

SKRIPSI

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR SWASTA KATOLIK ASSISI MEDAN TAHUN 2025



Oleh:

Faniesty Etania Sarumaha

NIM.112021003

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGK KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR SWASTA KATOLIK ASSISI MEDAN TAHUN 2025



Oleh:

Faniesty Etania Sarumaha

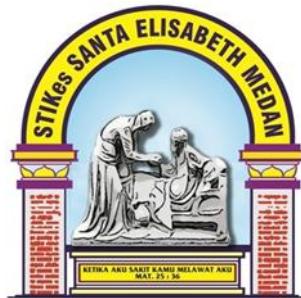
NIM.112021003

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGK KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR SWASTA KATOLIK ASSISI MEDAN TAHUN 2025



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)
dalam Program Studi Sarjana Gizi
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:
Faniesty Etania Sarumaha
NIM.112021003

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
Nim : 112021003
Program Studi : Sarjana Gizi
Judul : Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



(Faniesty Etania Sarumaha)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

iv



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
NIM : 112021003
Judul : Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Menyetujui untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Gizi
Medan, 19 Juni 2025

Pembimbing II

Pembimbing I

(Yohana Beatry Sitanggang S.Kep.,Ns.,M.Kep)(Nagoklan Simbolon,SST.,M.Kes)



(Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji
Pada tanggal, 19 Juni 2025
PANITIA PENGUJI

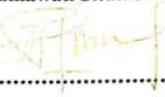
Ketua : Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes

.....


Anggota : 1. Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

.....


2. Paska Ramawati Situmorang, SST.,M.Biomed

.....




Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
vi



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama :Faniesty Etania Sarumaha
NIM :112021003
Judul :Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar
Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi
pada 19 Juni 2025 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

Penguji I :Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes

Penguji II :Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji III :Paska Ramawati Situmorang, SST.,M.Biomed

TANDA TANGAN

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Gizi
SARJANA GIZI
(Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes)

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
(Mestiana Br. Kho, M.Kep., DNSc)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
NIM : 112021003
Program Studi : Sarjana Gizi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-ekslusif (*Non-executive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti *Non-ekslusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 19 Juni 2025
Yang Menyatakan

(Faniesty Etania Sarumaha)



ABSTRAK

Faniesty Etania Sarumaha 112021003
Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar
Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik
Assisi Medan Tahun 2025

(xix + 86 + Lampiran)

Konsentrasi belajar yang baik sangat penting bagi siswa sekolah dasar agar dapat menerima pelajaran dengan maksimal. Sarapan pagi dan status gizi merupakan dua faktor utama yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas V, dengan sampel sebanyak 61 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional sampling. Data sarapan diperoleh melalui kuesioner, status gizi diukur berdasarkan IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur), dan konsentrasi belajar dinilai melalui observasi menggunakan indikator yang telah ditetapkan. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan nilai p -value ($<0,05$). Hasil penelitian diperoleh bahwa 60% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, 70% memiliki status gizi baik, dan 66,7% memiliki konsentrasi belajar tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ($p=0,000$) dan antara status gizi dengan konsentrasi belajar ($p=0,000$). Siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik dan status gizi normal cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih optimal dibandingkan siswa yang tidak sarapan dan memiliki status gizi kurang. Dapat di simpulkan sarapan pagi dan status gizi yang optimal cenderung meningkatkan kemampuan siswa dalam konsentrasi belajar dan menyerap materi pelajaran.

Kata Kunci: Sarapan pagi, status gizi, konsentrasi belajar, siswa sekolah dasar

Daftar Pustaka: (2018-2024)



ABSTRACT

Faniesty Etania Sarumaha 112021003

Relationship between Breakfast and Nutritional Status with Learning

Concentration of Students at Sekolah Dasar Swasta

Katolik Assisi Medan 2025

(xix+ 86 + Attachments)

Good learning concentration is essential for elementary school students to effectively absorb lessons. Breakfast and nutritional status are two main factors that influence students' learning concentration. This study aims to determine the relationship between breakfast consumption and nutritional status with learning concentration among students. The research uses an analytical design with a cross-sectional approach. The population consisted of all fifth-grade students, with a sample of 61 respondents selected using proportional sampling techniques. Breakfast data are obtained through questionnaires, nutritional status is measured using BMI-for-age (Body Mass Index for Age), and learning concentration is assessed through observation based on predetermined indicators. Data are analyzed using the chi-square test with a p-value significance level of <0.05. The results show that 60% of students have good breakfast habits, 70% have normal nutritional status, and 66.7% have a high level of learning concentration. Statistical tests indicated a significant relationship between breakfast and learning concentration ($p = 0.000$) and between nutritional status and learning concentration ($p = 0.000$). Students with good breakfast habits and normal nutritional status tended to have a more optimal level of concentration compare to those who skipped breakfast and have poor nutritional status. It can be concluded that regular breakfast and optimal nutritional status tend to enhance students' ability to concentrate and absorb learning materials.

Keywords: Breakfast, nutritional status, learning concentration, elementary school students

References: (2018–2024)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini adalah **“Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025”**. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Abdimaria Tinambunan, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan yang telah mengizinkan serta memberikan arahan, dan fasilitas yang memungkinkan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
3. Nagoklan Simbolon SST.,M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan baik dan sabar serta telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis sekaligus



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4. Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dengan baik dan sabar serta telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dengan baik sehingga penelitian ini dapat selesai.
5. Paska Ramawati Situmorang, SST.,M.Biomed selaku dosen penguji III yang telah bersedia menjadi penguji serta membantu dan membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran, motivasi maupun arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Elfrida Sianturi, S.Gz.,M.Gz selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama menjalani pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mulai semester I hingga saat ini.
7. Seluruh staff dosen dan tenaga kependidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan ilmu, nasehat serta memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Responden yang telah bersedia berpartisipasi, meluangkan waktu yang sangat berarti dan berkontribusi besar terhadap kelancaran dalam penelitian ini.
9. Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang telah menjadi lahan praktik selama masa kuliah, serta telah memberikan kesempatan dan pengalaman berharga



yang mendukung proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini.

10. Suster dan ibu asrama, yang telah memperhatikan saya selama diasrama dan memberikan izin keluar kepada saya selama penelitian sehingga saya bisa mempersiapkan skripsi saya dengan baik.
11. Teristimewa kepada keluarga tercinta bapak Fanolo Sarumaha, dan ibu Besty Zagoto yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, serta adik Lewis Sarumaha dan Charolus Sarumaha yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral dan motivasi yang luar biasa dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh rekan seperjuangan Program Studi Gizi Angkatan I Stambuk 2021 yang saling memberikan dukungan, doa dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa mencerahkan berkat dan karunia-Nya kepada pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada program studi gizi.

Medan, 19 Juni 2025
Penulis

(Faniesty Etania Sarumaha)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 11
2.1 Anak Usia Sekolah	11
2.1.1 Defenisi Anak Usia Sekolah.....	11
2.1.2 Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah.....	11
2.1.3 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah	13
2.1.4 Proses Psikologis Belajar Anak Usia Sekolah	14
2.2 Konsentrasi Belajar	16
2.2.1 Definisi Konsentrasi Belajar	16
2.2.2 Penyebab Sulit Konsentrasi Belajar.....	16
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	18
2.2.4 Manfaat Konsentrasi Belajar	19
2.2.5 Aspek Konsentrasi Belajar	20
2.2.6 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar	21
2.2.7 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar	22
2.2.8 Indikator Konsentrasi Belajar	24
2.3 Sarapan	25



2.3.1 Definisi Sarapan.....	25
2.3.2 Manfaat Sarapan	25
2.3.3 Dampak Tidak Sarapan.....	26
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sarapan	27
2.3.5 Indikator Sarapan.....	28
2.4 Status Gizi	29
2.4.1 Definisi Status Gizi.....	29
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	29
2.4.3 Penilaian Status Gizi	31
2.4.4 Manfaat Penilaian Status Gizi	34
2.4.5 Ruang Lingkup Penilaian Status Gizi.....	34
2.4.6 Indeks Standar Antropometri Anak	36
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	42
3.1 Kerangka Konsep	42
3.2 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	44
4.1 Rancangan Penelitian	44
4.2 Populasi dan Sampel	44
4.2.1 Populasi	45
4.2.2 Sampel	45
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	47
4.3.1 Variabel Penelitian	47
4.3.2 Definisi Operasional.....	48
4.4 Instrumen Penelitian.....	50
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
4.5.1 Lokasi	54
4.5.2 Waktu Penelitian	54
4.6 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data	55
4.6.1 Pengambilan Data.....	55
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	56
4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
4.7 Kerangka Operasional	58
4.8 Analisis Data	59
4.9 Etika Penelitian	60
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	62
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	62
5.2 Hasil	63
5.2.1 Karakteristik Responden	63
5.2.2 Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	64
5.2.3 Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	65
5.2.4 Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik	



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Assisi Medan Tahun 2025.....	65
5.2.5 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	66
5.2.6 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	67
5.3 Pembahasan	68
5.3.1 Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	68
5.3.2 Status gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	69
5.3.3 Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	71
5.3.4 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	73
5.3.5 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	76
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	80
6.1 Simpulan	80
6.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indikator BB/U, PB/U atau TB/U, BB/PB atau BB/TB dan IMT/U.....	40
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025..... 47	
Tabel 5.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Berdasarkan Data Demografi di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan	64
Tabel 5.2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	64
Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	65
Tabel 5.2.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	65
Tabel 5.2.5 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	66
Tabel 5.2.6 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.....	67



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025	42
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Assisi Medan Tahun 2025.....	58

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lembar Penjelasan Penelitian	89
2. Informed Consent.....	90
3. Kuesioner Penelitian	91
4. Master Data	94
5. Hasil Output Penelitian	100
6. Pengajuan Judul	104
7. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	105
8. Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	106
9. Surat Permohonan Penelitian	107
10. Surat Etik Penelitian	108
11. Surat Izin penelitian	109
12. Surat Selesai Izin Penelitian.....	110
13. Lembar Konsul.....	111
14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	120
15. Izin penggunaan Kuesioner.....	123
16. Hasil Turnitin	124



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak sekolah dasar memerlukan kemampuan konsentrasi yang baik dalam menjalani berbagai aktivitas belajar dan keseharian mereka. Diketahui bahwa, akibat negatif yang bisa muncul pada anak sekolah yang tidak mampu untuk berkonsentrasi dengan maksimal akan memiliki dampak berkepanjangan terhadap kecerdasannya dalam mengingat materi pembelajaran dikelasnya, dampak yang dimaksud adalah kualitas hasil dari belajarnya menurun serta berpotensi menurunkan mutu sumber daya manusia bagi bangsa dan negara Indonesia (Susilowati et al., 2021).

Konsentrasi adalah pemfokusan perhatian yang disengaja dari suatu kegiatan tertentu, pencapaian suatu tujuan dalam jangka waktu yang pendek atau penyelesaian satu tugas yang telah ditentukan (Supriatna et al., 2021). Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajarinya (Isnawati, 2020).

Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa sekolah dasar untuk memahami materi dengan lebih efektif. Namun, tingkat konsentrasi tidak hanya bergantung pada kemauan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya (Isnawati, 2020). Salah satu faktor yang terbukti dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi belajar siswa



adalah faktor fisik, kondisi fisik seseorang yang melewatkannya sarapan memiliki

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



energi yang rendah sehingga konsentrasi pemuatan pikiran pada otak menurun, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapannya di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya menjadi terganggu (Hotimah, 2023).

Hotimah, (2023) mengatakan bahwa kondisi fisik yang bebas dari penyakit, bebas dari kondisi kurang gizi, dan bebas dari rasa lapar sangat penting untuk mendukung konsentrasi. Demikian juga menurut, Ratna et al., (2020) status gizi yang buruk pada anak usia sekolah dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, dan kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar.

Masalah terbesar yang dialami anak selama pembelajaran adalah kurang konsentrasi. Hasil survei yang didapatkan 73% anak sekolah dasar merasa kurang berkonsentrasi UNICEF, (2020). Berdasarkan Skala Internasional hasil IEA (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*) memberikan hasil bahwa konsentrasi dan keterampilan membaca siswa kelas 5-6 Sekolah Dasar di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes membaca untuk siswa Sekolah Dasar ialah 74,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), dan 51,7% (Indonesia) (Maharani et al., 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah et al., (2023) didapatkan dari 44 siswa hampir setengahnya yaitu (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang dan konsentrasi sangat kurang yaitu (36,4%). Hasil uji spearman rank menunjukkan nilai signifikannya yaitu $p\ value= 0,002 < 0,05$ maka Ha



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, (2024) didapatkan bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan pagi dalam kategori baik sebagian besarnya memiliki konsentrasi belajar tinggi (84,2%), sedangkan siswa yang kebiasaan sarapannya cukup dan kurang lebih banyak memiliki konsentrasi sedang hingga rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, dengan $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$.

Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori (BPOM, 2021). Sarapan pagi perlu dilakukan untuk mengisi energi dan nutrisi pada tubuh sebelum mengawali aktivitas harian, termasuk aktivitas belajar. Itu sebabnya sarapan dapat mempengaruhi pada kondisi siswa ketika di dalam kelas. Saat siswa tidak sarapan, hal yang terjadi yakni tubuh akan kekurangan energi sehingga konsentrasi belajar siswa dapat menurun (Hotimah, 2023).

Pada anak sekolah, sarapan tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Sarapan merupakan bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting bagi hidup sehat, aktif, dan cerdas. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah,



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (BPOM, 2021). Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (Rosyidah et al., 2023).

Menurut Kemenkes RI, (2018) kebiasaan sarapan pagi merupakan aspek penting yang sering diabaikan oleh siswa-siswi, prevalensi menunjukkan bahwa 16,9%-50% anak usia sekolah tidak terbiasa melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan pagi ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi akademik (Virginia, 2024).

