

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI SISWA DI SD KRAPYAK, SEDAYU, BANTUL**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan di  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

Desky Ekawati Wibowo

130100409

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

**2017**

## PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta :

Nama : Desky Ekawati Wibowo

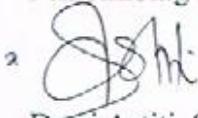
Nim : 130100409

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

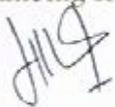
Setuju /~~tidak setuju~~\*( naskah ringkasan yang disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan di publikasikan dengan / tanpa\*) mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dikoreksi bersama.

Yogyakarta, juli 2017

Pembimbing I

  
Dewi Astiti, S. Gz., MPH

Pembimbing II

  
Febrina Suci Hati, MPH

\*) coret yang tidak perlu

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Naskah Publikasi**

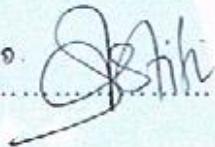
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI SISWA DI SD KRAPYAK, SEDAYU, BANTUL**

Telah di seminarkan dan dipertahankan di depan penguji  
Untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan  
Pada tanggal .....Juni 2017

Disusun Oleh :  
**Desky Ekawati Wibowo**  
130100409

**Pembimbing I**

Dewi Astiti, S. Gz., MPH  
Tanggal.....

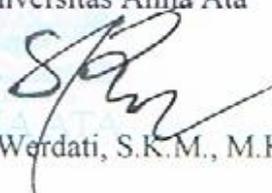


**Pembimbing II**

Febrina Suci Hati, S.S.T., MPH  
Tanggal.....



Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Universitas Alma Ata

  
Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti pada anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggungjawab pada perilakunya sendiri dalam berhubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain. Pada masa anak sekolah dasar anak perlu mengembangkan pengetahuan melalui belajar, sehingga anak pada usia sekolah bisa mengembangkan sikap, kebiasaan rumah serta dapat mengembangkan prestasi belajar selama disekolah (1).

Prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah konsentrasi (2). Faktor tersebut diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diklasifikasikan menjadi faktor psikologis dan faktor faktor fisiologis. Faktor internal yang pertama yaitu faktor psikologis, yang dibagi menjadi faktor intelektual dan

non intelektual. Sedangkan untuk faktor fisiologis yang berhubungan dengan anak-anak sendiri. Saat anak lapar konsentrasi belajar akan turun karena konsentrasinya terbagi antara memusatkan perhatian pada proses belajar dan mengatasi rasa lapar yang dirasakan pada saat pembelajaran (3).

Sarapan berkontribusi penting karena menyumbangkan 15-25% total asupan energy sehari (4,5) atau 15-30% total asupan gizi dalam sehari untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (6,7). Asupan energi anak usia sekolah dasar di Indonesia yang <70% AKG sebanyak 41,2% (8). Status gizi kurus (IMT <-2SD) pada anak usia sekolah (6-14 tahun) di Indonesia sebesar 13,3% laki-laki dan 10,9% perempuan (9). Terdapat 44,6% anak usia sekolah di Indonesia yang memiliki asupan energi sarapan <15% dan 35,4% anak yang memiliki asupan protein sarapan <15% (7).

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif (*quantitatif reseach*) adalah suatu metode penelitian yang bertujuan menjawab suatu permasalahan, dengan mencoba mengumpulkan teori-teori yang kemudian disimpulkan secara deduktif, berupa suatu hipotesis atau jawaban sementara atau dugaan (10). Untuk membuktikan hipotesis (jawaban sementara) itu, perlu dilakukan pengumpulan data, kemudian di uji menggunakan uji statistik. Oleh karena itu harus diuji melalui uji statistik, maka data-data yang dikumpulkan akan berupa angka-angka (numerik) dalam bentuk *score* atau nilai(11).Pengambilan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian *CrossSectional*, yang artinya penelitian yang dilakukan sekaligus dalam waktu tertentu (*point time*) dan setiap subjek penelitian hanya dilakukan pengamatan untuk semua variabel yang diteliti(12) selama penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah siswa di kelas 4 SD dan kelas 5 SD di SD Krapyak, Sedayu, Bantul, yang memenuhi standar kriteria. Secara lengkap karakteristik responden akan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

karakteristik responden	F	(%)
Usia		
9 tahun	1	1.5
10-12 tahun	64	97.0
13 tahun	1	1.5
Total	66	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	59.1
Perempuan	27	40.9
Total	66	100

