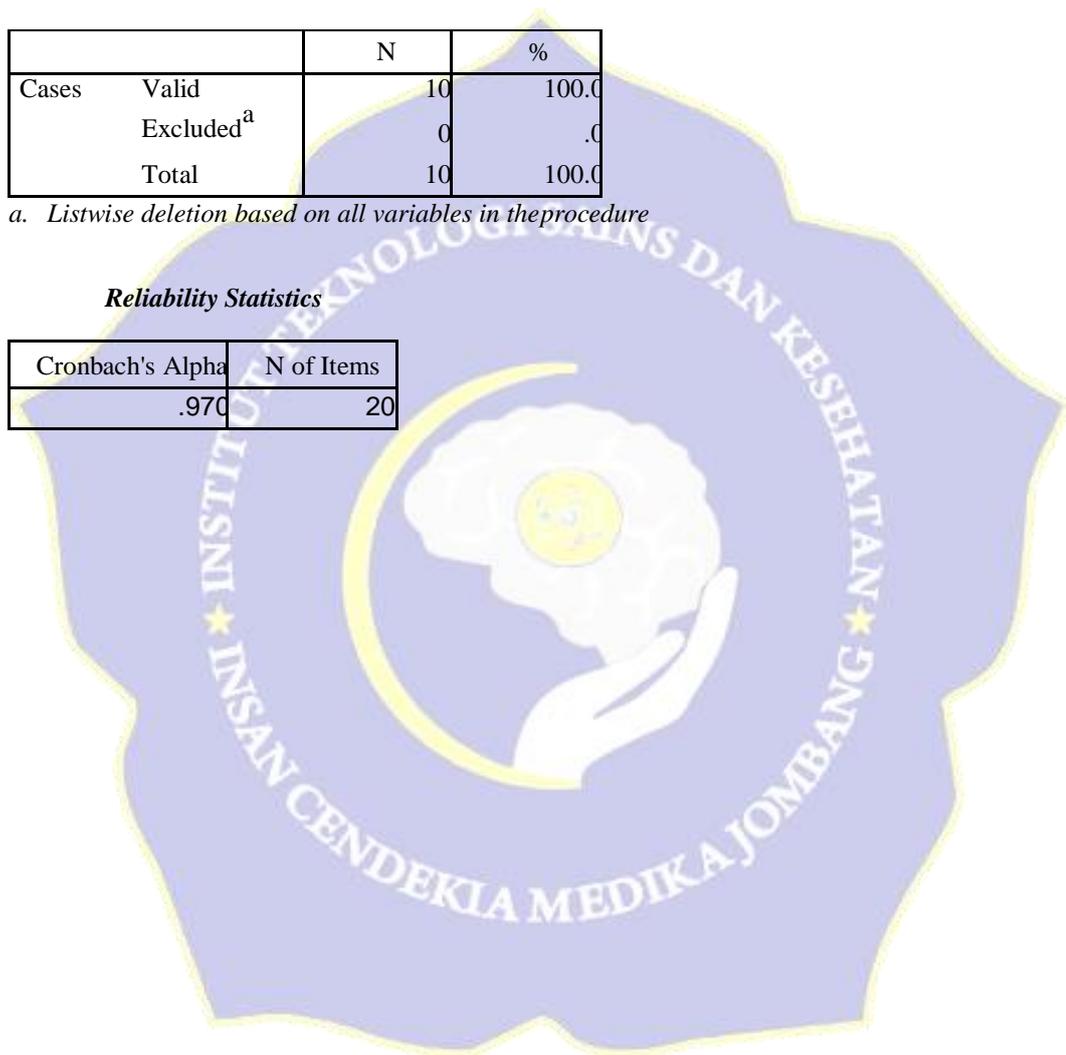
Lampiran 10 Lembar Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha* Kebiasaan Sarapan Pagi**Reliability****Scale: ALL VARIABLES***Case Processing Summary*