Hasil penelitian Herayeni et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebiasaan sarapan baik memiliki konsentrasi cukup (45,2%) dan konsentrasi baik (41,9%), sedangkan siswa dengan kebiasaan sarapan cukup cenderung memiliki konsentrasi buruk (8,1%) dan cukup (4,8%). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa, di mana sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik menunjukkan tingkat konsentrasi yang cukup dan baik dengan $p\ value=0,000$ ($<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian Khailanisa dan Linda, (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan perilaku sarapan pagi (82,9%) memiliki konsentrasi belajar yang baik (68,8%) sedangkan siswa yang tidak sarapan (17,1%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik (34,2%). Didapat nilai (p



value = 0,000) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

Status Gizi (*Nutritional Status*) adalah keadaan yang ditunjukkan sebagai konsekuensi dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan yang diperlukan oleh tubuh (Ernawati, 2022). Status gizi anak yang baik akan memiliki kemampuan akademik yang baik dikarenakan asupan gizi yang dikonsumsi dapat membantu kerja otak lebih efektif dalam penyerapan di sekolah maupun di luar sekolah sebaliknya jika status gizi yang buruk maka akan menghasilkan status kesehatan yang buruk. Di mana anak tersebut mudah mengantuk, kurang bergairah yang dapat menganggu proses belajar di sekolah, tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang dikarenakan pertumbuhan otak yang tidak optimal dan mudah terserang penyakit (Sumarni et al., 2023).

Riskesdas dalam Suhartatik (2022) menyatakan bahwa masalah gizi kurang pada anak sekolah menurut IMT/U yaitu anak yang kurus jumlahnya 2,4% di tahun 2018. Ini menunjukkan bahwa Indonesia bukan hanya harus berjuang untuk memperbaiki permasalahan gizi kurang, tetapi juga harus memperhatikan gizi lebih. Hal ini disebabkan oleh tidak seimbangnya asupan energi anak dengan pengeluaran energi. Menurut Niklas dalam Suhartatik (2022), kebiasaan melewatkhan sarapan pagi juga dapat meningkatkan IMT, karena anak cenderung sering merasa lapar, sehingga pada waktu makan berikutnya mengonsumsi makanan lebih banyak.



Menurut Jukes dalam Suhartatik (2022), anak yang kekurangan gizi dapat menurunkan kemampuan kognitifnya. Kemampuan kognitif ini dapat dilihat dari dua sisi, yaitu disebabkan oleh reduksi zat gizi, sehingga tidak mampu memberi stimulasi yang cukup untuk perkembangan otak dan akibat tidak adanya imun yang cukup bagi tubuh untuk mencegah agen infeksius yang dapat menyerang otak. Akibatnya, anak mengalami kesulitan menerima pelajaran dan diketahui bermakna terhadap jiwa sosialnya yang menjadi lebih rendah (Suhartatik, 2022).

Sumarni *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi baik sebagian besar memiliki konsentrasi belajar baik (43,8%), sedangkan siswa dengan status gizi kurang lebih banyak menunjukkan konsentrasi belajar sedang (3,1%) hingga konsentrasi kurang (3,1%). Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar dengan nilai p value = 0,024 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi baik cenderung akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih optimal dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi kurang.

Nurmalasari dkk, (2020) menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa sebagian berada dalam kategori sangat kurang (31,2%) dan kurang (23,4%), sedangkan status gizi sangat kurus (2,6%), kurus (11,7%), normal (76,6%) dan gemuk (9,1%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,020 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan status gizi baik cenderung memiliki



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki status gizi kurang baik.

Pemilihan responden kelas 5 SD dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada usia tersebut umumnya sudah memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik dalam kebiasaan sarapan pagi sehingga tepat untuk meneliti hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hazizah, 2024) yang menyatakan bahwa siswa kelas V dinilai cukup memahami pentingnya sarapan serta mulai menunjukkan tanggung jawab terhadap pola makannya, meskipun masih dalam pengawasan orang tua. Oleh karena itu, usia dan jenjang kelas ini dianggap representatif untuk melihat pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aspek kognitif, khususnya konsentrasi belajar.

Upaya yang dapat dilakukan untuk memantau siswa memiliki sarapan dan status gizi yang optimal dengan mengadakan penyuluhan gizi secara rutin bagi siswa, orang tua, dan guru untuk memahami pentingnya sarapan dan pola makan sehat. Selain itu, kampanye "Sarapan Sehat" dapat diterapkan melalui slogan atau gerakan khusus yang mendorong siswa untuk membiasakan diri sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Pemantauan status gizi siswa juga perlu dilakukan melalui pemeriksaan berkala yang mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Berdasarkan hasil survei awal didapatkan data melalui wawancara dengan guru ditemukan bahwa dalam proses belajar di kelas pada pagi hari, masih banyak siswa yang konsentrasi belajarnya kurang baik. Hal ini ditunjukkan dengan



perilaku beberapa siswa sering teralihkan perhatiannya oleh orang yang lewat di depan kelas, lebih suka melamun, dan sebagian lainnya datang ke sekolah tanpa sarapan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, yang menjadi rumusan masalah adalah apakah terdapat hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi sarapan pagi siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.



2. Mengidentifikasi status gizi siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.
3. Mengidentifikasi konsentrasi siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.
4. Menganalisis hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.
5. Menganalisis hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan sebagai salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

Dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan pagi dan status gizi yang baik sehingga dapat memotivasi siswa untuk menjaga pola makan yang baik guna meningkatkan prestasi akademik mereka.

2. Bagi institusi



Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam menerapkan program sarapan sehat, seperti menyediakan kantin sehat atau mengedukasi siswa mengenai pentingnya sarapan pagi dengan gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan atau mempertahankan status gizi yang baik yang berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah wawasan untuk pengembangan penelitian serta memberikan masukan atau data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Usia Sekolah

2.1.1 Defenisi Anak Usia Sekolah

Usia sekolah dasar merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia sekolah dasar yakni anak yang berusia 6 hingga 12 tahun yang sedang mengalami proses pertumbuhan (Muhada et al., 2024). Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6–12 tahun, merupakan salah satu tahapan yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Suhartatik, 2022).

2.1.2 Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah

Dilihat dari segi pertumbuhan dan perkembangan fisik, pada usia sekolah dasar ini merupakan periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas, kira-kira 2 tahun menjelang anak menjadi matang secara seksual pada saat masa pertumbuhan berkembang pesat. Karena itu, masa ini sering juga disebut sebagai "periode tenang" sebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja. Meskipun merupakan "masa tenang", tetapi hal ini tidak berarti bahwa pada masa ini tidak terjadi proses pertumbuhan fisik yang berarti (Diba & Muttaqien, 2019).

1. Keadaan berat dan tinggi badan anak usia sekolah

Sampai dengan usia sekitar 6 tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Jadi,



pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sarna, massa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah dan gemuk bayi (*baby fat*) berkurang. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

2. Perubahan fisik

Pada masa pubertas ini terjadi perubahan fisik Secara dramatis atau apa yang disebut dengan "growth spurt" (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi fisik, baik pertambahan berat dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh maupun pencapaian kematangan seksual.

3. Proporsi tubuh

Perubahan-perubahan dalam proporsi tubuh selama masa pubertas, juga terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai munghilang, seperti dahi yang semula sempit sekarang menjadi lebih luas, mulut melebar, dan bibir menjadi lebih penuh. Di samping itu, dalam perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan



otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan jumlah lemak dalam tubuh. Perkembangan otot dari kedua jenis kelamin terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat, dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

2.1.3 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Kebutuhan gizi anak sekolah dipengaruhi oleh status gizi, pertumbuhan, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan ada tidaknya penyakit. Menurut Herawati dalam Suhartatik (2022) tujuan dari pemenuhan kebutuhan gizi pada anak sekolah antara lain:

1. Menunjang dan memelihara kesehatan

Anak usia sekolah memerlukan asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan untuk kesehatan yang optimal dan menyimpan cadangan zat gizi untuk pertumbuhan selanjutnya di masa remaja.

2. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikomotor

Pada anak usia sekolah rata-rata pertumbuhan per tahun bertambah 3-3.5 kg untuk berat badan dan 6 cm untuk tinggi badan, relatif lebih stabil dibandingkan pada masa bayi. Pada masa usia sekolah anak laki-laki periode pacu tumbuh lebih lambat daripada perempuan, hal ini mengakibatkan tinggi badan laki-laki terlihat lebih pendek dibanding perempuan. Anak laki-laki pertumbuhan cepat (*growth spurt*) dimulai sejak usia 12-13 tahun dan menurun hingga usia 18 tahun dengan kenaikan tinggi badan sekitar 20 cm, sedangkan pada perempuan



pertumbuhan cepat dimulai usia 10.5-11 tahun dan menurun atau melambat (*growth plateau*) pada usia 13 dan 14 tahun kemudian berhenti pada usia 17 tahun, dengan kenaikan tinggi badan sekitar 16 cm. Pada fase *growth spurt* membutuhkan asupan zat gizi yang maksimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Pada fase ini kebutuhan gizi anak sangat penting dipenuhi agar terhindar dari gangguan pertumbuhan, kesehatan dan defisiensi zat gizi (Koletzko dalam Suhartatik, 2022).

3. Aktivitas fisik

Anak usia sekolah merupakan usia yang senang menghabiskan waktunya untuk bermain dan belajar. Oleh karena itu, kebutuhan gizi anak usia sekolah harus dipenuhi untuk menunjang aktivitas fisiknya. Beberapa aktivitas fisik anak sekolah berupa tidur, aktivitas di sekolah, bermain, mengerjakan tugas, dan olah raga dan lain-lain (Koletzko dalam Suhartatik, 2022).

2.1.4 Proses Psikologis Belajar Anak Usia Sekolah

Dalam memahami proses psikologis belajar anak tidak selalu mudah. Teori perkembangan kognitif menitikberatkan pada sebagian besar oleh manipulasi dan interaksi aktif anak dengan lingkungannya, pengetahuan datang dari tindakan. Tokoh dalam teori perkembangan kognitif ini salah satunya adalah Piaget yang menyakini bahwa pengalaman-pengalaman fisik dan manipulasi lingkungan penting bagi terjadinya perubahan lingkungan. Memori, perhatian, berpikir, pemecahan masalah, penalaran logis, membaca, dan mendengarkan adalah semua



contoh keterampilan kognitif. Perkembangan kognitif membantu anak mendapatkan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan menjadi orang dewasa yang mandiri. Membaca, memecahkan teka-teki, bermain game, belajar bahasa baru, dan menemukan hobi baru adalah semua aktivitas yang dapat meningkatkan kognisi (Rasmitadila, 2023).

Menurut Piaget dalam Rasmitadila, (2023), setiap individu pada saat tumbuh mulai dari bayi yang baru dilahirkan sampai menginjak usia dewasa mengalami empat tingkatan perkembangan kognitif, yaitu:

1. Fase sensomotorik (0-2 tahun), pada fase ini bayi membangun pemahamannya tentang dunia di sekitarnya melalui pengalaman pengalaman pancaindernya seperti melihat, mendengar dan berbagai gerakan fisik yang dilakukannya
2. Fase praoperasional (2-7 tahun), ciri utama pada tahap ini adalah berpikir simbolik dan berpikir intuitif, egosentris dan animism serta suka mendengarkan dongeng. Tahap ini juga ditandai dengan berkembangnya fungsi kognitif
3. Fase operasi konkrit (7-11 tahun), pada fase ini terjadi proses perkembangan penting dalam diri anak terhadap aspek-aspek Serasi (kemampuan menentukan urutan objek menurut ukuran, bentuk, karakteristik), *transitivity* (kemampuan memahami hubungan logis), Klasifikasi (kemampuan untuk menentukan satu set objek berdasarkan karakteristik yang dimilikinya), *decentering* (anak memberikan perhatian pada aspek aspek pemecahan masalah), *reversibility*



(kemampuan anak dalam melakukan kegiatan dimulai dari belakang atau tahap akhir), penghilangan sifat egosentrис, kemampuan dalam memecahkan masalah secara konkrit.

4. Fase operasi formal (11-usia dewasa), pada fase ini cara berpikir anak berpindah dari cara berpikir secara operasi konkrit ke cara operasi formal. Anak mampu memecahkan masalah secara ilmiah yaitu proses berpikir yang dilakukan secara sistematis. Anak juga sudah berpikir tentang jati dirinya dan proyeksi dirinya di masa depan.

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemasukan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang di pelajarinya (Isnawati, 2020). Konsentrasi belajar adalah pemasukan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Riinawati, 2020).

2.2.2 Penyebab Sulit Konsentrasi Belajar

Menurut Orgami dalam Riinawati (2020) menyatakan bahwa terdapat 7 (tujuh) alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas, yaitu:



1. Rentang perhatiannya masih pendek

Anak kelas 1 SD umumnya sulit berkonsentrasi di kelas karena masih memeliki rentang perhatian yang pendek dan belum terbiasa hanya duduk diam saat guru mendengarkan di depan kelas.

2. Gaya belajar

Sistem belajar di sekolah Indonesia yang mengharuskan anak untuk fokus pada pelajaran guru di depan kelas mungkin masih cocok untuk anak dengan gaya belajar visual dan auditori. Namun bisa membuat anak dengan gaya belajar taktik dan kinestetik kurang paham dengan materi dan sulit konsentrasi belajar.

3. Pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak

Kesulitan mengikuti ritme dan kurikulum pelajaran di kelas bisa membuat anak sulit berkonsentrasi. Sebaliknya pelajaran yang terlalu mudah dan ritme belajar yang lambat di kelas akan terasa kurang menantang dan membuat si kecil cepat dan malas menyimak.

4. Stres dan kecemasan

Pikiran yang bercabang dan tidak tenang karena ada masalah keluarga, gangguan kesehatan, konflik dalam pergaulan atau perubahan hidup juga bisa membuat anak sulit berkonsentrasi belajar sekolah.

5. Tidur tidak berkualitas

Anak *moody*, hiperaktif dan sulit berkonsentrasi belajar di kelas juga bisa di sebabkan oleh waktu tidur yang terlalu pendek/tidak berkualitas.