Sumber: Data Primer Tahun 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian responden yang berusia 9 tahun sebanyak 1 responden (1,5%), 10-12 tahun sebanyak 64 responden (97,0%), dan 13 tahun sebanyak 1 responden (1,5%). Sedangkan karakteristik jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 39 responden (59,1%) dan perempuan sebanyak 27 responden (40,9%).

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yang di teliti oleh Hanum Aprilia Wardoyo, Trias Mahmudiono(13) yang menunjukkan

bahwa kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi dengan karakteristik usia adalah untuk usia 9 tahun adalah sebanyak 8 siswa, untuk usia 10 tahun sebanyak 10 siswa, untuk usia 11 tahun sebanyak 17 siswa dan untuk usia 12 tahun sebanyak 4 siswa. Dan untuk karakteristik jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 23 siswa dan perempuan sebanyak 19 siswa, dari penelitian yang didapatkan siswa perempuan lebih baik dari pada siswa laki-laki karena siswa perempuan cenderung menggunakan keterampilan (berbicara, membaca) dan elemen bahasa (kosakata, pengucapan) dibandingkan siswa laki-laki yang hanya terpaku pada metode belajar yang tidak banyak. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (51,4%) responden memiliki tingkat konsumsi kalori yang kurang. Jenis kelamin juga mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi karena kebanyakan siswa yang melakukan kebiasaan sarapan pagi adalah siswa perempuan dan siswa laki-laki cenderung sering melewatkan sarapan pagi. Sebagian besar responden juga mengonsumsi karbohidrat, protein dan zat besi dalam tingkatan kurang (berturut-turut 62,2%, 66,2% dan 57,6%).

Kurangnya tingkat kecukupan energi pada responden kemungkinan disebabkan karena kualitas makan pagi yang tidak memenuhi syarat. Sarapan pagi harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik serta memenuhi sebanyak 20–35% dari kecukupan energi harian (15).

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

Kebiasaan Sarapan	F	(%)
Baik	26	39.4
Cukup	6	9.1
Kurang	34	51.5
Total	66	100

Sumber: Data Primer Tahun 2017

Pada tabel 2 diatas dapat dilihat, berdasarkan hasil penelitian di SD Krapyak, Sedayu, Bantul Yogyakarta dari 66 responden yang diteliti, sebagian besar responden yang melakukan kebiasaan sarapan dengan baik yaitu sebanyak 26 responden (39,4%), responden yang melakukan kebiasaan sarapan cukup yaitu sebanyak 6 responden (9,1%) sedangkan responden yang melakukan kebiasaan sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 34 responden (51,5%).

Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Makanan yang diasup di pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Padahal gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Kenapa kebanyakan siswa sering melewati sarapan padahal sarapan mempunyai peran penting dalam tingkat konsentrasi pada siswa dikarenakan tidak semua orangtua siswa memberikan sarapan rutin setiap hari, ada beberapa orangtua siswa yang tidak memberikan sarapan pagi rutin kepada siswa sehingga kebanyakan dari mereka sering melewati sarapan pagi, selain orangtua faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi adalah Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat negatif atau positif, yang bersumber pada nilai-nilai affectif yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial, ekonomi) dimana manusia itu tumbuh.

Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Anas Tamsuri, Galih Ajeng WW(16). dengan hasil bahwa

kebiasaan sarapan pagi siswa sekolah dasar adalah kebiasaan sarapan pagi kategori baik, yaitu 49 responden (76,6%). Sedangkan sisanya sebanyak 15 responden (23,4%) mempunyai kebiasaan sarapan kategori kurang.

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Konsentrasi di SD Krpyak, Sedayu, Bantul.