		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



Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1

Lampiran Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi Pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Nama Pembimbing : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	23/08 24	Konsul Judul	
2	28/08 24	Bimbingan BAB 1	
3	30/08 24	Revisi BAB 1	
4	02/09 24	ACC BAB 1, Lanjut BAB 2 dan 3	
5	25/09 24	Bimbingan BAB 2 dan 3	
6	26/09 24	Revisi BAB 2 dan 3	
7	04/10 24	ACC BAB 2 dan 3, Lanjut BAB 4	
8	09/10 24	Revisi BAB 4	
9	10/10 24	ACC Ujian Seminar Proposal	
10	05/12 24	Bimbingan BAB 5	
11	09/12 24	Revisi BAB 5	
12	10/12 24	Bimbingan BAB 5 dan 6	
13	16/12 24	ACC BAB 5 dan 6	
14	16/12 24	Bimbingan Abstrak dan Lampiran	
15	18/12 24	ACC Abstrak dan Lampiran	
16	19/12 24	ACC Ujian Hasil Skripsi	

Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2

Lampiran Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wulan Nur Vania Septiani

NIM : 213210055

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Nama Pembimbing : Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	23/08 24	Konsul Judul	
2	30/08 24	Bimbingan BAB 1	
3	01/09 24	Revisi BAB 1	
4	02/09 24	ACC BAB 1, Lanjut BAB 2 dan 3	
5	04/10 24	Revisi BAB 2 dan 3	
6	06/10 24	ACC BAB 2 dan 3, Lanjut BAB 4	
7	09/10 24	Revisi BAB 4	
8	10/10 24	ACC Ujian Seminar Proposal	
9	05/12 24	Bimbingan BAB 5	
10	09/12 24	Revisi BAB 5	
11	10/12 24	Bimbingan BAB 5 dan 6	
12	12/12 24	Revisi BAB 5 dan 6	
13	16/12 24	ACC BAB 5 dan 6	
14	16/12 24	Bimbingan Abstrak dan lampiran	
15	18/12 24	ACC Abstrak dan lampiran	
16	19/12 24	ACC Ujian Hasil Skripsi	

Lampiran 13 Surat Pengecekan Judul



**PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Wulan Nur Vania Septiani
NIM : 213210055
Prodi : S1 Ilmu Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir: Probolinggo, 14 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : RT.06/RW.06, Desa Triwung Kidul, Kecamatan Kademangan,
Kota Probolinggo, Jawa Timur
No. Tlp/HP : 085259242072
email : wulanniaa14@gmail.com
Judul Penelitian : "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada
Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)".

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 21 November 2024
Mengetahui,
Kepala Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112

Lampiran 14 Lembar Uji Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 220KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Peneliti Utama : **Wulan Nur Vania Septiani**
Principal Investigator

Nama Institusi : **ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang**
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Jombang**
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, **4 November 2024**
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian

	<p>SMK PUSAT KEUNGGULAN BAKTI INDONESIA MEDIKA Jalan Kemuning No. 57a Jombang Telp. 0321 854533</p>	<p>PROGRAM KEAHLIAN : Layanan Kesehatan Teknik Laboratorium Medik Teknologi Farmasi Kimia Analisis</p>
<p>Nomor : 133/A.KSK.05/SMK-BIM/X/2024 Perihal : Balasan Permohonan Penelitian Lampiran : 1 (satu)</p>	<p>Yth. Dekan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang di tempat</p>	
<p>Dengan hormat,</p>		
<p>Sehubungan dengan adanya surat permohonan dari ITSkes ICMe Jombang, Nomor 201/FK/X/2024, Perihal Pre Survey Data Studi Pendahuluan, maka dengan ini kami sampaikan bahwa SMK Bakti Indonesia Medika memberikan izin kepada:</p>		
<p>Nama : Wulan Nur Vania Septiani</p>		
<p>NIM : 213210055</p>		
<p>Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI SMK Bakti Indonesia Medika</p>		
<p>untuk melaksanakan kegiatan penelitian di SMK Bakti Indonesia Medika pada:</p>		
<p>Hari : Senin – Selasa</p>		
<p>Tanggal : 11 – 12 November 2024</p>		
<p>Waktu : 07.00 WIB – selesai</p>		
<p>Tempat : Lab. KKPI 1</p>		
<p>Peserta : Siswa-siswi Kelas XI (data terlampir)</p>		
<p>Demikian pemberitahuan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p style="text-align: right;">Jombang, 05 Oktober 2024 Kopala Sekolah  Widyandhi Rhamandani, S.Psi., M.M.</p>		

