

**HASIL KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI  
DENGAN KOSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V  
DI SEKOLAH DASAR SE-MEJING GAMPING SLEMAN**



**Disusun Oleh:**

**AZWAR ANNAS**

**20110320036**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2015**

**HALAMAN PENGESAHAN HASIL KTI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI  
DENGAN KOSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V  
DI SD SE-MEJING, GAMPING, SLEMAN, YOGYAKARTA**

Telah disetujui pada tanggal 10 juli 2015



Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN., HNC )

Rahmah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An )

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



(Sri Sumaryanti, Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC)

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KOSENTRASI  
BELAJAR SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR SE-MEJING, SLEMAN,  
YOGYAKARTA

INTISARI

Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan bagi anak sehingga memerlukan gizi yang cukup dan seimbang. Defisiensi gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah dan cepat lelah dan berakibat meningkatnya angka absensi serta mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar sehingga menurunkan prestasi belajar.

Penelitian cross sectional ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan konsentrasi belajar. Penelitian ini melibatkan 86 siswa sekolah dasar kelas 5 di SDN Mejing 1 dan 2, Kabupaten Sleman. Sampel semua siswa kelas V dengan memperhatikan kriteria inklusi yang dibuat peneliti. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan program statistik dan hubungan antar variabel dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang kurang melakukan sarapan dilihat dari konsentrasi belajar siswa 10 orang yang kurang konsentrasi yaitu (17.9%), dan 3 orang cukup konsentrasi yaitu (5.4%), serta 3 orang baik konsentrasi yaitu (5.4%). Kebiasaan sarapan pagi yang cukup melakukan sarapan dilihat dari konsentrasi belajar siswa 7 kurang konsentrasi yaitu (12.5%), dan 9 orang cukup konsentrasi yaitu: (16.1%), serta 1 orang baik konsentrasi yaitu: (1.8%). Sedangkan siswa yang baik melakukan sarapan pagi dilihat dari konsentrasi belajar 2 siswa yang kurang konsentrasinya yaitu: (3.6%), dan 7 siswa yang cukup konsentrasinya yaitu: (7.4%), serta 14 siswa yang konsentrasi belajarnya baik yaitu: (41.1%), jadi dari hasil data yang didapatkan bahwa siswa yang baik melakukan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar yang baik lebih banyak berjumlah 14 siswa.. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar ( $p < 0,00$ ).

Kata kunci: Sarapan pagi, Kosentrasi belajar

RELATIONS OF BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH STUDY  
CONCENTRATION CLASS V STUDENTS IN MEJING I AND MEJING 2 ELEMENTARY  
SCHOOL, SLEMAN, YOGYAKARTA

ABSTRACT

School age is a period of growth for the child so they require sufficient and balanced nutrition. Nutritional deficiency at school age can cause a child to become weak and get fatigue rapidly and resulting the increase rates of absence as well as difficulties in learning concentration resulting the decrease of learning achievement.

This cross-sectional study aimed to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status of the study concentration. The study involved 86 students in the fifth grade of Mejing 1 and 2 elementary school, Sleman, Yogyakarta. The samples are all the students in class the fifth grade regarding to inclusion criteria which made by the researchers. Data collected through interviews using a questionnaire. Data processing is performed by the statistical program and the relationship between variables were analyzed using Chi-square statistical test.

The results showed that the habits of breakfast are less did the breakfast viewed of students' concentration of 10 people who are less concentration is (17.9%), and the third person are sufficient concentration (5.4%), as well 3 students have good concentration (5.4%). From the breakfast habits, those who did sufficient breakfast viewed of students' concentration are 7 have less concentration (12.5%), and 9 students have sufficient concentration are: (16.1%), and 1 student has good concentration (1.8%). While the students did the good morning breakfast viewed of concentration to learn two students who lack concentration are: (3.6%), and 7 students who are sufficient concentration (7.4%), and 14 students had good learning concentration (41.1%), so the data obtained from the results that the students did the good breakfast with a good learning concentration more amounted to 14 students. This study showed a significant relationship between breakfast habits with the concentrations studied ( $p < 0.00$ ).

Keywords: Breakfast, Learning concentration

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:



Nama : Azwar Annas  
NIM : 20110320036  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Februari 2015

Yang membuat pernyataan,

  
  
Azwar Annas

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaiku Wr. Wb.*

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan kosentrasi belajar siswa sekolah dasar kelas 5 di SD se-Mejing, Gamping, Sleman, Yogyakarta”.