6. Pola makan kurang sehat

Kekurangan gizi dan nutrisi akibat pola makan tidak sehat bukan hanya akan meganggu kesehatan anak, tapi juga bisa membuatnya sulit berkonsentrasi.

7. Gangguan belajar

Alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas adalah gangguan belajar. Selain karena gangguan belajar, anak juga bisa sulit berkonsentrasi belajar di kelas kalau memiliki kondisi seperti *sensory processing disorder*, *auditory processing disorder*, atau gangguan penglihatan dan pendengaran.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut (Riinawati, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu sebagai berikut:

1. Motivasi yang diperoleh
2. Keinginan atau ketertarikannya terhadap sesuatu
3. Situasi tekanan yang dapat mengancam dirinya
4. Keadaan fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya.
5. Tingkat kecerdasan yang dimiliki
6. Lingkungan sekitar
7. Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran
8. Perasaan gelisah, tertekan, marah, kuatir, takut, benci, dan dendam
9. Kondisi kesehatan jasmani



10. Bersifat pasif dalam belajar
11. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hotimah, (2023) kondisi fisik seseorang yang melewaskan sarapan memiliki energi yang rendah sehingga konsentrasi pemusatan pikiran pada otak menurun, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapannya di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi menjadi terganggu. Selain itu, kondisi fisik yang bebas dari penyakit, bebas dari kondisi kurang gizi, dan bebas dari rasa lapar sangat penting untuk mendukung konsentrasi. Demikian juga menurut, Ratna et al., (2020) status gizi yang buruk pada anak usia sekolah dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, dan kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar.

2.2.4 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar

Menurut Meutirani (2014) dan Riinawati, (2020), beberapa gangguan konsentrasi yang dapat menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi belajar adalah :

- a. Tidak memiliki motivasi diri

Motivasi kuat yang timbul dalam diri seorang siswa untuk mendorong dirinya belajar sangat diperlukan. Ada siswa yang dapat berprestasi bila diberikan sebuah rangsangan, misalkan ia dijanjikan sebuah hadiah yang menarik dari orangtuanya apabila memperoleh nilai yang bagus tahun ini. Akan tetapi orang tua juga harus berhati-hati dalam



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

memberikan rangsangan berupa hadiah, jangan sampai ia selalu mengharapkan hadiah baru ia mau belajar. Secara perlahan kurangi pemberian hadiah dengan lebih mengutamakan motivasi dalam diri siswa.

b. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif

Suasana yang ramai dan bising tentu saja sangat mengganggu siswa yang ingin belajar dengan suasana tenang. Demikian pula bila dalam satu rumah terdapat lebih dari satu tipe cara belajar siswa. Disatu sisi ada salah satu siswa yang baru bisa belajar apabila sambil mendengarkan musik dengan keras, sedangkan siswa lainnya menghendaki suasana yang hening.

c. Kondisi kesehatan siswa

Bila siswa terlihat mau tidak mau ketika menghadapi materi pelajaran yang sedang dijalannya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah.

d. Siswa merasa jemu

Beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seseorang siswa sangatlah banyak. Belum lagi agar memiliki keterampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti beberapa kegiatan dibeberapa lembaga pendidikan formal (kursus). Karena sedemikian padatnya aktivitas yang harus dilakukan oleh seorang siswa, maka seringkali mereka dihinggapi kejemuhan. Bila hal ini terjadi, bukan merupakan suatu tindakan yang



bijaksana apabila orangtua tetap memaksakan anaknya untuk belajar.

Berilah mereka waktu istirahat sejenak (*refreshing*), sekedar untuk mengendorkan urat syaraf yang tegang tersebut.

2.2.5 Manfaat Konsentrasi Belajar

Menurut (Riinawati, 2020), manfaat jika siswa berkonsentrasi belajar yaitu sebagai berikut:

1. Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi pelajaran yang disajikan. Dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar.
2. Menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktivitas dalam belajar. Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
3. Suasana belajar menjadi yang semakin kondusif
4. Memudahkan siswa mendapatkan pengalaman yang baru
5. Munculnya hal-hal yang positif (misalnya tidak mau menghayal) dalam diri siswa.

2.2.6 Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut Nugroho dalam Supriatna et al., (2021) terhadap aspek-aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut :

1. Pemusatan pikiran Suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran. Disatu sisi ada salah satu sisiwa yang baru bisa belajar apabila sambil



mendengarkan musik dengan keras, sedangkan siswa lainnya menghendaki susasana yang hening.

2. Kondisi kesehatan siswa bila siswa terlihat ogah ogahan pada materi pelajaran yang sedang dialaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah.
3. Siswa merasa jemu beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seseorang siswa sangatlah banyak. Belum lagi agar memiliki ketrampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti beberapa kegiatan dibeberapa lembaga pendidikan formal (kursus). Karena sedemikian padatnya aktifitas yang harus dilakukan oleh seorang siswa, maka seringkali mereka dihinggapi kejemuhan. Bila hal ini terjadi, bukan merupakan suatu tindakan yang bijaksan apabila orangtua tetap memaksakan anaknya untuk belajar. Berilah mereka waktu istirahat barang sejenak (*refreshing*), sekedar mengendorkan urat syaraf yang sudah sangat tegang tersebut.

2.2.7 Ciri – Ciri Konsentrasi Belajar

Seseorang yang memiliki konsentrasi belajar mampu menyerap informasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan orang yang tidak konsentrasi dalam belajar. Selain itu, kebanyakan orang yang memfokuskan perhatian pada suatu kegiatan, maka orang tersebut akan bersikap aktif untuk mempelajari objek yang dipelajarinya. Syamsudin Abin dalam Supriatna et al., (2021), menyebutkan bahwa konsentrasi belajar seseorang dapat diamati dari berbagai perilaku seperti:



1. Fokus pandangan tertuju pada guru, papan tulis, dan media.
2. Perhatian yaitu memperhatikan sumber informasi dengan seksama.
3. Sambutan lisan (*verbal response*) bertanya untuk mencari informasi tambahan.
4. Menjawab yaitu mampu menjawab dengan positif apabila sesuai dengan masalah, negatif apabila tidak sesuai dengan masalah, dan ragu-ragu apabila masalah tidak menentu.
5. Memberikan pernyataan (*statement*) untuk menguatkan, menyetujui, serta menyanggah dengan alasan atau tanpa alasan
6. Sambutan psikomotorik, ditunjukan oleh perilaku membuat catatan/menulis informasi dan membuat jawaban/pekerjaan.

2.2.8 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menurut Riinawati, (2020), cara meningkatkan konsentrasi belajar yaitu sebagai berikut:

1. Kesiapan belajar

Sebelum melakukan aktivitas belajar makan seseorang harus benar-benar dalam kondisi *fresh* (segar) untuk belajar. Untuk siap melakukan aktivitas belajar ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik harus bebas dari gangguan penyakit, bebas dari kondisi kurang gizi, dan bebas dari rasa lapar. Kondisi psikis harus steril dari gangguan konflik kejiwaan atau ketegangan emosional. Seperti cemas, kecewa, patah hati, iri, dan dendam. Masalah-masalah



konflik kejiwaan ini harus diselesaikan terlebih dahulu. Pikiran harus benar-benar jernih, jika hendak melakukan kegiatan belajar.

2. Menanamkan minat

Menanamkan minat dan motivasi belajar dengan cara mengembangkan imajinasi berpikir untuk membangkitkan minat dan motivasi belajar maka yang perlu diketahui antara lain yaitu: Apa yang dipelajari, untuk apa mempelajari materi pelajaran tersebut, apa hubungan materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari dan bagaimana cara mempelajarinya. Dengan mengetahui keempat hal tersebut diatas, maka seorang anak akan belajar secara terarah atau lebih terfokus pada materi pelajaran. Kemudian untuk membangkitkan factor intelektual dan emosional belajar seorang anak, maka perlu mengembangkan dan membiasakan berimajinasi dalam berpikir.

3. Cara belajar yang baik

Cara belajar yang baik untuk memudahkan konsentrasi belajar dibutuhkan panduan untuk mengaktifkan cara berpikir, menyelesaikan fokus masalah dan pengarahan rasa ingin tahu, juga harus membuat tujuan yang hendak dicapai dan cara-cara menghidupkan dan mengembangkan rasa ingin tahu seorang anak hingga tuntas terhadap apa yang hendak dipelajarinya. Dengan kata lain yaitu berusaha menyusun kerangka berpikir dan bertindak sedikit demi sedikit dalam menyelesaikan masalah.



4. Lingkungan belajar harus kondusif

Belajar membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk memperoleh hasil belajar secara optimal. Harus diupayakan tempat dan ruangan yang nyaman. Teratur dan bersih, suasana pun harus nyaman untuk belajar.

5. Belajar aktif

Jika seseorang anak sulit berkonsentrasi belajar di sekolah atau sulit mengerti apa yang telah dijelaskan guru dan sebagainya. Maka kita harus dapat mengembangkan pola belajar aktif. Kita harus aktif belajar dan berani mengungkapkan ketidaktahuan pada guru dan teman. Jika seorang anak proaktif akan menghalau proses pengembangan pikiran (duplikasi pikiran). Seorang anak yang belajar tetap focus pada pelajaran dan intensitas konsentrasi belajar pun akan menjadi semakin optimal.

6. Perlu disediakan waktu untuk menyegarkan pikiran

Saat menghadapi kejemuhan belajar dan saat seseorang anak belajar di rumah dan akhirnya menghadapi kesulitan (jalan buntu) dalam mempelajari materi pelajaran. Kadangkala menimbulkan rasa jemu dan bisa untuk berpikir. Untuk itu si anak perlu disediakan waktu 5-10 menit untuk beristirahat sejenak dengan mengalihkan perhatian pada hal lain yang bersifat menyenangkan. Karena jika kepenatan dan kelelahan daya pikir atau daya kerja otak seseorang hilang dan pikiran kembali



fresh, maka seorang dapat kembali melanjutkan pelajarannya yang tertunda tersebut.

2.2.9 Indikator Konsentrasi Belajar

Menurut Amalia et al., (2022) indikator konsentrasi belajar yang digunakan berjumlah sembilan indikator, yaitu:

1. Adanya kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul jika diperlukan,
2. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
3. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh
4. Adanya perhatikan atau penerimaan pada materi pelajaran,
5. Mampu mengemukakan pendapat atau ide yang diperoleh,
6. Merespon materi pelajaran yang diajarkan,
7. Berminat terhadap pembelajaran yang sedang dipelajari,
8. Tidak bosan ketika proses pembelajaran,
9. Adanya gerakan badan yang sesuai dengan arahan guru.

2.3 Sarapan

2.3.1 Definisi Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi bagi anak sekolah untuk melakukan aktivitas dan belajar di sekolah (Prasetyo et al., 2024).



Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah (Astriani et al., 2022). Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya (BPOM, 2021).

2.3.2 Manfaat Sarapan

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik (Mawarni, 2021).

Menurut BPOM, (2021) terdapat beberapa manfaat sarapan pagi adalah sebagai berikut:

1. Menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Glukosa darah adalah satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk bekerja optimal. Bila glukosa darah anak rendah, terutama bila sampai dibawah 70 mg/dl (hipoglikemia), maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar atau daya ingat, tubuh melemah, pusing dan gemetar. Dengan demikian, dapat menurunkan gairah belajar, kecepatan reaksi, serta kesulitan dalam menerima pelajaran dengan baik.



2. Memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.
3. Mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko asupan bahan berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin B, dan sebagainya.

Menurut BPOM, (2021) dampak tidak sarapan di pagi hari, antara lain:

1. Sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah hingga menurunkan prestasi belajar
2. Tubuh lemah dan lesu karena tidak ada masukan energi dari makanan ke dalam tubuh
3. Siklus kelaparan sepanjang hari
4. Sering pingsan
5. Tekanan darah rendah dan pusing
6. Sering mengemil

2.3.3 Dampak Tidak Sarapan Pagi

Rahayu et al, (2023) menyatakan bahwa dampak tidak sarapan pagi adalah:

1. Mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia dapat membuat tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Hal itu terjadi karena otak kekurangan glukosa yang merupakan sumber energinya.



2. Membuat sel-sel di dalam tubuh tidak mampu merespon insulin (resistensi insulin), sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan diabetes tipe 2 serta resiko penyakit jantung yang lebih tinggi.

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi

Noviyanti, (2018) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu:

1. Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi Khomsan dalam Noviyanti, (2018).

2. Peran orang tua

Peran Orang tua yaitu dapat menyiapkan menu makanan yang bergizi agar dapat dikonsumsi sebelum mereka berangkat ke sekolah, sehingga secara langsung dapat memantau segala asupan yang dikonsumsi anak saat mereka melakukan sarapan Sulistyoningsih dalam Noviyanti, (2018).

3. Jenis kelamin

Anak laki-laki lebih cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu alasan untuk perbedaan jenis kelamin dalam konsumsi sarapan, yaitu karena keinginan anak perempuan untuk



mengendalikan berat badan mereka Hallstrom et al, (2012) dalam Noviyanti (2018).

4. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Menurut Notoatmodjo dalam Noviyanti (2018), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber- sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

2.3.5 Indikator Sarapan Pagi

Hanim et al., (2022) menyebutkan bahwa indikator kebiasaan sarapan pagi terdiri dari:

1. Frekuensi sarapan
2. Pelaksanaan sarapan
3. Waktu sarapan
4. Ketersediaan sarapan
5. Pemilihan makanan
6. Keragaman makanan

2.4 Status Gizi

2.4.1 Definisi Status Gizi



Status Gizi (*Nutritional Status*) adalah keadaan yang ditunjukkan sebagai konsekuensi dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan yang diperlukan oleh tubuh (Ernawati, 2022). Status gizi adalah kondisi tubuh yang ditimbulkan setelah mengkonsumsi makanan sebagai akibat adanya metabolisme zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsinya (Alristina et al, 2021). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Ia merupakan keadaan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Djide et al, 2025).