Lampiran 16 Tabulasi Data Umum

Kode Resp	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan Orang tua	Pendidikan Orang tua	Waktu Sarapan	Penyuluhan tentang Pentingnya Sarapan Pagi	Perasaan ketika Sedang Belajar	Lingkungan Belajar yang Disukai	Keluhan 1 Bulan Terakhir
R1	16	Perempuan	Bekerja (Guru)	Perguruan Tinggi	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Sakit Kepala
R2	17	Laki-laki	Bekerja (Guru)	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Kurang Tidur
R3	16	Laki-laki	Tidak Bekerja	SMA	Kurang dari jam 09.00 (09.55)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kelelahan
R4	17	Laki-laki	Tidak Bekerja	Perguruan Tinggi	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Tidak Pernah	Gelisah	Kondusif	Lainnya (Sakit Perut)
R5	18	Perempuan	Tidak Bekerja	SMA	Lebih dari jam 09.00 (10.15)	Pernah	Khawatir	Kondusif	Lainnya (Sakit Perut)
R6	16	Perempuan	Tidak Bekerja	SMA	Kurang dari jam 09.00 (09.00)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Kurang Tidur
R7	16	Perempuan	Bekerja (Wiraswasta)	SMP	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Lainnya (Sakit Perut)
R8	17	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (10.05)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Kurang Tidur
R9	16	Perempuan	Tidak Bekerja	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Tidak Pernah	Tertekan	Kondusif	Kurang Tidur
R10	16	Perempuan	Bekerja (Wiraswasta)	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.15)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kelelahan
R11	17	Perempuan	Wirausaha	SMP	Kurang dari jam 09.00 (09.55)	Tidak Pernah	Gelisah	Kondusif	Kurang Tidur

R12	16	Perempuan	Bekerja (Wiraswasta)	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kelelahan
R13	16	Perempuan	Bekerja (Perangkat Desa)	Perguruan Tinggi	Kurang dari jam 09.00 (05.30)	Tidak Pernah	Tertekan	Kondusif	Kelelahan
R14	18	Perempuan	Tidak Bekerja	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.40)	Pernah	Senang	Tidak Kondusif	Kelelahan
R15	18	Perempuan	Tidak Bekerja	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.40)	Pernah	Senang	Tidak Kondusif	Kelelahan
R16	17	Laki-laki	Bekerja (Wirausaha)	SMP	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Pernah	Senang	Kondusif	Kelelahan
R17	17	Perempuan	Bekerja (Penjahit)	SMP	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kurang Tidur
R18	16	Perempuan	Tidak Bekerja	SMP	Kurang dari jam 09.00 (05.30)	Pernah	Gelisah	Tidak Kondusif	Kurang Tidur
R19	16	Perempuan	Tidak Bekerja	SMP	Lebih dari jam 09.00 (10.00)	Pernah	Senang	Tidak Kondusif	Kelelahan
R20	16	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Pernah	Khawatir	Tidak Kondusif	Kelelahan
R21	17	Laki-laki	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (09.05)	Pernah	Senang	Kondusif	Kurang Tidur
R22	17	Perempuan	Bekerja (Wiraswasta)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Pernah	Senang	Kondusif	Kurang Tidur
R23	16	Perempuan	Bekerja (Wiraswasta)	SMA	Kurang dari jam 09.00 (06.00)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Sakit Kepala
R24	16	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (10.00)	Pernah	Senang	Kondusif	Sakit Kepala
R25	16	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Kurang dari jam 09.00 (08.00)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kurang Tidur
R26	17	Perempuan	Tidak Bekerja	SMP	Kurang dari jam 09.00 (06.30)	Pernah	Khawatir	Kondusif	Kelelahan

R27	16	Perempuan	Bekerja (Guru)	Perguruan Tinggi	Kurang dari jam 09.00 (07.30)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Kurang Tidur
R28	17	Perempuan	Tidak Bekerja	SMP	Kurang dari jam 09.00 (07.00)	Pernah	Tertekan	Kondusif	Sakit Kepala
R29	16	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (10.00)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Sakit Kepala
R30	17	Perempuan	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Tidak Pernah	Senang	Kondusif	Kelelahan
R31	16	Laki-laki	Bekerja (Wirausaha)	SMA	Lebih dari jam 09.00 (09.55)	Pernah	Senang	Kondusif	Kurang Tidur



