

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR
DI SDN 1 KEDUNGCANGKRING**

TUGAS AKHIR

ANANDA EKKA CHRISTIANA
NIM: P17230211019



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN 1 KEDUNGCANGKRING**

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

ANANDA EKKA CHRISTIANA
NIM: P17230211019



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ananda Ekka Christiana

NIM : P17230211019

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program
Studi D- III Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tugas akhir ini merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Blitar, 19 April 2024

Yang Membuat Pernyataan
Mahasiswa

Mengetahui,
Pembimbing



Andi Hayyun Abiddin, SST.,M.Sc
NIP. 19900129 202321 1 015



Ananda Ekka Christiana
NIM. P17230211019

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Kedungcangkring” oleh Ananda Ekka Christiana, NIM P17230211019 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 23 April 2024.

Blitar, 19 April 2024

Pembimbing Utama



Andi Hayyun Abiddin, SST.,M.Sc

NIP. 199001292023211015

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Kedungcangkring” oleh Ananda Ekka Christiana, NIM P17230211019 telah diujikan didepan dewan penguji pada tanggal 23 April 2024.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Penguji Anggota



Wiwin Martiningsih, M.Kep.,PhD.,NS

NIP. 197109221996032001



Andi Hayyun Abiddin, SST.,M.Sc

NIP. 199001292023211015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan

Polteknik Kesehatan Kemenkes Malang



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

NIP. 197608102002122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam Tugas Akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Dr. Moh Wildan, A.Per.Pen, M.Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.,NS selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar dan selaku Dosen Penguji Ketua yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Bapak Andi Hayyun Abiddin SST., M.SC selaku SC selaku pembimbing utama yang berkenan memberikan saran kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen dan staf pegawai Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
6. Ibu, ayah dan adik saya yang telah memberikan semangat kepada saya dan pemberi motivasi serta dukungan dalam menuntut ilmu di bidang keperawatan dan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Sahabat - sahabat saya Fitri Nandhiya, Sulis Afifa, Taufik Hidayat, Anggota DKC Kota Blitar yang terus memberikan doa, semangat, bantuan dan dukungannya dikala penulis putus asa dalam hal belajar dan menyelesaikan tugas akhir.
8. Dan semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama pembuatan tugas akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak yang telah memberi kesempatan, nasihat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan.

Blitar, 23 Januari 2024

Penulis



Ananda Ekka Christiana

NIM.P17230211019

ABSTRAK

Christiana, Ananda Ekka (2024) Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Kedungcangkring. Tugas Akhir Program Studi D3 Keperawatan Blitar. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Andi Hayyun Abiddin, SST., M.Sc.

Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan makan dan minum pada pagi hari sebelum beraktivitas yang dilakukan ≥ 4 kali dalam satu minggu. Meskipun sarapan memiliki peran penting penunjang aktivitas, banyak anak sekolah yang tidak atau jarang melakukan sarapan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Kedungcangkring. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sejumlah 66 siswa dan sampel berjumlah 35 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner dan *grid concentration test*. Analisis yang digunakan adalah korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruhnya memiliki kebiasaan kategori sarapan baik dan cukup. Lebih dari setengahnya siswa memiliki konsentrasi belajar kategori baik dan cukup. Hasil tabulasi silang menunjukkan dari 35 responden lebih dari setengahnya siswa memiliki kebiasaan sarapan kategori baik dengan konsentrasi baik (54,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan *p-value* = 0,000 ($<0,05$) dengan nilai $r = 0,865$ yang berarti terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Kedungcangkring. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk institusi pendidikan dalam memberikan penyuluhan pentingnya sarapan bagi anak sekolah dan untuk orangtua agar selalu menyediakan sarapan dengan menu berbeda setiap hari.

