

**HUBUNGAN TINDAKAN SARAPAN DENGAN
TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
PADA SISWA SMAN 10 PADANG**



Pembimbing :

- 1. Dr. dr. Masrul, M.Sc, Sp.GK**
- 2. dr. Fitratul Ilahi, Sp.M(K)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2019**

**ASSOCIATION OF BREAKFAST ON BEHAVIOR WITH LEARNING
CONCENTRATION LEVEL AMONG STUDENTS
AT SENIOR HIGH SCHOOL 10 PADANG**

By

Jihan Dinahafira

ABSTRACT

Breakfast will fill energy reserves during learning activities and it is related to glucose levels in the blood and brain work. However, if not breakfast it will have an impact on the decrease in learning concentration This study aims to determine the association of breakfast on behavior with learning concentration level among students at Senior High School 10 Padang.

This study was an analytical using a cross sectional study design. The study was conducted at Senior High School 10 Padang in April 2019. The population in this study were students of class X and XI of Senior High School 10 Padang with 100 respondents. The sampling technique is stratified random sampling. Breakfast data was collected using a questionnaire and learning concentration level with a Grid Concentration Test sheet. Data were analyzed using chi-square test.

The results of the study revealed that less than half of the respondents did not have breakfast (45.0%) and more than half of the respondents had breakfast (55.0%). More than half of the respondents had less learning concentrations (59.0%) and less than half of the respondents had a good learning concentration (41.0%). There was a significant association between breakfast on behavior and the learning concentration level ($p < 0.05$).

This study concluded that there was a significant association between breakfast on behavior and the learning concentration level. Therefore there is a need motivation efforts for children to have breakfast habits so that they can increase learning concentration.

Keywords : *Breakfast, Learning Concentration, Student*

HUBUNGAN TINDAKAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMAN 10 PADANG

Oleh

Jihan Dinahafira

ABSTRAK

Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar dan berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak. Namun, jika melewatkan sarapan akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di SMAN 10 Padang pada bulan April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMAN 10 Padang dengan jumlah sampel penelitian yaitu 100 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling*. Data sarapan pagi dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan tingkat konsentrasi belajar dengan lembar *Grid Concentration Test*. Data dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian diketahui kurang dari separuh responden tidak melakukan sarapan pagi (45,0%) dan lebih dari separuh responden melakukan sarapan pagi (55,0%). Lebih dari separuh responden memiliki konsentrasi belajar yang kurang (59,0%) dan kurang dari separuh responden memiliki konsentrasi belajar yang baik (41,0%). Terdapat hubungan yang bermakna tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa ($p < 0,05$).

Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan yang bermakna tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa. Oleh karena itu perlu adanya upaya motivasi terhadap anak untuk memiliki kebiasaan sarapan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Kata Kunci : Sarapan, Konsentrasi Belajar, Siswa