2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Nababan et al, (2023) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi sebagai berikut:

1. Pola makan

Pola makan yang sehat dan seimbang sangat penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Asupan Makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein, lemak sehat, dan susu serta produk olahannya, dapat meningkatkan status gizi. Sebaliknya, konsumsi Makanan yang tidak sehat, seperti Makanan olahan tinggi gula, lemak jenuh, dan sodium dan berkontribusi pada defisiensi nutrisi dan masalah gizi.

2. Akses terhadap makanan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Ketersediaan dan aksesibilitas terhadap makanan yang sehat mempengaruhi status gizi. Terbatasnya akses terhadap Makanan bergizi, terutama pada daerah pedesaan atau komunitas dengan tingkat kemiskinan yang tinggi, dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan masalah gizi.

3. Ekonomi dan sosial

Faktor ekonomi dan sosial, seperti tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan akses ke layanan kesehatan, juga mempengaruhi status gizi. Individu dengan tingkat pendapatan rendah cenderung memiliki akses yang terbatas terhadap Makanan berkualitas tinggi dan layanan kesehatan yang memadai, yang dapat berdampak negatif pada status gizi mereka.

4. Pengetahuan dan pendidikan

Pengetahuan tentang gizi yang tepat dan pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat dapat mempengaruhi perilaku makan dan status gizi seseorang. Pendidikan gizi yang baik dan kesadaran akan pentingnya Makanan seimbang dan gaya hidup sehat dapat membantu meningkatkan status gizi.

7. Lingkungan fisik

Lingkungan fisik tempat tinggal dan bekerja juga dapat mempengaruhi status gizi. Lingkungan yang tidak mendukung seperti terbatasnya akses ke fasilitas olahraga, taman, dan ruang terbuka hijau, serta lingkungan yang terpapar polusi udara dan lingkungan yang tidak aman, dapat



mempengaruhi pola makan dan saktivitas fisik yang berkontribusi pada status gizi.

8. Kesehatan umum

Kondisi kesehatan umum, seperti penyakit kronis, infeksi, gangguan pencernaan, atau gangguan penyerapan nutrisi, juga dapat mempengaruhi status gizi. Penyakit yang menyebabkan mual, muntah, diare, atau penurunan nafsu makan dapat mengganggu asupan nutrisi yang tidak efisien, atau kondisi kesehatan yang memengaruhi status gizi.

9. Faktor genetik

Faktor genetik juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan genetic terhadap metabolisme yang berbeda, penyerapan nutrisi yang tidak efisien, atau kondisi kesehatan yang mempengaruhi status gizi.

10. Faktor lingkungan budaya

Faktor lingkungan budaya, seperti tradisi, kebiasaan makan, preferensi Makanan, dan kepercayaan masyarakat terhadap makanan, juga dapat mempengaruhi status gizi. Budaya yang mengedepankan pola makan seimbang dan makanan tradisional yang kaya akan nutrisi cenderung memiliki dampak positif pada status gizi.

2.4.3 Penilaian Status Gizi



Penilaian status gizi merupakan aspek krusial dalam memahami dan memastikan kesehatan yang optimal. Gizi yang seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit (Djide et al, 2025). Penentuan atau penilaian status gizi adalah cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. Dalam penentuan atau penilaian status gizi baik secara individu maupun kelompok, dapat dinilai baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Ernawati, 2022).

1. Penilaian status gizi secara langsung

Untuk menentukan status gizi maka metode yang digunakan dalam menentukan status gizi adalah:

a. Antropometri

Sesuai dengan asal kata antropos yaitu tubuh dan meter yaitu ukuran, adalah ukuran tubuh manusia. Pengukuran secara antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh yang dilakukan dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b. Klinis



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Penilaian yang dilakukan berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi sehubungan dengan ketidakseimbangan atau ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*supervicial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

c. Biokimia

Merupakan penentuan kekurangan gizi yang spesifik melalui penentuan kimia faali, berupa pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh, antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d. Biofisik

Merupakan metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

2. Penilaian status gizi secara tidak langsung

a. Survei konsumsi makanan

Adalah metode penentuan status gizi dengan menilai jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi sehingga diperoleh gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu.

b. Statistik vital



Adalah penentuan status gizi dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Statistik vital merupakan indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c. Faktor ekologi

Bengoa menyatakan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya.

2.4.4 Manfaat Penilaian Status Gizi

Menurut Djide et al, (2025) manfaat dari penilaian status gizi adalah sebagai berikut:

1. Mendeteksi kurang maupun kelebihan gizi

Penilaian status gizi berguna untuk mendeteksi kurang maupun kelebihan gizi, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat.

2. Pemantauan kesehatan

Dapat digunakan untuk memantau kesehatan individu, terutama pada balita, anak, remaja, dewasa, lansia, dan atlet, serta warga umum (WUS).

3. Program intervensi gizi

Penilaian status gizi juga digunakan untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat, sehingga dapat dirancang program intervensi gizi yang efektif.



2.4.5 Ruang Lingkup Penilaian Status Gizi

Djide et al, (2025) membagi ruang lingkup penilaian status gizi dalam masing-masing kelompok sebagai berikut:

1. Balita

Pada balita, penilaian status gizi sangat penting karena mereka masih dalam masa pertumbuhan yang cepat. Kebutuhan gizi harus diperhatikan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.

2. Anak

Anak usia sekolah 7-12 tahun memiliki ragam aktivitas yang berbeda-beda, sehingga kebutuhan gizi harus diperhatikan untuk memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal.

3. Remaja

Remaja memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Penilaian status gizi dapat membantu mengetahui apakah asupan gizi mereka sudah memadai.

4. Dewasa

Penilaian status gizi pada dewasa dapat membantu mengetahui apakah asupan gizi sudah memadai untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Ini



juga dapat membantu mencegah penyakit yang terkait dengan kekurangan gizi.

5. Lansia

Lansia memerlukan asupan gizi yang lebih rendah karena metabolisme tubuh yang lebih lambat. Penilaian status gizi dapat membantu mengetahui apakah asupan gizi mereka sudah memadai untuk mendukung kesehatan mereka.

6. Atlet

Atlet memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi untuk mendukung aktivitas fisik yang intensif. Penilaian status gizi dapat membantu mengetahui apakah asupan gizi mereka sudah memadai untuk mendukung prestasi olahraga mereka.

2.4.6 Indeks Standar Antropometri Anak

Berdasarkan PMK No.2 Tahun 2020 standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi:

1. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan,



sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi.

2. Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit. Anak-anak yang tergolong tinggi menurut umurnya juga dapat diidentifikasi. Anak-anak dengan tinggi badan di atas normal (tinggi sekali) biasanya disebabkan oleh gangguan endokrin, namun hal ini jarang terjadi di Indonesia.

3. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (*possible risk of overweight*). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis).

2. Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)



Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

**Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indikator BB/U, PB/U atau TB/U, BB/ PB atau BB/TB dan IMT/U**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (severely underweight)	<-3 SD
	Berat badan kurang (underweight)	-3 SD <-2 SD
	Berat badan normal	-2 SD +1 SD
	Risiko berat badan lebih	>+1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 – 60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	<-3 SD
	Pendek (stunted)	-3 SD <-2 SD
	Normal	-2 SD +3 SD
	Tinggi	>+3 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0 - 60 bulan	Gizi buruk (severely wasted)	<-3 SD
	Gizi kurang (wasted)	-3 SD <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD +1 SD
	Berisiko gizi lebih (possible risk of overweight)	>+1 SD +2 SD
	Gizi lebih (overweight)	>+ 2 SD +3 SD
	Obesitas (obese)	>+3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 0 - 60 bulan	Gizi buruk (severely wasted) ³	>-3 SD
	Gizi kurang (wasted) ³	-3 SD <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD +1 SD
	Berisiko gizi lebih (possible risk of overweight)	>+1 SD +2 SD
	Gizi lebih (overweight)	>+2 SD +3 SD
	Obesitas (obese)	>+3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi buruk (severely thinness)	<-3 SD
	Gizi kurang (thinness)	-3 SD <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	>+ 1 SD +2 SD
	Obesitas (obese)	>+ 2 SD

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak (Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020)



Uraian lebih lengkap tentang penggunaan kategori ambang batas status gizi anak bisa digunakan satu dari 5 kategori dapat di jelaskan sebagai berikut bahwa anak yang termasuk kategori ini mungkin mengalami masalah pertumbuhan sehingga perlu dikonfirmasi dengan BB/TB atau IMT/U. Berdasarkan hal tersebut indikator penentuan status gizi yang digunakan dalam penelitian ini adalah IMT/U.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 3

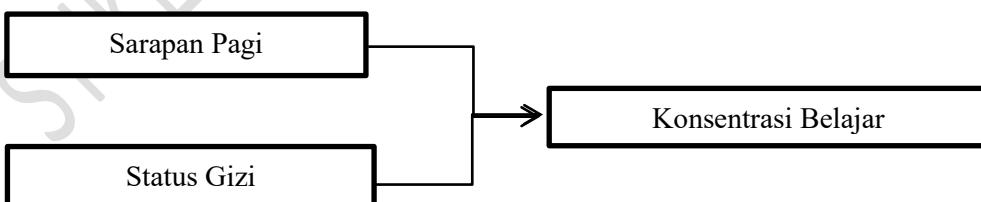
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konsep merupakan turunan dari kerangka teori yang telah disusun sebelumnya dalam telaah pustaka. Kerangka konsep adalah visualisasi hubungan antara berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakannya sebagai landasan untuk penelitiannya. Kerangka konsep berisi variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti, serta harus sesuai dengan tujuan penelitian (Anggreni, 2022). Pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk menganalisis hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagan 3.1 Kerangka Konsep “Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025”

Independen:



Dependen:



 : Variabel yang diteliti

 : Hubungan

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Oleh karena itu, perumusan hipotesis menjadi sangat penting dalam sebuah penelitian. Maka Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.



BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Metode penelitian atau ilmiah merupakan langkah dalam mendapatkan pengetahuan ilmiah. Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2020). Desain penelitian adalah konsep sistematis yang dipilih oleh peneliti untuk melaksanakan riset agar sesuai prosedur dalam mengumpulkan data, mengukur, maupun menganalisis data guna menjawab pertanyaan penelitian (Zulfikar et al, 2020).

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian non-eksperiment dengan menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan metode pendekatan Cross Sectional. Rancangan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek atau data dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Nursalam, 2020). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik



kesimpulannya (Adiputra et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan sebanyak 166 siswa (4 kelas).

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti (Nursalam, 2020).

Jumlah sampel yang dibutuhkan dihitung dengan menggunakan rumus (Vincent Gaspersz).

$$n = \frac{N \cdot Z^2 P(1-P)}{N \cdot G^2 + Z^2 P(1-P)}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel

N= Jumlah populasi

Z= Tingkat keandalan 95% (1,96)

P= Proporsi populasi (0,5)

G= Galat pendugaan (0,1)

$$n = \frac{166 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}{166 \cdot 0,1^2 + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}$$

$$n = \frac{166 \cdot 3,8416 \cdot 0,25}{166 \cdot 0,01 + 3,8416 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{159,4264}{2,6204}$$

n= 60,8

n=61 sampel

Dalam penelitian ini jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 61 orang. Pengambilan sampel penelitian ini digunakan dengan teknik tertentu, sehingga sampel dapat mewakili populasinya yang disebut dengan teknik



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

sampling. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple random sampling*. Teknik *Simple random sampling* adalah bahwa setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Dimana pemilihan sampel secara acak melalui undian dan memberi penomoran sehingga orang yang mengambil nomor yang dijadikan sampel (Anggreni, 2022).

Menentukan besar atau jumlah sampel yang akan diambil dari setiap kelas digunakan secara proportional sehingga dapat mewakili setiap kelas. Rumus *proportional* adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah siswa perkelas}}{\text{Total populasi}} \times \text{Jumlah Sampel}$$

1. Kelas V A: $\frac{39}{166} \times 61 = 14,5 = (15 \text{ siswa})$
2. Kelas V B: $\frac{43}{166} \times 61 = 15,8 = (16 \text{ siswa})$
3. Kelas V C: $\frac{42}{166} \times 61 = 15,4 = (15 \text{ siswa})$
4. Kelas V D: $\frac{42}{166} \times 61 = 15,4 = (15 \text{ siswa})$
Total= 61 siswa

Jadi, jumlah siswa yang akan diteliti dari setiap kelas disesuaikan dengan perhitungan di atas. Adapun kriteria inklusi yang ditentukan oleh peneliti adalah:

- a. Siswa kelas V SD Swasta Katolik Assisi Medan
- b. Hadir pada saat penelitian
- c. Bersedia menjadi responden

4.3 Variabel dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apapaja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh



informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Setyawan, 2021).

1. Variabel independen

Variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain.

Suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu dampak pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi dan status gizi.

2. Variabel dependen

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas, disebut variable terikat karena variable ini di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas/variable independen (Setyawan, 2021). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah konsentrasi belajar.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Dalam pembuatan definisi operasional selain memuat tentang pengertian variabel secara operasional juga memuat tentang cara pengukuran, hasil ukur, dan skala pengukuran (Anggreni, 2022). Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup variabel, menyamakan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

presensi sehingga memudahkan serta menjaga konsistensi peneliti dalam melakukan pengumpulan, pengukuran dan analisis data menjadi efisien (Adiputra et al., 2021). Adapun variabel dan indikator yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Sarapan pagi adalah Kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari sebelum beraktivitas, yang mencakup seberapa sering individu melakukan sarapan serta kebiasaan seseorang dalam menjalani sarapan pagi secara teratur. Berikut indikator sarapan:
 - a. Frekuensi sarapan pagi adalah seberapa sering seseorang melakukan sarapan.
 - b. Pelaksanaan sarapan yaitu keterlibatan individu dalam menjalankan kebiasaan makan pagi.
 - c. Waktu sarapan adalah rentang waktu pelaksanaan sarapan yang umumnya dilakukan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas utama.
 - d. Ketersediaan sarapan adalah ada atau tidaknya makanan yang bisa dikonsumsi untuk sarapan di rumah, yang dapat mendukung kebiasaan makan pagi secara rutin.
 - e. Pemilihan makanan adalah proses pengambilan keputusan oleh individu dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi
 - f. Keragaman makanan adalah variasi jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, tidak terbatas pada satu menu yang



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

sama setiap hari, melainkan mencakup berbagai macam bahan makanan yang bergizi.