Kata kunci: Kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar

ABSTRACT

Christiana, Ananda Ekka (2024) The Relationship between Breakfast Habits and Learning Concentration of Elementary School Students at at Kedungcangkring State Elementary School 1. Research, D-III Nursing Blitar Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: Andi Hayyun Abiddin, SST., M.Sc

Breakfast habit is an activity of eating and drinking in the morning before activities carried out > 4 times in one week. Although breakfast has an important role in supporting activities, many school children do not or rarely have breakfast. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and learning concentration of elementary school students at Kedungcangkring State Elementary School 1. This study used a type of quantitative research with a cross sectional research design. The population in this study amounted to 66 students and the sample amounted to 35 respondents using purposive sampling. The measuring instruments used were questionnaires and grid concentration tests. The analysis used is spearman rank correlation. The results showed that all had good and sufficient breakfast habits. More than half of the students have good and sufficient learning concentration. The results of cross tabulation showed that out of 35 respondents more than half of the students had good breakfast habits with good concentration (54.39%). The statistical test results show a significant value of p-value = 0,000 (<0,05) with a value of $r=0.865$ which means there is a relationship between breakfast habits and learning concentration of elementary school students at Kedungcangkring State Elementary School 1. It is hoped that this research can be a guideline for institutions in providing counseling on the importance of breakfast for school children and for parents to always provide breakfast with different menus every day.

Keywords: *Breakfast habits, learning concentration*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Konsep Sarapan	6
2.1.1. Pengertian Sarapan	6
2.1.2. Manfaat Sarapan	6
2.1.3. Energi Minimal Sarapan	9
2.1.4. Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar	10
2.1.5. Dampak Tidak Sarapan.....	111
2.1.6. Alasan Tidak Sarapan	111
2.1.7. Waktu Sarapan Tepat	12

2.2. Konsep Glukoneogenesis	12
2.2.1. Pengertian Glukoneogenesis.....	12
2.2.2. Fungsi Glukoneogenesis	13
2.2.3. Sistem Organ Terlibat	13
2.3. Konsep Konsentrasi Belajar	14
2.2.1. Pengertian Konsentrasi Belajar.....	14
2.2.2. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	15
2.2.3. Indikator Konsentrasi Belajar	16
2.2.4. Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar	16
2.2.5. Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar.....	17
2.3. Konsep Siswa Sekolah Dasar	17
2.3.1. Pengertian Siswa Sekolah Dasar.....	17
2.3.2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	18
2.4. Kerangka Konsep	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	20
3.2. Kerangka Kerja.....	20
3.3 Populasi, sampel, dan sampling	21
3.3.1 Populasi.....	221
3.3.2 Sampel	221
3.3.3 Sampling	221
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Tempat dan Pengumpulan Data	22
3.5.1 Tempat	22
3.5.2 Waktu.....	22
3.6 Definisi Operasional.....	23
3.7 Teknik dan Instrumen Penelitian.....	25
3.7.1 Teknik pengumpulan data.....	25
3.7.2 Instrumen Pengumpulan data.....	26

3.8 Metode Pengolahan Data dan Analisa Data.....	29
3.8.1 Metode Pengolahan Data.....	29
3.8.2 Analisa Data.....	30
3.9 Etika Penelitian.....	34
3.9.1 Lembar Persetujuan	34
3.9.2 Tanpa Nama.....	34
3.9.3 Kerahasiaan.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	34
4.1.2 Data Umum	34
4.1.3 Data Khusus	36
4.2 Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	27
Tabel 3.3 Lembar Tes Konsentrasi	28
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar.....	28
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Skor.....	31
Tabel 3.6 klasifikasi koefisien korelasi	32
Tabel 4.1 distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin.....	35
Tabel 4.2 distribusi frekuensi berdasarkan usia	36
Tabel 4.3 distribusi frekuensi berdasarkan kelas.....	36
Tabel 4.4 distribusi frekuensi berdasarkan kategori IMT.....	36
Tabel 4.5 distribusi frekuensi kebiasaan sarapan.....	37
Tabel 4.6 distribusi frekuensi konsentrasi belajar.....	37
Tabel 4.7 hasil tabulasi silang	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan.....	50
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3 Surat Rekomendasi Penelitian.....	54
Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	55
Lampiran 5 Lembar Inform Consent.....	56
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 7 Lembar Tes Konsentrasi.....	59
Lampiran 8 SOP Grid Concentration Test.....	61
Lampiran 9 Tabulasi Data.....	62
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data.....	64
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	67