Lampiran 17 *Coding* Data Umum

R	U	J	PK	PD	WS	P	PB	LB	K
1	3	2	1	4	1	2	6	1	1
2	3	1	1	3	1	1	2	1	2
3	3	1	2	3	1	2	6	1	3
4	3	1	2	4	1	2	6	1	4
5	3	2	2	3	2	1	4	1	4
6	3	2	2	3	1	1	2	1	2
7	3	2	1	3	2	1	2	1	4
8	3	2	1	3	2	1	6	1	2
9	3	2	2	3	1	2	6	1	2
10	3	2	1	3	1	2	6	1	3
11	3	2	1	2	1	2	6	1	2
12	3	2	1	3	1	2	6	1	3
13	3	2	1	4	1	2	2	2	3
14	3	2	2	3	1	1	6	2	3
15	3	2	2	3	1	1	6	2	3
16	3	1	1	2	2	1	6	1	3
17	3	2	1	2	1	2	6	1	2
18	3	2	2	2	1	1	1	2	2
19	3	2	2	2	2	1	6	2	3
20	3	2	1	3	2	1	4	2	3
21	3	1	1	3	2	1	6	1	2
22	3	2	1	3	2	1	1	1	2
23	3	2	1	3	1	1	6	1	1
24	3	2	1	3	2	1	4	1	1
25	3	2	1	3	1	2	2	1	2
26	3	2	2	2	1	1	6	1	3
27	3	2	1	4	1	1	6	1	2
28	3	2	2	2	1	1	6	1	1
29	3	2	1	3	2	2	1	1	1
30	3	2	1	3	2	2	6	1	3
31	3	1	1	3	2	1	2	1	2

Keterangan *Coding* Data Umum :

1) Responden

Responden 1 = Kode R1

Responden 2 = Kode R2

Responden 3 = Kode R3 dan seterusnya

2) Usia responden = Kode U

3) Jenis kelamin responden

Laki-laki = Kode J1

Perempuan = Kode J2

4) Pekerjaan orang tua

Bekerja = Kode PK1

Tidak bekerja = Kode PK2

5) Pendidikan orang tua

SD = Kode PD1

SMP = Kode PD2

SMA = Kode PD3

Lainnya = Kode PD4

6) Waktu sarapan

Kurang dari jam 09.00 = Kode WS1

Lebih dari jam 09.00 = Kode WS2

7) Penyuluhan tentang pentingnya sarapan

Pernah = Kode P1

Tidak pernah = Kode P2

8) Perasaan ketika sedang belajar

Gelisah = Kode PB1

Tertekan = Kode PB2

Marah = Kode PB3

Khawatir = Kode PB4

Takut = Kode PB5

Senang = Kode PB6

9) Lingkungan belajar yang disukai

Kondusif = Kode LB1

Tidak Kondusif = Kode LB2

10) Keluhan 1 bulan terakhir

Sakit kepala = Kode K1

Kurang Tidur = Kode K2

Kelelahan = Kode K3

Lainnya = Kode K4

Lampiran 18 Tabulasi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Kode Resp	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	Jumlah Skor	Kategori	Kode	
1	2	2	1	3	3	3	2	3	1	4	2	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	55	Cukup	2
2	4	4	2	1	4	4	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	65	Baik	3
3	4	4	4	4	1	2	4	3	2	3	2	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	63	Baik	3
4	4	4	1	1	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	66	Baik	3
5	4	2	1	1	2	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	1	2	4	2	3	3	51	Cukup	2
6	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	4	4	2	1	4	48	Cukup	2
7	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	2	2	2	1	3	4	4	42	Cukup	2
8	3	4	1	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	4	48	Cukup	2
9	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	71	Baik	3
10	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	66	Baik	3
11	4	4	3	1	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	62	Baik	3
12	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	70	Baik	3
13	4	4	3	1	3	4	3	1	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	63	Baik	3
14	2	2	4	1	2	4	2	3	2	4	3	1	3	4	4	3	2	4	4	4	4	58	Cukup	2
15	4	4	1	2	1	4	3	1	1	3	3	1	4	3	4	1	4	4	4	4	3	55	Cukup	2
16	3	4	1	3	1	2	2	1	1	4	4	1	4	4	4	3	1	3	4	4	4	54	Cukup	2
17	3	4	3	1	2	2	3	3	1	3	4	1	4	4	4	3	2	4	3	4	4	58	Cukup	2
18	4	3	3	1	4	3	3	1	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	60	Cukup	2
19	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	60	Cukup	2
20	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	4	4	4	3	4	4	57	Cukup	2
21	1	2	1	3	2	2	2	4	1	4	2	1	3	4	2	2	2	3	3	4	4	48	Cukup	2