2. Status gizi menggambarkan kondisi nutrisi pasien yang diperoleh melalui pengukuran BB dan TB yaitu dikatakan:
 - a. Gizi kurang: - 3 SD sd < - 2 SD
 - b. Gizi baik: -2 SD sd +1 SD
 - c. Gizi lebih: + 1 SD sd +2 SD
 - d. Obesitas:> + 2 SD
3. Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh pada proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah teralihkan oleh gangguan apapun. Adapun indikator dalam konsentrasi belajar sebagai berikut:
 - a. Adanya kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul jika diperlukan,
 - b. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
 - c. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh
 - d. Adanya perhatikan atau penerimaan pada materi pelajaran,
 - e. Mampu mengemukakan pendapat atau ide yang diperoleh,
 - f. Merespon materi pelajaran yang diajarkan,
 - g. Berminat terhadap pembelajaran yang sedang dipelajari,
 - h. Tidak bosan ketika proses pembelajaran,
 - i. Adanya gerakan badan yang sesuai dengan arahan guru.



Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Variabel	Defenisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Sarapan Pagi	Kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari sebelum beraktivitas, yang mencakup seberapa sering individu melakukan sarapan serta kebiasaan seseorang dalam menjalani sarapan pagi secara teratur.	a. Frekuensi sarapan pagi b. Pelaksanaan sarapan c. Waktu sarapan d. Ketersediaan sarapan e. Pemilihan makanan f. Keragaman makanan	Kuesioner	Ordinal	Baik: $\geq 9,5$ Kurang baik: $\leq 9,5$
Independen Status Gizi	Menggambarkan kondisi nutrisi pasien yang diperoleh melalui pengukuran melalui BB dan TB	IMT/U	Timbangan berat badan dan Microtoise	Ordinal	1. Gizi Kurang: -3 SD sd < -2 SD 2. Gizi baik: -2 SD sd +1 SD 3. Gizi lebih: +1 SD sd +2 SD 4. Obesitas: $> +2$ SD
Dependen Konsentrasi Belajar	Kemampuan seseorang dalam mempertahankan fokus pada materi pembelajaran	a. Adanya kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul jika diperlukan, b. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, c. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh, d. Adanya perhatikan atau penerimaan pada	Kuesioner	Ordinal	Tinggi: 45-60, Sedang: 30-44, Rendah: 15-29



		<p>materi pelajaran,</p> <ul style="list-style-type: none">e. Mampu mengemukakan pendapat atau ide yang diperoleh,f. Merespon materi pelajaran yang diajarkan,g. Berminat terhadap pembelajaran yang sedang dipelajari,h. Tidak bosan ketika proses pembelajaran,i. Adanya gerakan badan yang sesuai dengan arahan guru.			
--	--	--	--	--	--

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian (Abdullah et al, 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket/kuesioner dan alat ukur (timbangan berat badan dan microtoise). Kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data atau yang disebut sebagai instrumen penelitian kuantitatif (Zulfikar et al, 2020). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Kuesioner data demografi responden terdiri dari nama atau inisial, umur, jenis kelamin, dan kelas.
2. Kuesioner kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner penelitian Anggraini dalam Zebua (2021), dalam bentuk *multiple choice* dengan pilihan jawaban a=3, b=2, dan c=1, dan terdiri dari 6 indikator yaitu:



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- a. Frekuensi sarapan pagi (1)
- b. Pelaksanaan sarapan (2)
- c. Waktu sarapan (3)
- d. Ketersediaan sarapan (4)
- e. Pemilihan makanan (5)
- f. Keragaman makanan (6)

Kuesioner ini diukur dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu: a = 3, b = 2, c = 1 dari 6 pertanyaan tersebut jika dijawab a diberikan skala atau nilai 3, jika dijawab b diberikan skala 2, dan jika dijawab c diberikan skala 1. Untuk mempermudah analisa data hasil dari kuesioner tersebut dibagi 2 dengan menggunakan rumus median yaitu:

$$Me = \frac{n+1}{2}$$

$$Me = \frac{18+1}{2}$$

$$Me = \frac{19}{2}$$

$$Me = 9,5$$

Berdasarkan rumus tersebut kategori skor sarapan pagi dibagi menjadi 2 yaitu:

Baik = $\geq 9,5$

Kurang baik = $\leq 9,5$

- 3. Timbangan berat badan dan *microtoise*



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Status gizi diukur menggunakan instrumen timbangan berat badan, dan *microtoice* sebagai pengukur tinggi badan. Indikator status gizi ditentukan berdasarkan rumus $IMT/U = \frac{IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}}{IMT \text{ median}}$ dengan kategori Gizi Kurang- 3 SD sd < -2 SD, Gizi baik -2 SD sd +1 SD, Gizi lebih + 1 SD sd +2 SD, dan Obesitas > + 2 SD.

4. Kuesioner konsentrasi belajar

Kuesioner konsentrasi belajar menggunakan kuesioner penelitian Purnawinadi dan Lotulung dalam Zebua (2021) dengan skala likert dengan pilihan jawaban, tidak pernah=1, jarang=2, sering=3, selalu=4 yang terdiri 15 pertanyaan dan 9 indikator yaitu:

- a. Adanya kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul jika diperlukan, (5)
- b. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, (9,12)
- c. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh, (11)
- d. Adanya perhatian atau penerimaan pada materi pelajaran, (2)
- e. Mampu mengemukakan pendapat atau ide yang diperoleh, (1)
- f. Merespon materi pelajaran yang diajarkan, (6)
- g. Berminat terhadap pembelajaran yang sedang dipelajari, (13)
- h. Tidak bosan ketika proses pembelajaran, (7,8,10,14,15)
- i. Adanya gerakan badan yang sesuai dengan arahan guru. (3,4)

Kuesioner ini diukur dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu: Tidak pernah (1), Jarang (2), Sering (3), Selalu



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(4). Dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 60 dan terendah 15. Skor konsentrasi belajar didapat dengan menggunakan rumus.

Rumus: Konsentrasi Belajar

$$P = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{60 - 15}{3}$$

$$P = \frac{60 - 15}{3}$$

$$P = 15$$

Berdasarkan rumus tersebut kategori skor konsentrasi belajar dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Tinggi (45-60)
2. Sedang (30-44)
3. Rendah (15-29)

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian akan dilaksanakan di SD Swasta Katolik Assisi Medan Jln. Anggrek Raya No.24a Simpang Selayang, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20135. Pemilihan SD Swasta Katolik Assisi Medan sebagai lokasi penelitian didasarkan pada letaknya yang cukup strategis dan mudah dijangkau bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti dapat mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan status gizi di SD Swasta Katolik Assisi Medan dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.



4.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei Tahun 2025.

Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian yaitu April – Mei 2025

No	Tanggal	Kegiatan
1	24 – 28 Februari 2025	Pengajuan Judul dan ACC judul
2	28 Februari – 25 Maret 2025	Penyusunan Proposal
3	20 Maret 2025	Survei Awal
4	26-28 Maret 2025	Ujian Seminar Proposal
5	29 Maret – 28 April 2025	Perbaikan Proposal
6	17 Mei 2025	Etik Penelitian
7	19 Mei 2025	Izin Penelitian
8	20 – 30 Mei 2025	Penelitian
9	03 – 12 Juni 2025	Pengolahan Data
10	12-15 Mei 2025	Penyusunan Laporan Penelitian
11	19 Juni 2025	Sidang Hasil Penelitian
12	21-31 Juni 2025	Perbaikan Laporan Penelitian
13	26 Agustus 2025	Publikasi

4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.

4.6.1 Prosedur Pengambilan Data.

Prosedur pengambilan data dimulai dengan pengambilan data sekunder dan dilanjutkan dengan pengambilan data primer.

1. Data sekunder adalah data yang diambil secara tidak langsung, yaitu data yang diambil dari data yang sudah ada di tempat penelitian. Data sekunder di peroleh dengan melakukan wawancara dengan guru untuk memperoleh data awal dari kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa. Responden diminta untuk mengisi kuesioner setelah itu peneliti akan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada responden. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan mengajukan surat permohonan persetujuan pengambilan data awal kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Santa Elisabeth Medan. Setelah surat izin



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

diperoleh, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada kepala sekolah untuk mendapatkan persetujuan lebih lanjut. Setelah mendapat persetujuan dari kepala sekolah, peneliti diberikan izin untuk melakukan pengambilan data awal.

2. Data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti terhadap sasarannya dengan mengisi kuesioner dan melakukan penimbangan berat badan serta pengukuran tinggi badan.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk memecahkan masalah penelitian (A dhi et al., 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan.

1. Wawancara atau interview merupakan kegiatan tanya-jawab antara dua orang untuk mendapatkan informasi atau ide mengenai topik tertentu (Widodo et al., 2023).
2. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dalam hal ini digunakan untuk menilai status gizi seseorang.

4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Pengujian validitas mengacu pada sejauh



mana suatu instrument dalam menjalankan fungsi. Suatu alat pengukur dikatakan valid, apabila alat itu mengukur apa yang perlu diukur oleh alat tersebut (Widodo et al., 2023). Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji validitas Person Product Moment. Dimana hasil yang telah didapatkan dari r hitung $>$ r tabel dengan ketetapan r tabel = 0,361 (Polit 2012). Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha $>$ lebih besar atau sama dengan 0,6 (Polit 2012). Penelitian ini tidak menggunakan uji validitas karna menggunakan kuesioner yang sudah digunakan peneliti sebelumnya. Variabel kebiasaan sarapan pagi uji validitas tidak dilakukan lagi karena kuesioner sudah valid diadopsi dari Anggraini dalam Zebua (2021) dan konsentrasi belajar diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung dalam Zebua (2021).

2. Uji reliabilitas

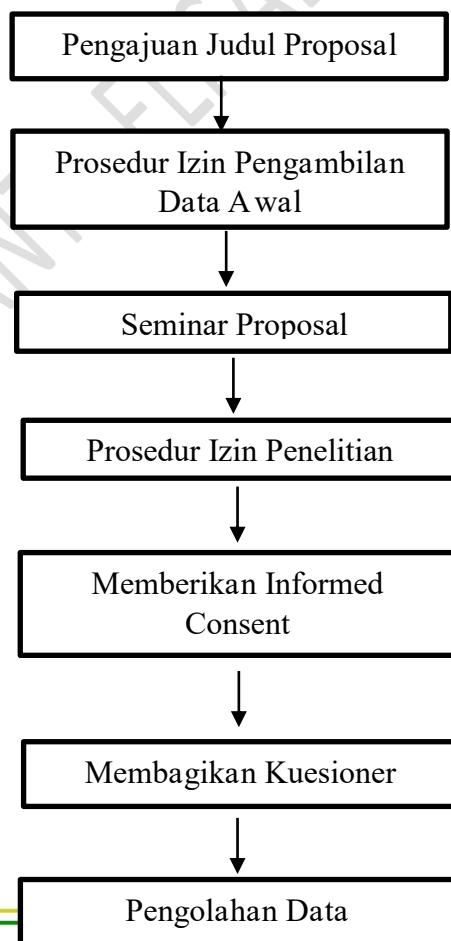
Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang (Widodo et al., 2023). Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan. Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha $>$ lebih besar atau sama dengan 0,6 (Polit 2012). Variabel kebiasaan sarapan pagi tidak dilakukan lagi karena kuesioner sudah reliabel diadopsi dari Anggraini dalam Zebua (2021) dan

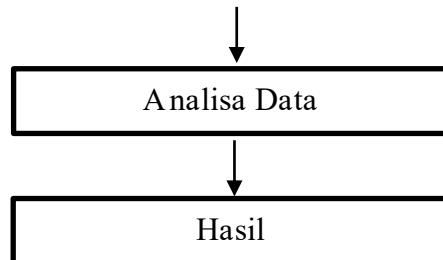
konsentrasi belajar diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung dalam Zebua (2021).

4.7 Kerangka Operasional

Kerangka operasional dalam penelitian ini menjelaskan langkah-langkah atau prosedur dalam pelaksanaan penelitian ini. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam bagan di bawah ini.

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Penelitian “Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025”





4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistic (Marhawaty *et al.*, 2022). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat.

1. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel distribusi frekuensi dan presentasi variabel independen dan dependen yang diteliti (Akbar *et al.*, 2024). Dalam penelitian ini, analisa univariat meliputi nama initial, kelas, usia serta menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, baik pada sarapan pagi dan status gizi (variabel independen) maupun pada konsentrasi belajar (variabel dependen).
2. Analisa bivariat merupakan seperangkat analisa pengamatan dari dua variabel yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel (Akbar *et al.*, 2024). Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dan status gizi



dengan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat adalah uji *chi-square* tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

4.9 Etika Penelitian

Etika berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata *ethos*. Secara istilah bila ditinjau dari aspek etimologis etika memiliki makna kebiasaan dan peraturan perilaku yang berlaku dan dianut dalam masyarakat. Etika mencakup norma untuk berperilaku, memisahkan apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang seharusnya tidak boleh dilakukan Widodo et al., (2023).

Etika penelitian mengacu pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian, seorang peneliti harus memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip etika penelitian sebagai berikut.

1. *Informed Consent*, responden diminta untuk menandatangani informed consent untuk menjadi responden penelitian. Ini adalah langkah yang penting dalam memastikan bahwa peserta memahami secara penuh tujuan, prosedur, risiko dan manfaat dari partisipasi mereka dalam penelitian.
2. *Kerahasiaan (confidentiality)*, Peneliti menjamin kerahasiaan informasi responden, yang hanya akan diakses oleh peneliti dan sejumlah data yang terbatas untuk keperluan penelitian atau hasil riset. Ini menegaskan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

komitmen peneliti untuk melindungi privasi dan kerahasiaan data peserta.