Tingkat Konsentrasi	F	(%)
Baik	23	34.8
Cukup	7	10.6
Kurang	36	54.6
Total	66	100

Sumber: Data Primer Tahun 2017

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian di SD Krpyak, Sedayu, Bantul Yogyakarta dari 66 responden yang diteliti, sebanyak 23 responden (34,8%) memiliki tingkat konsentrasi yang baik, responden dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 7 responden (10,6%) sedangkan 36 responden (54,6%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang.

Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Hanum Aprilia Wardoyo, Trias Mahmudiono(13) yaitu dengan konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam

sudah menurun. Di antara responden yang dengan asupan kalori kurang, sebagian besar (81,57%) memiliki daya konsentrasi yang rendah. Demikian dengan responden yang memiliki asupan karbohidrat, protein dan zat besi yang kurang, sebagian besar juga memiliki daya konsentrasi belajar yang kurang (berturut-turut 78,23%, 77,55%, dan 78,0%). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara asupan kalori, karbohidrat, protein dan zat besi dengan daya konsentrasi pada siswa sekolah dasar selain asupan kalori, karbohidrat, protein dan zat besi faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi yaitu faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal meliputi : motivasi untuk belajar, nutrisi memegang sarana penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar, keadaan psikologis anak juga dapat mempengaruhi konsentrasi misalnya gangguan mental dan adanya kecenderungan mudah gugup atau grogi, keadaan fisiologis anak seperti kualitas tidur dan aktivitas yang cukup. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi : suara, pencahayaan, temperatur serta desain belajar (17).

**Tabel 4** Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi siswa di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

kebiasaan sarapan	tingkat konsent rasi			total	p value
	baik n (%)	cukup n (%)	kurang n (%)		
baik	14 (60.9)	3 (42.9)	9 (25.0)	26 (39.4)	0,001
cukup	3 (13.0)	2 (28.6)	1 (2.8)	6 (9.1)	
kurang	6 (26.1)	2 (28.6)	26 (72.2)	34 (51.5)	
total	23 (100.0)	7 (100.0)	36 (100.0)	66 (100.0)	

Sumber: Data Primer Tahun 2017

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik dengan tingkat konsentrasi baik yaitu sebanyak 14 responden (60,9%), responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 3 responden (42,9%), responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan tingkat konsentrasi kurang sebanyak 9 responden (25,0%), dan responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan tingkat konsentrasi baik sebanyak 3 responden (13,0%), responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 2 responden (28,6%), responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan tingkat konsentrasi kurang sebanyak 1 responden (2,8%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dengan tingkat konsentrasi

baik yaitu sebanyak 6 responden (26,1%), responden dengan kebiasaan sarapan pagi rendah dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 2 responden (28,6%) dan kebiasaan sarapan pagi rendah dengan tingkat konsentrasi rendah sebanyak 26 responden (72,2%).

Hal tersebut terjadi karena ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seperti lingkungan, modalitas belajar, pergaulan dan psikologi (18).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi arifiani rahmawati(19) dengan judul perbandingan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar dilihat dari kebiasaan sarapan pagi SDN 1 Puncakwangi, Kendal, dimana didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji t untuk melihat perbandingan konsentrasi anak yang makan pagi dengan konsentrasi anak yang tidak makan pagi menghasilkan nilai signifikan 0,297. Nilai signifikan  $0,297 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_a$  diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi anak yang sarapan pagi. Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh leo akbar arifin (20) dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SDIT Al-

Fathimiyyah Surabaya. Koefisien spearman yang dihasilkan adalah 0,581. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Karena nilai  $r$  hitung (0,581)  $>$   $r$  tabel (0,195). Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa.

Masih terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa selain sarapan pagi, baik itu faktor intern (dalam) maupun faktorekstern (luar).

Faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi pada siswa yaitu : faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal meliputi : motivasi untuk belajar, nutrisi memegang sarana penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar agar mengoptimalkan perkembangan belajar anak, perlu memberikan nutrisi yang tepat untuk mendukung konsentrasi dan daya ingatnya. Selain zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak, anak juga memerlukan zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral DHA (*docosahexaenoic acid*) adalah salah satu asam lemak omega 3 yang terbukti bisa meningkatkan produksi hormon penting untuk tumbuh kembang otak. Sumber alami DHA bisa di dapat dari minyak

ikan, seperti salmon, makarel, dan tuna, serta susu, keadaan psikologis anak juga dapat mempengaruhi konsentrasi misalnya gangguan mental dan adanya kecenderungan mudah gugup atau grogi, keadaan fisiologis anak seperti kualitas tidur dan aktivitas yang cukup. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi : suara, pencahayaan, temperatur serta desain belajar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa, tingkat konsentrasi siswa juga dipengaruhi adanya faktor dari keluarga dan lingkungan di sekitarnya. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah faktor dari kebiasaan orangtua dalam memberikan sarapan yang rutin pada siswa. Rina A Anggorodi mengemukakan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi.(21)

### **Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini, antara lain : penelitian ini dilakukan pada anak usia 9-13 tahun, untuk karakteristik responden yaitu jenis

kelamin seperti laki-laki dan perempuan, sedangkan untuk kebiasaan sarapan pagi anak usia sekolah cenderung jarang melakukan sarapan setiap pagi, dan untuk konsentrasi belajar anak di sekolah dasar Krapyak memiliki tingkat konsentrasi yang kurang, dan untuk hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi pada siswa di sd Krapyak terdapat hubungan yang signifikan yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh *p-value* 0,001 ( $p < 0,5$ )

### **Daftar Rujukan**

1. Purwanto.(2010) Evaluasi Hasil belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
2. Judarwanto W. Perilaku makan anak sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [serial online] (2011). [diunduh 28 Januari 2013]. Available from: URL:  
<http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah>.
3. Wong, D, dkk.(2009) Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1.Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta

4. Abdul Hakim.(2011) Model pembelajaran kooperatif
5. Syamsu Yusuf LN.(2011) Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya
6. Suheryan.y.(2005) Konsentrasi Kunci Keberhasilan Anak Didik. Jakarta : Bina Aksara
7. Rampersaud G, Pereira M, Girard B, Adams J, Metz J.(2005) Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(5):743–60.
8. Khomsan A.(2005) Pangan dan gizi untuk kesehatan 2. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor; 2005
9. Preira M, Erickson E, Mckee P, Schrankler K, Raatz S, Lytle L, et al.(2011) Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr.* 2011;141:163S – 8S
10. Hardinsyah, Aries M.(2012) Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *J GIZI PANGAN.* 2012;7(2):89–96.
11. Kar, B.R., Rao, S.L., & Chandramouli, B.A.(2008) Cognitive adaevelopment in Childrenwith Chronic Protein Energy Malnutrition. *Research Biomed Central*
12. Gibson SA & Gunn P.(2011) What's for breakfast ? Nutritional implications of breakfast habits : insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*
13. Wiyono.(2008) Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar
14. Hanum Aprilia Wardoyo., Trias Mahmudiono. (2013) *Media Gizi Indonesia*, Vol. 9, No. 1 Januari–Juni : hlm. 49–53
15. Anas Tamsuri, Galih Ajeng WW. (2012). *Jurnal AKP* Vol. 3 No. 1, 1 Januari – 30 Juni
16. Dewi Arifiani Rahmawati. (2012). *EARLY CHILDHOOT EDUCATION PAPERS (BELIA)* Vol. 3 No. 1, januari -maret
17. Aini, S.N.(2012) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health. UJPH* 2 (1)
18. Herdinsyah, Aries.(2012) Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak

- Usia 6-12 Tahun Di Indonesia.  
Jurnal Gizi dan Pangan.  
Departemen Gizi Masyarakat  
FEMA-IPB. 7 (2) : 89 – 96
19. Departemen Kesehatan  
Republik Indonesia.(2011) 13  
pesan dasar Gizi Seimbang.  
Jakarta
20. Leo Akbar Arifin. (2015). Jurnal  
Pendidikan Olahraga dan  
Kesehatan Volume 03 Nomor  
01, 203 – 207
21. RinaA.  
Anggorodi.(2009).perilaku  
Makan Pagi Dan Kaitannya  
Dengan Prestasi Belajar  
Siswa.jurnal kesehatan  
masyarakat. Jakarta. Maret-  
September Vol. 3 No. 2