

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KONSENTRASI ANAK SAAT MELAKUKAN AKTIVITAS
BELAJAR DI TK AL - HIDAYAH JINGGLONG
KABUPATEN BLITAR**

KARYA TULIS ILMIAH

MOCHAMMAD FU'ADIN ZAENI
NIM.P17230223082



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2025**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KONSENTRASI ANAK SAAT MELAKUKAN AKTIVITAS
BELAJAR DI TK AL - HIDAYAH JINGGLONG
KABUPATEN BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

MOCHAMMAD FU'ADIN ZAENI
NIM: P17230223082



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul
" Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Anak Saat Melakukan
Aktivitas Belajar Di Tk Al - Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar "

Disusun oleh :
MOHAMMAD FU'ADIN ZAENI
P17230223082

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

Blitar



Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D., NS.
NIP. 197109221996032001

Blitar, 13 Juni 2025
Pembimbing Utama



Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc
NIP. 199001292023211015

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

“ Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Anak Saat Melakukan Aktivitas
Belajar Di Tk Al - Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar ”

Disusun oleh :

MOCHAMMAD FU'ADIN ZAENI

P17230223082

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 16 Juni 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI


Ketua,

Ns. Fitriana Kurniasari Solikhah, M.Kep
NIP. 199011052023212028

(.....)

Anggota,

Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc
NIP. 199001292023211015

(.....)

Malang, 16 Juni 2025
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : MOCHAMMAD FU'ADIN ZAENI

NIM : P17230223082

Tanda Tangan :

Tanggal : 13 Juni 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan ilmu, kesehatan dan ketekunan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini. Maka dengan sepenuh hati saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan terkasih sebagai wujud rasa syukur atas segala pengorbanan, doa, dan dukungan tanpa henti. Terimakasih atas setiap tetes keringat yang tcurahkan untuk membentuk saya menjadi pribadi berilmu dan bermartabat. Jasamu akan senantiasa menjadi lentera penerang dalam setiap langkah hidup yang saya ambil.

MOTTO

“Hidup adalah pertanyaan dan bagaimana kita menjalaninya adalah jawaban kita”
-Gery Keller

“Life isn’t about how to survive the storm. It’s about how to dance in te rain”
-Taylor Swift

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Anak Saat Melakukan Aktivitas Belajar Di Tk Al - Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar” dengan baik. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Kep.,PhD.,Ns, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar.
4. Bapak Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Ns. Fitriana Kurniasari Solikhah, M.Kep selaku dosen penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir.
6. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar.
7. Kedua orang tua serta keluarga saya yang telah memberikan banyak dukungan, do’a, semangat, perhatian, dan pengertian baik, sehingga saya mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman – teman terdekat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 04 Januari 2024

Mochammad Fuadin Zaeni

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI ANAK SAAT MELAKUKAN AKTIVITAS BELAJAR DI TK AL - HIDAYAH JINGGLONG KABUPATEN BLITAR

Mochammad Fu'adin Zaeni, Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,

Jl. Dr. Soetomo 56 Blitar

Email: fuadinzaeni760@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kebiasaan sarapan memegang peranan krusial dalam menunjang aktivitas anak, terutama dalam mendukung konsentrasi belajar. Anak usia prasekolah (4-7 tahun) berada pada fase perkembangan pesat yang membutuhkan asupan gizi memadai. Namun, prevalensi anak yang melewatkan sarapan masih cukup tinggi di Indonesia, sekitar 16,9-50%. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan energi, sulit berkonsentrasi, dan kurang optimal dalam memahami pelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi anak saat melakukan aktivitas belajar di TK Al-Hidayah Jingglong. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional, dilaksanakan di TK Al-Hidayah Jingglong, Kecamatan Sutojayan, Kabupaten Blitar, pada tanggal 30 April – 10 Mei 2025. Sampel berjumlah 50 siswa, diambil menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 4-7 tahun, hadir saat penelitian, dan mendapat izin orang tua. Data dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan sarapan untuk orang tua dan lembar observasi konsentrasi belajar anak. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (54%) siswa memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori sedang dan konsentrasi belajar dalam kategori cukup. Ditemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p < 0.05$). Siswa dengan kebiasaan sarapan sangat baik memiliki konsentrasi belajar sangat baik, sementara siswa dengan kebiasaan sarapan rendah cenderung memiliki konsentrasi sangat rendah hingga rendah. **Diskusi:** Temuan ini menegaskan pentingnya kebiasaan sarapan yang baik untuk mendukung konsentrasi belajar anak usia dini. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk program edukasi bagi orang tua dan intervensi kesehatan terkait kebiasaan makan sehat pada anak di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Kebiasaan sarapan; Konsentrasi; Anak Prasekolah; Aktivitas Belajar.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND
CHILDREN'S CONCENTRATION DURING LEARNING ACTIVITIES AT
AL-HIDAYAH JINGGLONG KINDERGARTEN, BLITAR DISTRICT**