3. *Benefience*, peneliti telah berusaha memastikan bahwa semua tindakan terhadap responden mencerminkan prinsip kebaikan. Ini mencakup upaya untuk memberikan manfaat maksimal bagi peserta dan meminimalkan risiko yang mungkin terjadi.
4. *Nonmalefience*, penelitian atau tindakan oleh peneliti tidak membawa risiko atau kerugian bagi responden. Peneliti berkomitmen untuk tidak menyebabkan cedera atau kerugian pada peserta penelitian.
5. *Veracity*, penelitian yang dilakukan telah dijelaskan secara jujur mengenai manfaatnya, efeknya dan apa yang didapat jika responden dilibatkan dalam penelitian tersebut.



BAB 5
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar dilakukan di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan, mulai tanggal 22-30 Mei Tahun 2025. Sekolah Assisi Medan merupakan lembaga pendidikan katolik yang diselenggarakan/di bawah naungan Yayasan Puteri Hati Kudus (YPHK), Kongregasi FCJM. Yayasan tersebut berpusat di Pematang Siantar dan berkomitmen pada pelayanan pendidikan berdasarkan nilai-nilai Kristiani. Yayasan ini menyelenggarakan pendidikan mulai dari jenjang Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar Swasta (SD), hingga Sekolah Menengah Pertama Swasta (SMP) yang semuanya berlokasi di Jalan Anggrek Raya No. 24A, Kelurahan Simpang Selayang, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan. Berdasarkan data resmi dari Kementerian Pendidikan, SDS Katolik Assisi didirikan pada tanggal 21 Maret 1989 dengan NPSN 10210593, sedangkan SMP Katolik Assisi mulai beroperasi sejak 1 Juli 1994 dengan NPSN 10210040, dan keduanya berada di bawah pengawasan langsung dari YPHK.

Memiliki sarana dan prasarana fasilitas pendidikan yang memadai yang cukup lengkap, meliputi ruangan kelas, perpustakaan, laboratorium, serta sarana sanitasi yang baik. Sekolah ini menerapkan Kurikulum Merdeka pada seluruh jenjangnya yang di selenggarakan. Menurut data tahun pelajaran 2024/2025, terdapat 1.013 siswa (507 laki-laki dan 506 perempuan) terbagi dalam 26 rombongan belajar, dengan rasio siswa perkelas sekitar 38–39 siswa.



SD Swasta Katolik Assisi Medan dikenal aktif dalam kegiatan pembinaan iman Katolik, seperti perayaan liturgi Paskah yang diikuti oleh siswa, guru, dan pegawai dari seluruh jenjang secara terpadu, serta menjalin kerja sama pastoral dengan paroki setempat, sehingga menjadikan Sekolah Assisi Medan tidak hanya fokus pada pengembangan akademik, tetapi juga membina karakter dan spiritualitas peserta didik secara holistik. Sekolah ini telah terakreditasi A oleh BAN-S/M.

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025. Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Katolik Assisi Medan yang meliputi kelas 5A 15 siswa, kelas 5B 16 siswa, kelas 5C 15 siswa, kelas 5D 15 siswa. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 61 siswa.

5.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik siswa SD Katolik Assisi Medan dalam penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin dan agama. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 5.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Berdasarkan Data Demografi di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan**

Karakteristik	(F)	(%)
Umur		
10 Tahun	22	36,1
11 Tahun	38	62,3
12 Tahun	1	1,6
Total	61	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	39,3
Perempuan	37	60,7
Total	61	100
Agama		
Kristen Katolik	44	72,1
Kristen Protestan	17	27,9
Total	61	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa paling banyak responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 38 siswa (62,3%), jenis kelamin responden paling banyak perempuan sebanyak 37 siswa (60,7%), Sedangkan agama responden paling banyak kristen katolik 44 siswa (72,1%).

5.2.2 Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan pagi siswa SD Katolik Assisi Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

No.	Sarapan Pagi	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Baik	43	70,5
2.	Kurang	18	29,5
	Total	61	100



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.2 diperoleh bahwa sarapan pagi siswa berada dalam kategori baik sebanyak 43 responden (70,5%).

5.2.3 Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai status gizi siswa SD Katolik Assisi Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

No.	Status Gizi	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Gizi baik	23	37,7
2.	Gizi lebih	21	34,4
3.	Obesitas	17	27,9
Total		61	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.3 diperoleh bahwa status gizi siswa berada dalam kategori gizi baik sebanyak 23 responden (37,7%), sedangkan kategori obesitas sebanyak 17 responden (27,9%).

5.2.4 Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai konsentrasi belajar siswa SD Katolik Assisi Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

No.	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Tinggi	23	37,7
2.	Sedang	20	32,8
3	Rendah	18	29,5
Total		61	100



Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.3 didapatkan bahwa konsentrasi belajar siswa berada dalam kategori tinggi sebanyak 23 responden (37,7%) sedangkan kategori rendah sebanyak 18 responden (29,5%).

5.2.5 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Siswa Sekolah Dasar Katolik Assisi Medan Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.5 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar						P-Value	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	24	55,8	19	44,2	0	0	43 100 0,000	
Kurang	0	0	1	5,6	17	94,4	18 100	

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.5 diperoleh bahwa dari 43 orang responden dengan sarapan pagi baik yang konsentrasi tinggi sebanyak 24 orang (55,8%), dan konsentrasi sedang sebanyak 19 orang (44,2%). Dari 18 responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang yang konsentrasi sedang sebanyak 1 orang (5,6%), konsentrasi belajar kurang sebanyak 17 orang (94,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil *p-value*=0,000 (*p*<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

**5.2.6 Hubungan Status Gizi Siswa dengan Konsentrasi Belajar Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025**

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Katolik Assisi Medan Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.5 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Status Gizi	Konsentrasi Belajar								<i>p</i> -value	
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Gizi Baik	21	91,3	2	8,7	0	0	23	100	0,000	
Gizi lebih	2	9,5	17	81	2	9,5	21	100		
Obesitas	0	0	1	5,9	16	94,1	17	100		

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.5 diperoleh bahwa dari 23 siswa dengan status gizi baik mayoritas dengan konsentrasi tinggi sebanyak 21 siswa (91,3%), dan konsentrasi sedang sebanyak 2 orang (8,7%), sedangkan konsentrasi rendah tidak ditemukan (0%). Dari 21 siswa dengan status gizi lebih diperoleh sebagian besar dengan konsentrasi sedang sebanyak 17 orang (81%) sedangkan konsentrasi tinggi dan rendah masing-masing 2 orang (9,5%). Siswa yang memiliki status gizi obesitas mayoritas rendah sebanyak 16 orang (94,1%) sedangkan konsentrasi sedang sebanyak 1 orang (5,9%). Hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil *p*-value=0,000 (*p*<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.



5.3 Pembahasan

5.3.1 Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan menunjukkan bahwa sarapan pagi siswa berada dalam kategori baik sebanyak 43 responden (70,5%). Adanya kebiasaan sarapan pagi yang baik pada sebagian besar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi kemungkinan disebabkan oleh peran orang tua yang aktif menyiapkan makanan dan membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Apriani, (2022) tentang sarapan pagi diperoleh hasil sebagian besar siswa selalu membiasakan kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 34 siswa dari 41 siswa (83%). Hal ini di sebabkan karena sarapan sangat penting dilakukan untuk mengisi kembali energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat menjalankan aktivitas secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hoata, dkk., (2021) menunjukkan kebiasaan sarapan pagi pada responden cukup baik, dimana dari keseluruhan responden yang berjumlah 99 orang, sebanyak 56 orang (56,6%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik yaitu sarapan setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menyadari pentingnya sarapan sebagai sumber energi awal untuk menunjang aktivitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniarsih, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebanyak 47 orang (56%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah menjalankan kebiasaan sarapan yang dapat memberikan



manfaat positif, menjaga daya tahan tubuh, serta menunjang aktivitas fisik dan mental selama di sekolah.

Selanjutnya menurut teori Mawarni, (2022) mengatakan bahwa sarapan memiliki manfaat yang sangat besar untuk energi sehingga siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik sepanjang hari. Demikian juga menurut BPOM, (2021) berpendapat bahwa sarapan bermanfaat memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, yang berfungsi untuk proses fisiologis dalam tubuh. Hal ini juga mengurangi kebiasaan jajan di sekolah dan mengurangi risiko asupan bahan berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin B, dan sebagainya.

Menurut asumsi peneliti diasumsikan bahwa sebagian besar siswa SD yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik, kemungkinan besar terbantu oleh dukungan keluarga dan lingkungan sekolah, serta telah memiliki pemahaman akan manfaat sarapan. Kebiasaan ini patut dipertahankan dan terus ditingkatkan karena terbukti memberi pengaruh positif bagi kesiapan belajar dan kesehatan anak-anak usia sekolah.

5.3.2 Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan diperoleh bahwa status gizi siswa berada dalam kategori gizi baik sebanyak 23 responden (37,7%), sedangkan kategori obesitas sebanyak 17 responden (27,9%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada dalam kondisi gizi yang optimal, perhatian khusus tetap perlu diberikan



terhadap upaya pencegahan dan penanganan obesitas pada siswa untuk menjaga keseimbangan status gizi secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauzan et al., (2021) didapatkan tabel data status gizi bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi normal sebanyak 54 orang (70,1%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi gizi yang baik. Sementara itu, terdapat 13 orang (16,9%) dengan status gemuk, 9 orang (11,7%) tergolong kurus, dan hanya 1 orang (1,3%) yang sangat kurus. Dengan demikian, meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal, masih terdapat sejumlah siswa dengan status gizi yang kurang atau berlebih.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Namira, (2020) dari hasil pengukuran status gizi responden sebagian besar adalah gizi baik sebesar 36 responden (51,4%), kategori gizi lebih sebanyak 10 responden (14,3%), lalu obesitas sebanyak 17 responden (24,3%), dan 7 responden (10%) berstatus gizi kurang. Ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden berada dalam kondisi gizi yang optimal, masih terdapat status gizi berlebih dan kurang, yang dapat menjadi perhatian dalam upaya perbaikan status gizi secara menyeluruh.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanim et al., (2022) menunjukkan sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 23 siswa (43,39%). Namun, terdapat juga sebagian besar dengan status gizi lebih 21 siswa atau (39,62%) dan status obesitas 9 siswa atau (16,99%). Tidak ditemukan siswa dengan status gizi kurang, yang menunjukkan bahwa secara umum tidak ada permasalahan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

kekurangan gizi pada kelompok siswa ini, meskipun perlu perhatian terhadap peningkatan angka gizi lebih dan obesitas.

Demikian juga menurut teori status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Ia merupakan keadaan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Djide et al, 2025). Menurut Nababan et al, (2023) salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pola makan yang sehat dan seimbang sangat penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Asupan Makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein, lemak sehat, dan susu serta produk olahannya, dapat meningkatkan status gizi. Sebaliknya, konsumsi Makanan yang tidak sehat, seperti Makanan olahan tinggi gula, lemak jenuh, dan sodium dan berkontribusi pada defisiensi nutrisi dan masalah gizi.

Menurut asumsi peneliti bahwa status gizi yang baik memberikan manfaat yang besar bagi siswa sekolah dasar dalam menjalani aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Anak dengan status gizi yang baik umumnya memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, sehingga lebih jarang sakit dan dapat mengikuti kegiatan sekolah secara lebih konsisten. Status gizi yang optimal juga mendukung proses tumbuh kembang anak secara fisik, seperti tinggi badan dan berat badan yang seimbang sesuai usia. Hal ini penting dalam fase pertumbuhan anak usia sekolah dasar, karena masa ini merupakan masa penting dalam pembentukan dasar kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, menjaga status gizi tetap baik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak,



tetapi juga menjadi fondasi penting dalam menunjang keseharian anak yang aktif dan produktif.

5.3.3 Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan di SD Swasta Katolik Assisi Medan menunjukkan bahwa konsentrasi belajar pada siswa SD Swasta Katolik Assisi Medan didapatkan bahwa konsentrasi belajar siswa berada dalam kategori tinggi sebanyak 24 responden (39,3%) sedangkan kategori rendah sebanyak 17 responden (27,9%), hal ini karena responden mampu untuk memusatkan perhatian pada pelajaran.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Barokah et al., (2022) menunjukkan dari 152 responden didapatkan hasil konsentrasi belajar baik sebanyak 128 responden (84.2%), dan untuk kurang baik sebanyak 24 responden (15.8%). Hasil tersebut kemungkinan diperoleh karena sebagian besar responden berada dalam lingkungan belajar yang kondusif, serta terbiasa dengan kedisiplinan dan rutinitas belajar yang mendukung konsentrasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustikowati et al., (2022) menunjukkan tingkat konsentrasi belajar responden 42,2% mempunyai konsentrasi belajar yang baik, 51,1% responden mempunyai konsentrasi belajar yang cukup dan sisanya 6,7% mempunyai konsentrasi belajar yang kurang. Konsentrasi belajar yang baik sangat penting bagi siswa untuk memahami materi pelajaran secara maksimal, meningkatkan daya serap informasi, serta menunjang prestasi akademik. Tanpa konsentrasi yang



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

memadai, proses belajar tidak akan berjalan efektif, sehingga berisiko menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Menurut teori Riinawati, (2020), faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu keadaan fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya. Demikian juga menurut teori Hotimah, (2023) mengatakan bahwa kondisi fisik seseorang yang melewatkam sarapan memiliki energi yang rendah sehingga konsentrasi pemusatkan pikiran pada otak menurun, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapannya di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi menjadi terganggu.

