

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR PADA PELAJAR
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
SOLOK TAHUN AJARAN 2024/2025**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

MUHAMMAD ZIKRO
NIM: 1810312020

Pembimbing:

- 1. dr. Lili Irawati, M.Biomed**
- 2. Dr. dr. Zelly Dia Rofinda, Sp.PK(K)**

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2024

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS AND LEARNING CONCENTRATION ON STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 3 SOLOK ACADEMIC YEAR 2024/2025

By

**Muhammad Zikro, Lili Irawati, Zelly Dia Rofinda, Fika Tri Anggraini,
Yulistini, Fathiya Juwita Hanum**

Learning is a process of attempting to acquire knowledge that causes changes in behavior. Humans need adequate concentration in order to learn well. One way to increase learning concentration is by eating breakfast. Breakfast is the first meal eaten in the morning. This research aims to analyze the relationship between breakfast habits and learning concentration at senior high school 3 Solok.

This research is quantitative analytical research that uses a cross-sectional approach involving 100 students from senior high school 3 Solok, who were chosen randomly. Data was collected using a questionnaire that measured the frequency and type of breakfast, as well as learning concentration which was measured through the Grid Concentration Test. The data is then processed with the SPSS application and presented in table form.

Based on the research results, it is known that the description of the student's characteristics at senior high school 3 Solok is that the majority are 16 years old, female, father's job is self-employed, mother's job is housewife, father's education is high school, and mother's education is high school. The majority of students have good breakfast habits and poor learning concentration. The results of analysis using the chi-square method show that the p-value is 0.384 ($p > 0.05$), which means there is no relationship between breakfast habits and learning concentration.

Key words: *learning, concentration, breakfast, students*

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SOLOK

Oleh

Muhammad Zikro, Lili Irawati, Zelly Dia Rofinda, Fika Tri Anggraini,
Yulistini, Fathiya Juwita Hanum

Belajar adalah suatu proses usaha untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang menyebabkan perubahan tingkah laku. Manusia membutuhkan konsentrasi yang memadai agar dapat belajar dengan baik. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar salah satunya bisa dilakukan dengan sarapan. Sarapan adalah makanan pertama yang dimakan pada waktu pagi hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada pelajar SMAN 3 Solok.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan melibatkan 100 pelajar dari SMAN 3 Solok, yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur frekuensi dan jenis sarapan, serta konsentrasi belajar yang diukur melalui *Grid Concentration Test*. Data kemudian diproses dengan aplikasi SPSS serta disajikan dalam bentuk tabel.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa gambaran karakteristik pelajar SMAN 3 Solok yang terbanyak adalah 16 tahun, perempuan, pekerjaan ayah wiraswasta, pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga, pendidikan ayah SMA, serta pendidikan ibu SMA. Mayoritas pelajar mempunyai kebiasaan sarapan yang baik dan konsentrasi belajar yang kurang. Hasil analisis dengan menggunakan metode *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* berada pada angka 0,384 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar.

Kata kunci: belajar, konsentrasi, sarapan, pelajar