Mochammad Fu'adin Zaeni, Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc

D3 Nursing Study Program Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,

Jl. Dr. Soetomo 56 Blitar

Email: fuadinzaeni760@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Breakfast habits play a crucial role in supporting children's activities, especially in supporting the concentration of learning. Preschool children (4-7 years) are in the rapid development phase that requires adequate nutritional intake. However, the prevalence of children who spend breakfast is still quite high in Indonesia, around 16.9-50%. This condition can cause a decrease in energy, difficulty concentrating, and less optimal in understanding the lesson. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and the level of children's concentration when conducting learning activities in Al-Hidayah Jingglong TK. **Method:** This quantitative research uses a cross-sectional approach, carried out in Al-Hidayah Jingglong TK, Sutojayan District, Blitar Regency, on April 30-May 10, 2025. Samples amounted to 50 students, taken using the total sampling technique. Inclusion criteria include students aged 4-7 years, present during research, and get parental permission. Data is collected through a questionnaire for breakfast habits for parents and observation sheets of children's learning concentration. Data analysis using the Chi-Square statistical test. **Results:** The results showed that more than half (54%) students had breakfast habits in the medium category and concentration of learning in sufficient categories. A significant relationship was found between breakfast habits and student learning concentration levels ($p < 0.05$). Students with very good breakfast habits have a very good concentration of learning, while students with low breakfast habits tend to have very low to low concentrations. **Discussion:** This finding confirms the importance of good breakfast habits to support the concentration of early childhood learning. The results of this study can be the basis for educational programs for parents and health interventions related to healthy eating habits in children in the school environment.

Keywords: Breakfast habits; Concentration; Preschoolers; Learning Activities.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Sarapan	6
1. Defisini Sarapan	6
2. Komposisi Sarapan	7
3. Pentingnya Sarapan Bagi Anak Usia Prasekolah	8
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pada Anak ..	10
B. Konsentrasi Belajar	11
1. Definisi Konsentrasi	11
2. Konsentrasi Anak Saat Dalam Aktivitas Belajar	12
3. Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi	13
C. Konsep Anak	14
1. Definisi Anak	14
2. Klasifikasi Anak Usia 4-7 Tahun.....	16
3. Aktivitas Belajar Anak di TK (Usia 4-7 Tahun).....	18
D. Kerangka Konsep	20
E. Hipotesa	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22

D. Cara Pengumpulan Data.....	23
E. Alat Pengumpulan Data	23
F. Variabel Penelitian	25
G. Definisi Operasional.....	26
H. Cara Pengolahan dan Analisa Data	28
I. Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Gambaran Umum Penelitian	30
2. Data Umum	31
a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	31
b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	31
c. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas.....	31
3. Data Khusus	32
a. Distribusi Kebiasaan Sarapan Siswa TK Al-Hidayah Jingglong ...	32
b. Distribusi Konsentrasi Belajar Siswa TK Al-Hidayah Jingglong ..	32
c. Mengidentifikasi Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Tk Al-Hidayah Jingglong.....	33
B. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	46
BIODATA.....	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswa TK Al-Hidayah Jingglong Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siswa TK Al-Hidayah Jingglong Berdasarkan Usia..	31
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siswa TK Al-Hidayah Jingglong Berdasarkan Kelas.....	31
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siswa TK Al-Hidayah Jingglong Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	32
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Siswa TK Al-Hidayah Jingglong Berdasarkan Konsentrasi Belajar	32
Tabel 4.6 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	46
Lampiran 2. Kuesioner Orang Tua / Wali	47
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	50
Lampiran 4. Surat <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 5. Surat Studi Pendahuluan.....	54
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 7. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	56
Lampiran 7. Tabulasi Khusus Kebiasaan Sarapan.....	57
Lampiran 8. Tabulasi Khusus Observasi Belajar.....	61
Lampiran 9. Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	64
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	66
Lampiran 11 Persetujuan Publikasi.....	69
Lampiran 12. Dokumentasi.....	70