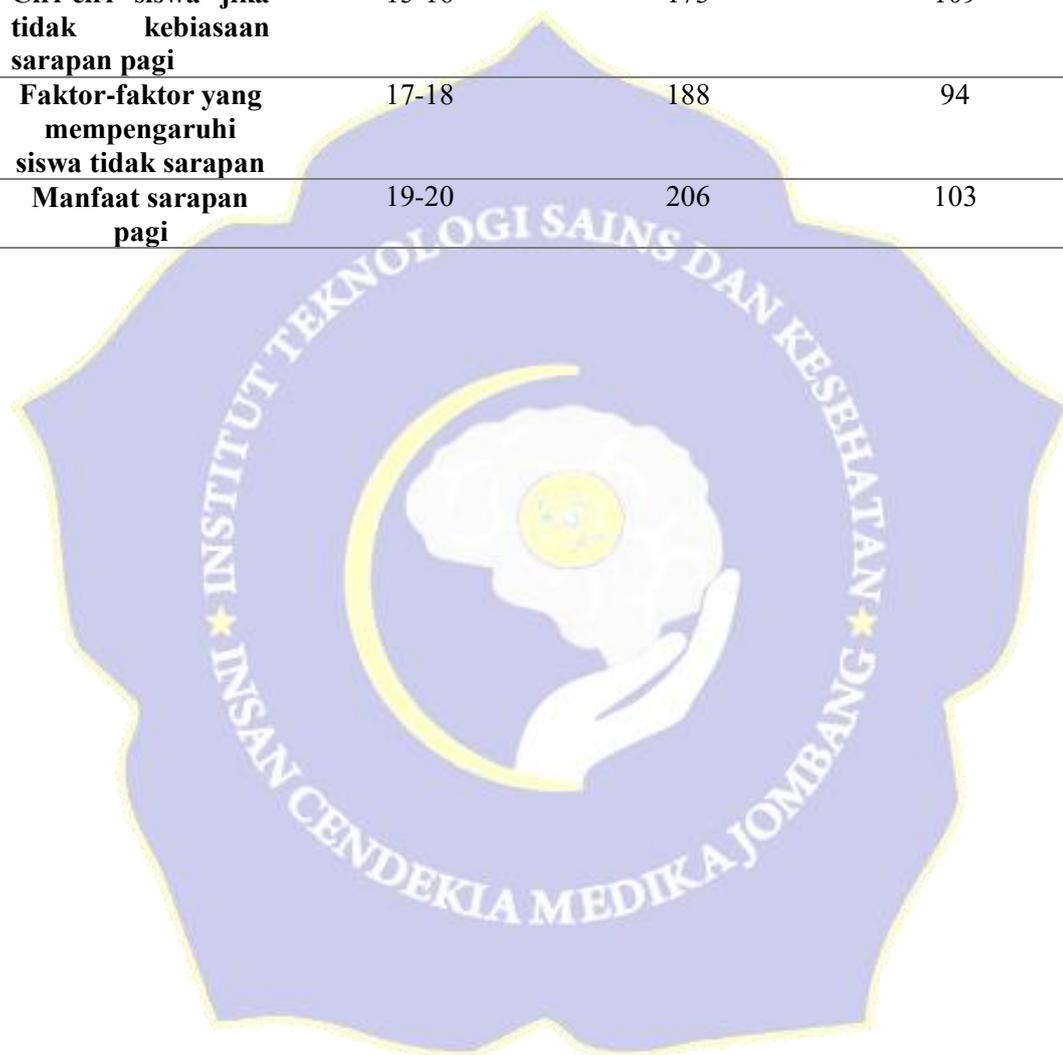
22	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	1	1	2	3	38	Tidak Baik	1
23	3	4	3	1	2	3	2	1	2	3	3	2	4	4	4	4	3	1	4	4	57	Cukup	2
24	4	4	3	1	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	1	60	Cukup	2
25	4	4	3	2	1	4	3	1	2	4	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	59	Cukup	2
26	4	2	1	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	68	Baik	3
27	2	3	3	3	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	54	Cukup	2
28	3	4	1	1	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	65	Baik	3
29	3	4	1	1	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	1	2	3	4	2	4	57	Cukup	2
30	3	3	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	2	3	2	2	3	4	2	2	42	Cukup	2
31	3	2	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	1	4	2	3	39	Tidak Baik	1