Peneliti berasumsi bahwa kemampuan untuk mempertahankan fokus dan perhatian selama proses belajar memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan siswa sekolah dasar. Ketika siswa mampu tetap fokus selama pembelajaran berlangsung, mereka cenderung lebih mudah memahami materi, menyelesaikan tugas dengan baik, dan mengikuti instruksi guru secara tepat. Konsentrasi yang baik juga membantu siswa dalam mengelola waktu belajar secara efektif dan mengurangi kecenderungan untuk terganggu oleh hal-hal di luar pelajaran. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membentuk kebiasaan belajar yang positif serta meningkatkan rasa tanggung jawab dan kemandirian dalam proses belajar. Oleh karena itu, konsentrasi bukan hanya mendukung kegiatan akademik, tetapi juga menjadi dasar bagi pembentukan karakter belajar yang kuat pada anak usia sekolah dasar.

**5.3.4 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025**

Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Prasetyo et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SD Swasta Katolik Assisi Medan yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 23 responden menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi (55,8%) serta tidak ditemukan yang memiliki konsentrasi rendah. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil *p-value*=0,000 (*p*<0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hazizah, (2024) diketahui bahwa responden yang memiliki sarapan pagi kurang dengan konsentrasi belajar buruk sebanyak 52 orang (54,2%), Berdasarkan hasil uji Chi-square didapatkan nilai *p-value* (0,000). Siswa yang melewatkkan sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga daya ingat mampu meningkat, meminimalisir resiko anemia serta berkonsentrasi ketika belajar.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Rosalina & Djayusmantoko, (2022) diperoleh hasil penelitian dimana sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik menunjukkan konsentrasi belajar yang baik 21 siswa (27,8%). Sebaliknya, pada siswa dengan kebiasaan sarapan



kurang baik, lebih banyak yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik 16 siswa (22,7%), dengan hasil *p-value* (0,001) dimana terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi. Hal ini di sebabkan karena kebiasaan siswa-siswi yang sarapan tidak teratur akan menimbulkan berbagai permasalahan, diantaranya adalah mempengaruhi kemampuan siswa-siswi dalam memecahkan masalah, memori jangka pendek, kemampuan penalaran, menurunkan konsentrasi, dan menurunkan produktivitas kerja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rositadinyati et al., (2020) di temukan paling banyak responden (72,7%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong negatif memiliki konsentrasi belajar yang kurang, sedangkan mayoritas responden (63%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong positif memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hasil uji statistik menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa dengan *p-value* sebesar (0,002). Hal ini di sebabkan karena rutinitas makan pagi yang dilakukan secara konsisten berdampak baik bagi otak dan sistem memori anak. Namun, jika sebaliknya justru akan menimbulkan gangguan seperti, lemas dan kurangnya asupan nutrisi yang dipenting bagi tubuh.

Hasil penelitian Vellydia, dkk (2023) di ketahui Siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sebesar 22,8%. Hasil uji statistik pada variabel kebiasaan sarapan diperoleh nilai *p* 0,003 (*p-value* \leq 0,05). Hasil ini disebabkan karena Sebagian besar responden sudah



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

terbiasa makan pagi dengan selalu mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi, lauk pauk, sayur dan buah-buahan. Sebagian besar juga memiliki tingkat konsentrasi sedang, menunjukkan bahwa sarapan pagi sangat mempengaruhi skor konsentrasi saat belajar atau melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi.

Demikian juga menurut teori Hotimah, (2023) mengatakan bahwa kondisi fisik seseorang yang melewatkam sarapan memiliki energi yang rendah sehingga konsentrasi pemusatan pikiran pada otak menurun, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapannya di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi menjadi terganggu.

Menurut asumsi peneliti sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, dimana sarapan merupakan asupan pertama yang diterima tubuh setelah berpuasa sepanjang malam. Tanpa sarapan, tubuh anak tidak memiliki cukup energi untuk memulai aktivitas, termasuk dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Dominan siswa yang rutin melakukan sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebiasaan jarang dan tidak sarapan, dalam hal ini peran orang tua dan para guru sangat penting dalam mendukung siswa untuk terbiasa melakukan sarapan sehat secara rutin.

5.3.5 Hubungan Status Gizi Siswa dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Status Gizi (*Nutritional Status*) adalah keadaan yang ditunjukkan sebagai konsekuensi dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

yang diperlukan oleh tubuh (Ernawati, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan status gizi baik memiliki konsentrasi belajar tinggi (91,3%), dan sisanya (8,7%) memiliki konsentrasi sedang serta tidak ditemukan siswa dengan gizi baik yang memiliki konsentrasi rendah. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

Menurut teori Isnawati, (2020) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi diantaranya faktor fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya, dimana status gizi pada anak akan berpengaruh terhadap perkembangan mental dan fisik yang akan berdampak pada fungsi kognitifnya. Fungsi kognitif dalam hal ini merupakan aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, berkonsentrasi, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa. Demikian juga menurut, Ratna et al., (2020) status gizi yang buruk dan berlebih pada anak usia sekolah dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, dan kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian NurmalaSari dkk, (2020), menunjukkan bahwa pada kelompok siswa yang berstatus gizi obesitas lebih banyak siswa dengan konsentrasi yang rendah, sedangkan konsentrasi belajar yang baik banyak ditemukan pada siswa berstatus gizi normal. Hal ini disebabkan karena anak yang memiliki asupan makanan bergizi cenderung



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

memiliki energi yang cukup dan tidak mudah mengantuk atau lelah ketika menerima pelajaran di sekolah. Sebaliknya, anak dengan status gizi lebih dan obesitas justru lebih banyak yang memiliki konsentrasi belajar sedang hingga rendah. Hal ini mungkin disebabkan karena kelebihan berat badan dapat membuat anak lebih mudah lelah, kurang percaya diri, dan sulit berkonsentrasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi baik sebagian besar memiliki konsentrasi belajar baik (43,8%), sedangkan siswa dengan status gizi kurang lebih banyak menunjukkan konsentrasi belajar sedang (3,1%) hingga konsentrasi kurang (3,1%). Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar dengan nilai *p value* = 0,024 (*p* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi baik cenderung akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih optimal dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi kurang.

Adapun asumsi peneliti bahwa status gizi memiliki peran penting peran penting dalam membentuk tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar. Siswa yang memiliki status gizi baik biasanya mendapatkan asupan makanan yang seimbang setiap hari. Kondisi gizi yang baik membuat tubuh lebih segar, otak lebih siap menerima informasi, dan emosi lebih stabil. Dengan demikian, siswa dapat mengikuti pelajaran dengan fokus yang lebih baik, mampu memahami materi dengan cepat, dan tidak mudah merasa lelah saat belajar.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Siswa dengan status gizi obesitas lebih rentan mengalami penurunan konsentrasi belajar. Hal ini bisa terjadi karena tubuh yang kelebihan berat sering kali mudah lelah, cepat mengantuk, dan kurang nyaman bergerak saat mengikuti kegiatan belajar di kelas. Kondisi tersebut dapat mengganggu perhatian siswa terhadap pelajaran dan membuat mereka kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan data yang peneliti temukan, mayoritas siswa dengan status gizi baik memiliki konsentrasi belajar tinggi, sedangkan sebagian besar siswa dengan status obesitas menunjukkan konsentrasi belajar rendah. Hal ini memperkuat bahwa status gizi bukan hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan akademik siswa, khususnya dalam hal konsentrasi.



BAB 6
SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan dapat di simpulkan bahwa:

1. Sarapan pagi pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan paling banyak diperoleh dalam kategori baik sebanyak 43 dari 61 responden (70,5%), sehingga pada saat penelitian siswa SD tampak bersemangat menjalankan aktivitas belajar.
2. Status gizi pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan paling banyak memiliki status gizi baik sebanyak 23 dari 61 responden (37,7%), akan tetapi 21 responden memiliki gizi lebih, bahkan 17 responden mengalami obesitas. Hal ini disebabkan siswa banyak jajan gorengan pada saat istirahat walaupun sudah sarapan dari rumah.
3. Konsentrasi pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan paling banyak diperoleh dalam kategori konsentrasi 23 responden (37,7%) dan kategori sedang 20 responden (32,8%), sedangkan kategori rendah sebanyak 18 responden (29,5%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memiliki konsentrasi belajar yang baik, masih ada siswa yang perlu didukung agar bisa lebih fokus saat



belajar melalui perbaikan pola makan, status gizi, dan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

4. Ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SD Katolik Assisi Medan Tahun 2025 di dapatkan *p-value* = 0,000 <0,05.
5. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa SD Katolik Assisi Medan Tahun 2025 di dapatkan *p-value* = 0,000 <0,05.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan positif siswa. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat:

- a. Mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pembelajaran, baik melalui mata pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Menjalin kerja sama dengan petugas kesehatan (puskesmas) untuk memberikan penyuluhan rutin mengenai pentingnya sarapan sehat dan gizi seimbang kepada siswa dan orang tua.
- c. Mengadakan program “Sarapan Sehat di Sekolah” sebagai bentuk intervensi positif, terutama bagi siswa yang tidak sempat sarapan di rumah.
- d. Melakukan pemantauan sederhana terhadap kebiasaan makan dan status gizi siswa melalui buku pengamatan guru kelas atau guru UKS.

**2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan pola makan dan gaya hidup anak. Orang tua diharapkan:

- a. Memberikan perhatian lebih terhadap kebiasaan makan anak, khususnya dalam hal menyediakan sarapan yang bergizi sebelum anak berangkat ke sekolah.
- b. Meningkatkan kesadaran bahwa sarapan bukan sekadar rutinitas, melainkan salah satu faktor penentu kesiapan anak dalam menerima pelajaran dan berkonsentrasi di kelas.
- c. Menghindari memberikan anak makanan yang tinggi gula dan rendah zat gizi di pagi hari, dan menggantinya dengan pilihan yang lebih seimbang seperti karbohidrat kompleks, protein, dan sayur atau buah.
- d. Memonitor pertumbuhan anak secara berkala dengan memanfaatkan posyandu atau layanan kesehatan terdekat agar status gizinya tetap terpantau.

3. Untuk Institusi

Mahasiswa Prodi Gizi diharapkan dapat memberikan edukasi gizi menu seimbang pada SD Swasta Katolik Assisi sehingga anak SD yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas bisa diatasi.



DAFTAR PUSTAKA

Abdullah et al. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. PT Rajagrafindo Persada (Vol. 3, Nomor 2):Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Adhi et al. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Suka Press Yogyakarta: Antasari Press.

Adiputra, et al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar:Yayasan Kita Menulis.

Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>

Alristina et al. (2021). *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*. Jawa tengah:CV.Sarnu Untung.

Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, S. F. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268.

Anggreni, (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (ed.)). Majapahit Mojokerto:STIKes Majapahit Mojokerto.

Astriani, et al. (2022). Edukasi Katakan Yes untuk Sarapan Sehat Melalui Program Breakfast For Fantastics (BFF) Day. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.

Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6).

BPOM. (2021). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.

Diba, F., & Muttaqien, N. (2019). *Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:Pustakapedia.

Djide et al. (2025). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Jakarta:PT Nuansa Fajar Cemerlang



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Ernawati, dkk. (2022). *Ilmu Gizi dan Diet*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.

Fauzan, dkk. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111.

Yenny, dkk. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyenggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>

Hanim, dkk. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>

Hazizah, dkk. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Gudang jurnal Ilmu Kesehatan* 2, 323–328.

Herayeni, et al. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. *Health Research Journal of Indonesia* 3(1), 20–28.

Hoata, dkk. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Program Studi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran. *Jurnal Medika Udayana* 10(10), 104–110.

Hotimah, dkk. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Kosentrasi Belajar Siswa di dalam Kelas. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2(1), 120–123.

Isnawati. (2020). *Cara Kreatif dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))* (T. Lestari (ed.)). Surabaya: CV.Jakad Media Publishing.

Khailanisa & Linda (2023). Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sma Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 17-Article Text-168-1-10-20240305 (1). 03(1), 74–81.

Maharani, dkk. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh. *Journal of TSCS1Kep* <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep> 9. 8(2), 9–17.

Marhawaty et al. (2022). *Statistika Terapan*. Jakarta: Tahta Media Group.

Mawarni, (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>

Muhada & Pranata (2024). Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar.



Jurnal Dunia Pendidikan, 4(4), 1452–1461.

Mustikowati, dkk. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>

Nababan et al. (2023). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.

Namira, (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa, Volume 03*, 215–222.

Noviyanti, (2018). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah*. Nuha Medika Yogyakarta.

Nurmalasari dkk. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesehatan Masyarakat* 2507, 1–9.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan:Salemba Medika.

Prasetyo, et al (2024). Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2(1), 89–97.

Puspitasari. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SDN KertaSari II Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan* 15(1), 37–48.

Putri, (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>

Rahayu et al. (2023). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Jurnal Kedokteran Naggro Medika*.

Rahmadhani, dkk (2025). Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Siswi SD Negeri 11 Krui di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024. *Jurnal of Citizen Research and development*. 2(1), 71–87.

Rasmitadila. (2023). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Sekolah Dasar*. Bogor: Insight Mediatama.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Ratna,dkk. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.

Riinawati. (2020). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin. Mp. Dr. Sabariah (Ed.), Jl.Cempaka Putih:CV. Radja Publika.

Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37/Iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(02), 26–31. <https://doi.org/10.22437/jpj.v6i02.17364>

Sukmawati, dkk (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *jurnal gizi dan kesehatan*. 4(1), 79–89.

Rosyidah,dkk. (2023). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di Sekolah Dasar. *Journal of nursing & health*, Vol 8 nomo, 200–206.

Setyawan. (2021). *Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Jakarta:Tahta Media Group.

Suhartatik, N. et al. (2022). *Panduan Gizi Sehat Untuk Anak Usia Sekolah Dasar* (Nugraheni (ed.); Nomor 165). Surakarta:CV.Indotama Solo.

Sumarni, et al. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak di SDN 427 Malewong. *Fakumi Medical Journal*, 3(8), 593–598.

Supriatna, dkk. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa pada Materi Keragaman Kenampakan dan Pembagian Wilayah Waktu di Indonesia. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 158–172. <https://doi.org/10.57171/jt.v2i2.302>

Susilowati,dkk. (2021). Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi. *Open Access Jakarta ...*, I(01), 16–24.