Tujuan dari penyusunan KTI ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Proses penyusunan KTI ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari semua pihak. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala limpahan nikmat serta karunia-Nya
2. dr. Ardi Pramono, Sp. An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Ibu Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN., HNC selaku pembimbing yang telah memberikan saran, masukan serta semangat kepada penulis
5. Ibu Rahmah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An., selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis
6. Seluruh dosen Program Program Studi Ilmu Keperawatan, Karyawan Tata Usaha dan Karyawan Perpustakaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
7. Kepala sekolah, guru dan seluruh staff sekolah dasar negeri 2 Mejing, Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta

8. Kedua orang tua, Mahsun dan Mariah yang telah memberikan cinta, doa, kasih sayang dan fasilitas kepada penulis serta menjadi semangat dan inspirasi dalam hidup penulis
9. Saudara-saudara penulis yang telah memberikan masukan, semangat, senyum dan penghapus kejenuhan selama menyusun KTI
10. Teman-teman satu bimbingan, keluarga besar PSIK 2011 khususnya warga keseluruhan PANTI SEJAHTERA yang telah memberikan semangat, motivasi dan gelak tawa bahagia disela-sela kejenuhan selama penyusunan KTI

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna. Bila terdapat kekurangan dan kesalahan dalam KTI ini, penulis menyampaikan permohonan maaf. Demi kebaikan karya tulis ini, peneliti mengarapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan dan peningkatan kualitas dalam penulisan di masa depan. Peneliti berharap KTI ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 27 Januari 2015

Azwar Annas

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL KTI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terkait.....	6
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
<b>A. Anak Usia Sekolah.....</b>	<b>9</b>
Definisi Anak Usia Sekolah.....	9
<b>B. Makan Pagi.....</b>	<b>10</b>
1. Definisi Makan Pagi.....	10
2. Mamfaat Makan Pagi.....	11
3. Batasan Waktu Sarapan.....	12
4. Jenis Dan Jumlah Pangan Sarapan.....	13
<b>C. Status Gizi.....</b>	<b>14</b>
1. Definisi Status Gizi.....	14
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	15
3. Penilaian Status Gizi.....	16



4. Angka Kecukupan Gizi.....	19
<b>D. Kosentrasi Belajar.....</b>	<b>20</b>
1. Definisi Kosentrasi.....	20
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kosentrasi.....	20
3. Cara Tes Kosentrasi.....	22
<b>E. Kerangka Konsep.....</b>	<b>23</b>
<b>F. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
<b>A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>B. Populasi dan Sample Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>C. Lokasi dan Waktu.....</b>	<b>26</b>
<b>D. Variabel.....</b>	<b>26</b>
<b>E. Definisi Operasional.....</b>	<b>27</b>
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>G. Cara Pengumpulan Data.....</b>	<b>30</b>
<b>H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....</b>	<b>31</b>
<b>I. Pengolahan dan Analisa Data.....</b>	<b>33</b>
<b>J. Etika Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
<b>A. Hasil penelitian.....</b>	<b>35</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
2. Karakteristik Responden.....	36
3. Analisa Univariat.....	38
4. Analisa Bivariat.....	40
5. Analisis Chi-Square.....	41
<b>B. PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
1. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kosentrasi Belajar.....	43
2. Status Gizi dengan Kosentrasi Belajar.....	48
<b>C. KEKUATAN DAN KELEMAHAN PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
1. Kekuatan Penelitian.....	50

2. Kelemahan Penelitian.....	50
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
1. Kesimpulan.....	51
2. Saran.....	52
a. Bagi pihak SD Mejing 1 dan 2 Yogyakarta.....	52
b. Bagi keluarga atau wali murid.....	52
c. Bagi peneliti lain.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b>	Angka kecukupan gizi yang di anjurkan( per orang per hari).....	19
	Kisi-kisi instrument.....	29
	Distribusi reponden menurut jenis kelamin siswa kelas 5.....	37
	Distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi.....	38
	Didtribusi responden berdasarkan konsentrasi belajar.....	39
	Distribusi responden berdasarkan IMT siswa kelas 5.....	39
	Distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi dengan kosentasi belajar.....	40
	Analisi Chi Square kebiasaan sarapan pagi dengan kosentrasi belajar.....	41
	Analisis distribusi responden berdasarkan status gizi dengan kosentrasi belajar.....	42
	Analisis chi square status gizi dengan kosentrasi belajar.....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b>	Kerangka Konsep.....	23
-----------------	----------------------	----

## DAFTAR SINGKATAN

<b>LMR</b>	: Lembaga Makanan Rakyat
<b>UNESCO</b>	: <i>United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization</i>
<b>EDI</b>	: <i>Education Development Index</i>
<b>UNDP</b>	: <i>The United Nations Development Programme</i>
<b>HDI</b>	: <i>Human Development Index</i>
<b>IPM</b>	: Indeks Pembangunan Manusia
<b>FKIK</b>	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
<b>SDM</b>	: Sumber Daya Manusia
<b>SD</b>	: Sekolah Dasar
<b>IMT</b>	: Index Masa Tubuh
<b>BB &amp; TB</b>	: Berat Badan dan Tinggi Badan
<b>ADHD</b>	: <i>Attention Deficit Hyperactive Disorder</i>
<b>WISC-R</b>	: <i>Wechsler Intelligence Scale for Children-Revised</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Lampiran 1</b> | Lembar Permohonan Menjadi Responden                         |
| <b>Lampiran 2</b> | Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian             |
| <b>Lampiran 3</b> | Kuesioner Sarapan Pagi, Kosentrasi belajar, dan status gizi |
| <b>Lampiran 4</b> | Hasil Uji Validitas   |
| <b>Lampiran 5</b> | Hasil Chi square  |