Keterangan Kode Penilaian Kebiasaan Sarapan Pagi

- 1) Tidak Baik = Kode 1
- 2) Cukup = Kode 2
- 3) Baik = Kode 3

Lampiran 19 Tabulasi Rata-rata Indikator Kebiasaan Sarapan Pagi

Indikator	Nomor	Total	Rata-rata
Jenis makanan	1-4	329	82
Pola komunikasi	5-8	315	79
Kecukupan gizi	9-10	159	80
Kebutuhan gizi	11-12	168	84
Pengertian sarapan pagi	13-14	218	27
Ciri-ciri siswa jika tidak kebiasaan sarapan pagi	15-16	173	109
Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa tidak sarapan	17-18	188	94
Manfaat sarapan pagi	19-20	206	103



Lampiran 20 Tabulasi Kuesioner Konsentrasi Belajar

Kode Responden	Jumlah Skor	Kategori	Kode
1	6	Kurang	4
2	6	Kurang	4
3	17	Baik	2
4	11	Cukup	3
5	4	Sangat Kurang	5
6	11	Cukup	3
7	13	Cukup	3
8	12	Cukup	3
9	15	Baik	2
10	11	Cukup	3
11	13	Baik	2
12	18	Baik	2
13	16	Baik	2
14	12	Cukup	3
15	13	Cukup	3
16	14	Cukup	3
17	13	Cukup	3
18	11	Cukup	3
19	12	Cukup	3
20	12	Cukup	3
21	14	Cukup	3
22	5	Sangat Kurang	5
23	14	Cukup	3
24	12	Cukup	3
25	3	Sangat Kurang	5
26	16	Baik	2
27	13	Cukup	3
28	18	Baik	2
29	6	Kurang	4
30	14	Cukup	3
31	4	Sangat Kurang	5

Keterangan Kode Penilaian Konsentrasi Belajar :

- 1) Sangat Baik = Kode 1
- 2) Baik = Kode 2
- 3) Cukup = Kode 3
- 4) Kurang = Kode 4
- 5) Sangat Kurang = Kode 5

Lampiran 21 Hasil Uji SPSS *Frequency Data Umum***Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16-19 tahun	31	100.0	100.0	100.0

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	6	19.4	19.4	19.4
Perempuan	25	80.6	80.6	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Pekerjaan_Orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	19	61.3	61.3	61.3
Tidak bekerja	12	38.7	38.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Pendidikan_Orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	7	22.6	22.6	22.6
SMA	20	64.5	64.5	87.1
Lainnya (Perguruan Tinggi)	4	12.9	12.9	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Waktu_Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang dari Jam 09.00	19	61.3	61.3	61.3
Lebih dari Jam 09.00	12	38.7	38.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Penyuluhan_Pentingnya_Sarapan_Pagi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	19	61.3	61.3	61.3
Tidak Pernah	12	38.7	38.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Perasaan_Ketika_Sedang_Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Gelisah	3	9.7	9.7	9.7
Tertekan	5	16.1	16.1	25.8
Khawatir	3	9.7	9.7	35.5
Senang	20	64.5	64.5	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lingkungan_Belajar_Yang_Disukai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kondusif	25	80.6	80.6	80.6
Tidak Kondusif	6	19.4	19.4	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Keluhan_1_Bulan_Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sakit Kepala	5	16.1	16.1	16.1
Kurang Tidur	12	38.7	38.7	54.8
Kelelahan	11	35.5	35.5	90.3
Lainnya	3	9.7	9.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 22 Hasil Uji SPSS *Frequency Data Khusus***Penilaian_Sarapan_Pagi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Baik	2	6.5	6.5	6.5
Cukup	19	61.3	61.3	67.7
Baik	10	32.3	32.3	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Penilaian_Konsentrasi_Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	7	22.6	22.6	22.6
Cukup	17	54.8	54.8	77.4
Kurang	3	9.7	9.7	87.1
Sangat Kurang	4	12.9	12.9	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 23 Hasil Uji SPSS *Non-parametric Test (Rank Spearman)*

Correlations

			Penilaian_Sarapan_Pagi	Penilaian_Konsentrasi_Belajar
Spearman's rho	Penilaian_Sarapan_Pagi	Correlation Coefficient	1.000	-.703**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000
		N	31	31
Penilaian_Konsentrasi_Belajar	Penilaian_Konsentrasi_Belajar	Correlation Coefficient	-.703**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000
		N	31	31

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

Lampiran 24 Hasil Uji SPSS *Crosstabulation***Penilaian_Sarapan_Pagi * Penilaian_Konsentrasi_Belajar Crosstabulation**

			Penilaian_Konsentrasi_Belajar				Total
			Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang	
Penilaian_Sarapan_Pagi	Tidak Baik	Count	0	0	0	2	2
		% within Penilaian_Sarapan_Pagi	.0%	.0%	.0%	100.0%	100.0%
	Cukup	Count	0	15	2	2	19
	% within Penilaian_Sarapan_Pagi	.0%	78.9%	10.5%	10.5%	100.0%	
	Baik	Count	7	2	1	0	10
	% within Penilaian_Sarapan_Pagi	70.0%	20.0%	10.0%	.0%	100.0%	
Total		Count	7	17	3	4	31
	% within Penilaian_Sarapan_Pagi	22.6%	54.8%	9.7%	12.9%	100.0%	

Lampiran 25 Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Menjelaskan prosedur penelitian kepada responden



Gambar 2. Membagikan lembar kuesioner kepada responden



Gambar 3. Responden mengisi lembar identitas dan kuesioner



Gambar 4. Peneliti melakukan observasi tes konsentrasi



Gambar 5. Pembagian snack dan foto bersama responden

Lampiran 26 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



ITS Kes Insan Cendekia Medika
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa;

Nama : Wulan Nur Vania Septiani
 NIM : 213210055
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas Xi (Di Smk Bakti Indonesia Medika Jombang)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar **13%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Wakil Rektor I

Dr. Luslanah Meinawati, SST., M.Kes
NIDN. 0718058503

Lampiran 27 Hasil Turnitin Digital Receipt



Digital Receipt

This receipt acknowledges that **Turnitin** received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author:	Wulan Nur Vania Septiani
Assignment title:	Quick Submit
Submission title:	HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTR...
File name:	Wulan_Nur_Vania_S.OK_-_Wulan_Vania.docx
File size:	338.86K
Page count:	80
Word count:	14,221
Character count:	98,977
Submission date:	30-Jan-2025 05:34PM (UTC+1000)
Submission ID:	2575139188

SIMPUS

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI
(DISKUSI: Ruli Lachessia Melita Jombang)



WULAN NUR VANIA SEPTIANI
212119025

PROGRAM STUDI DI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEIKLA
JOMBANG
2025

1

Copyright 2025 Turnitin. All rights reserved.

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to President University Student Paper	1%
4	eprints.umk.ac.id Internet Source	<1%
5	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1%
6	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1%
7	ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%

9	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
10	123dok.com Internet Source	<1 %
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
12	prin.or.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Sains Alquran Student Paper	<1 %
14	id.scribd.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
16	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
18	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.online-journal.unja.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to GIFT University	

	Student Paper	<1 %
21	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
22	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
23	www.ijmra.in Internet Source	<1 %
24	Fahdina Firdaus, Umi Mahmudah, Mamat Rahmat, Pusparini Pusparini. "HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI", Jurnal Gizi dan Dietetik, 2024 Publication	<1 %
25	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1 %
26	ejournal.nusantaraglobal.ac.id Internet Source	<1 %
27	jurnal.utu.ac.id Internet Source	<1 %
28	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
29	journal.yp3a.org Internet Source	<1 %

Lampiran 28 Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah Karya Ilmiah

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wulan Nur Vania Septiani
NIM : 213210055
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kesehatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang hak bebas royalti non eksklusif (*Non Eklusif Royalty Free Right*) atas “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)”.

Hak bebas royalti non eksklusif ini ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/SKRIPSI/MEDIA/FORMAT, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat skripsi, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Yang Menyatakan
Peneliti



(Wulan Nur Vania Septiani)
213210055