Virginia & Sudyasih. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. *Jurnal pengabdian Masyarakat* (September), 215–219.

Widodo, dkk. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct.

Zebua, H.A., 2021. *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan*. Medan: STIKes Santa



Elisabeth Medan.

Zulfikar et al. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. E. Damayanti (Ed.), Jawa barat: Widina Media Utama.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



LAMPIRAN

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di
Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faniesty Etania Sarumaha

Nim : 112021003

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Program Studi Sarjana Gizi yang bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025". Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data atau informasi tentang sarapan pagi dan status gizi serta konsentrasi belajar siswa SD Katolik Assisi Medan. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara/i bersedia untuk menjadi responden saya mohon kesediaannya untuk menandatangani surat persetujuan dan menjawab semua pertanyaan sesuai petunjuk yang saya buat.

Demikianlah surat persetujuan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaan saudari saya ucapan terima kasih.

Hormat Saya,
Peneliti

(Faniesty Etania Sarumaha)



INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/initial :

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penelitian yang berjudul “Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025”. Menyatakan bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Peneliti

Medan, Mei 2025

Responden

(Faniesty Etania Sarumaha)

()



KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR SWASTA KATOLIK ASSISI MEDAN

TAHUN 2025

No.Responden:.....

A. Kuesioner data demografi

Nama / initial :
Kelas :
Jenis Kelamin : P/L
Usia :
Tanggal lahir :
Agama :

B. Pengukuran antropometri:

Berat Badan (BB) : kg

Tinggi Badan (TB): cm

Z-score : SD

Status gizi (IMT/U):

- Gizi Kurang: - 3 SD sd < - 2 SD
- Gizi baik : -2 SD sd +1 SD
- Gizi lebih : + 1 SD sd +2 SD
- Obesitas : > + 2 SD



C. Kebiasaan sarapan pagi

Lingkari pilihan jawaban anda sesuai dengan kondisi yang benar-benar anda alami!

1. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari?
 - a. Ya, selalu dilakukan (7 kali seminggu)
 - b. Sering (4-6 kali seminggu)
 - c. Jarang dilakukan (1-3 kali seminggu), alasannya.....
2. Pada saat kapan kamu sarapan?
 - a. Saat pagi hari
 - b. Setiap jam istirahat
 - c. Saat lapar pagi hari
3. Jam berapa biasanya kamu sarapan?
 - a. Jam 6-9 pagi
 - b. Saat istirahat sekolah
 - c. Tidak menentu
4. Apakah sarapan pagi kamu selalu tersedia?
 - a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah alasanya.....
5. Sarapan pagi yang kamu konsumsi berupa?
 - a. Makanan lengkap: nasi, sayur, lauk pauk
 - b. Makanan tidak lengkap:.....
 - c. Hanya minuman, sebutkan.....
6. Apakah jenis sarapan pagi yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?
 - a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak



D. Konsentrasi belajar

Petunjuk pengisian:

1. Isilah data di bawah ini dengan lengkap
2. Isilah kuesioner ini dengan menjawab seluruh pertanyaan yang ada
3. Bacalah pertanyaan sebelum menjawab
4. Berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia dan pilihlah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

No.	Pernyataan	TP	JR	SR	SL
1.	Saya mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas dengan baik.				
2.	Saya dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh guru.				
3.	Saya lebih suka bermain sambil belajar.				
4.	Saya tetap diam walaupun ada teman yang mengajak ngobrol saat belajar.				
5.	Saya mengalihkan perhatian pada orang lain yang lewat di depan kelas.				
6.	Saya mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh guru tepat waktu.				
7.	Saya mengantuk saat pembelajaran berlangsung.				
8.	Saya keluar atau izin keluar kelas ketika pembelajaran berlangsung.				
9.	Saya mudah lupa dengan materi yang telah disampaikan oleh guru.				
10.	Saya merasa mudah bosan ketika guru menjelaskan materi.				
11.	Saya bingung dalam mengerjakan tugas yang terlalu banyak diberikan.				
12.	Saya akan menyelesaikan tugas yang diberikan hari ini juga.				
13.	Saya harus membaca berulang kali untuk mengerti materi pelajaran.				
14.	Saya cenderung melamun saat belajar.				
15.	Saya merasa terlalu lelah saat belajar di kelas.				

Keterangan: TP (Tidak Pernah), JR (Jarang), SR (Sering), SL (Selalu).



MASTER DATA

Kebiasaan Sarapan Pagi						Jumlah	Skoring
P1	P2	P3	P4	P5	P6		
3	3	3	3	3	2	17	2
3	3	1	2	2	3	14	2
3	3	3	3	3	2	17	2
1	1	1	1	1	3	8	1
1	1	1	1	1	2	7	1
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	2	2	2	15	2
1	2	2	1	1	2	9	1
2	3	3	3	2	3	16	2
1	1	1	2	2	2	9	1
1	2	1	1	1	2	8	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	2	1	15	2
3	3	1	3	2	2	14	1
1	2	1	2	2	1	9	2
3	3	3	2	2	2	15	2
3	3	1	2	3	3	15	1
1	2	1	2	2	1	9	2
3	3	3	3	3	2	17	1
1	2	1	2	2	1	9	1
1	2	1	1	2	2	9	1
1	1	1	2	2	2	9	1
2	3	3	3	3	3	17	2
3	3	1	2	2	3	14	2
1	2	2	2	1	1	9	1
3	3	3	3	2	2	16	2
3	3	3	3	3	2	17	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	3	3	18	2
2	2	1	1	1	1	8	1
2	3	3	3	3	3	17	2
1	1	1	2	2	2	9	1
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	3	2	17	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	2	3	17	2



2	3	1	3	3	2	14	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	1	2	3	2	14	2
2	3	3	3	3	2	16	2
2	1	1	2	1	2	9	1
3	3	1	3	3	3	16	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	2	2	16	2
3	3	3	3	3	2	17	2
2	3	3	3	3	1	15	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	3	3	2	2	3	16	2
1	1	2	1	1	2	8	1
2	3	2	2	2	1	12	2
3	3	1	3	3	3	16	2
3	3	3	3	3	3	18	2
2	3	3	3	3	3	17	2
3	3	3	3	3	3	18	2
3	1	1	1	1	1	8	1
3	3	3	3	3	1	16	2
1	2	2	1	2	1	9	1
3	3	1	3	3	3	16	2
1	2	2	1	1	1	8	1



Status Gizi					
BB	TB	IMT/U	Kategori IMT/U	Keterangan	Skoring
37	146	0 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
42	145	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
38	144	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
55	150	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
60	152	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
51	149	2 SD	>+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
48	144	2 SD	>+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
59	146	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
40	147	0 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
64	152	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
53	136,5	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
43	145,5	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
30	146	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
31	143,3	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
48	150	2 SD	>+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
45	144,5	2 SD	>+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
49	149	2 SD	>+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
60	151	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
48	136,5	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
59	153	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
58	147	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
62	149	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
39	140	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
43	142	2 SD	+ 1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih	3
57	149	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
44	141	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
36	135	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
30	139	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
31	144,5	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
55	144	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
41	140,5	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
63	158	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
34	143	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
46	143	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
24	131,5	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
41	146	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
48	150	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
44	145,5	0 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
31	143	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2



48	148	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
50	150	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
42	139	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
40	142	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
39	140	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
40	138	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
38	141,7	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
39	144	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
54	158	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
36	150	(-1 SD)	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
42	139	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
60	157	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
45	143	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
48	149	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
44	150	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
53	156,5	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
37	138	1 SD	-2 SD + 1 SD	Gizi Baik	2
59	151	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
42	140	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
59	154	3 SD	>+2SD	Obesitas	4
47	148	2 SD	>+1SD+2SD	Gizi Lebih	3
60	152	3 SD	>+2SD	Obesitas	4

Konsentrasi Belajar															Jumlah	Skoring
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		
2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	46	3
4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	45	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	2	47	3
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	3	2	27	1
3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	28	1
3	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	49	3
3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	45	3
2	2	2	3	1	4	2	2	1	1	2	2	3	3	3	33	2
4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	45	3
3	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	4	3	2	28	1
1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	29	1
4	4	3	2	1	3	1	3	2	3	4	4	4	4	4	46	3
3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	32	2
4	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	4	2	1	1	32	2



1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	28	1
3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	4	4	1	1	32	2	
4	4	3	2	3	4	2	1	1	2	2	3	2	1	1	35	2	
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	29	1	
4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	40	2	
3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	28	1	
3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	25	1	
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	29	1	
2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	46	3	
2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	2	2	4	41	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	28	1	
4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	46	3	
4	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	51	3	
3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	48	3	
3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	45	3	
3	1	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	29	1	
4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	40	2	
3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	27	1	
3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	45	3	
4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	44	2	
4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	47	3	
2	4	4	2	1	4	1	4	2	2	4	4	4	3	4	45	3	
3	3	2	2	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	33	2	
2	2	4	3	2	4	1	4	4	3	4	4	4	3	3	47	3	
2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	45	3	
3	4	2	3	1	3	2	1	2	2	3	4	3	2	3	38	2	
2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	29	1	
1	1	1	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	41	2	
3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	51	3	
2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	48	3	
3	2	4	4	3	4	4	1	2	2	4	4	2	1	1	41	2	
4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	47	3	
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	49	3	
3	4	4	4	1	4	1	2	1	2	2	4	4	1	1	38	2	
2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	45	3	
4	3	3	2	4	4	1	2	1	1	2	4	3	1	1	36	2	
2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	29	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	39	2	
2	2	3	4	1	2	2	4	2	3	2	2	4	4	3	40	2	
4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	46	3	
2	2	3	1	3	2	2	4	4	4	3	2	2	4	3	41	2	



3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	48	3
2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	26	1
3	2	4	1	2	3	2	1	3	4	4	2	1	3	2	37	1
3	2	2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	1	1	4	29	1
2	2	3	2	1	2	1	2	3	4	2	2	4	1	1	32	2
2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	27	1

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



Hasil Output Penelitian

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	24	39.3	39.3	39.3
	Perempuan	37	60.7	60.7	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	22	36.1	36.1
	11	38	62.3	98.4
	12	1	1.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0

Agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kristen Katolik	44	72.1	72.1
	Kristen Protestan	17	27.9	100.0
	Total	61	100.0	100.0

Sarapan pagi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	18	29.5	29.5
	Baik	43	70.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0



Status gizi					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Gizi baik	23	37.7	37.7	37.7
	Gizi lebih	21	34.4	34.4	72.1
	Obesitas	17	27.9	27.9	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

konsentrasi_belajar2					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	18	29.5	29.5	29.5
	Sedang	20	32.8	32.8	62.3
	Tinggi	23	37.7	37.7	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Total Sarapan pagi* Total Konsentrasi belajar Crosstabulation

		Konsentrasi_belajar2				
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Sarapan_pagi2	Kurang	Count	17	1	0	18
		Expected Count	5.0	5.9	7.1	18.0
		% within Sarapan_pagi2	94.4%	5.6%	0.0%	100.0%
		% within	100.0%	5.0%	0.0%	29.5%
		Konsentrasi_belajar2				
		% of Total	27.9%	1.6%	0.0%	29.5%
	Baik	Count	0	19	24	43
		Expected Count	12.0	14.1	16.9	43.0
		% within Sarapan_pagi2	0.0%	44.2%	55.8%	100.0%
		% within	0.0%	95.0%	100.0%	70.5%
		Konsentrasi_belajar2				
		% of Total	0.0%	31.1%	39.3%	70.5%
	Total	Count	17	20	24	61
		Expected Count	17.0	20.0	24.0	61.0
		% within Sarapan_pagi2	27.9%	32.8%	39.3%	100.0%



% within	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
<u>Konsentrasi_belajar2</u>				
% of Total	27.9%	32.8%	39.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	56.433 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	66.069	2	.000
Linear-by-Linear Association	42.761	1	.000
N of Valid Cases	61		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.02.

Total Status gizi * Total Konsentrasi belajar Crosstabulation

Status_gizi2	Gizi baik	Konsentrasi_belajar2			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Gizi baik	Count	0	2	21	23
	Expected Count	6.8	7.5	8.7	23.0
	% within Status_gizi2	0.0%	8.7%	91.3%	100.0%
	% within	0.0%	10.0%	91.3%	37.7%
	% of Total	0.0%	3.3%	34.4%	37.7%
Gizi lebih	Count	2	17	2	21
	Expected Count	6.2	6.9	7.9	21.0
	% within Status_gizi2	9.5%	81.0%	9.5%	100.0%
	% within	11.1%	85.0%	8.7%	34.4%
	% of Total	3.3%	27.9%	3.3%	34.4%
Obesitas	Count	16	1	0	17
	Expected Count	5.0	5.6	6.4	17.0
	% within Status_gizi2	94.1%	5.9%	0.0%	100.0%
	% within	88.9%	5.0%	0.0%	27.9%
	% of Total	26.2%	1.6%	0.0%	27.9%
Total	Count	18	20	23	61
	Expected Count	18.0	20.0	23.0	61.0
	% within Status_gizi2	29.5%	32.8%	37.7%	100.0%



% within	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Konsentrasi_belajar2				
% of Total	29.5%	32.8%	37.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	84.720 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	86.219	4	.000
Linear-by-Linear Association	49.993	1	.000
N of Valid Cases	61		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.02.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Hubungan Sarapan Pagi dan status Gizi
dengan konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar
Swasta Kabupaten Asrci Medan Tahun 2025

Nama Mahasiswa : faniesty Etania Sarumaha

NIM : 112021003

Program Studi : S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Medan. 28 Februari 2025

Menyetujui,
Ketua Program Studi S1 Gizi

(Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes)

Mahasiswa

(faniesty E. Sarumaha)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Nomor : 395/STIKes/SD-Penelitian/III/2025
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Medan, 10 Maret 2025

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SD Swasta Katolik Assisi Medan
di
Jl Anggerek Raya No. 24 A,
Simpang Selayang, Kec. Medan Tuntungan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesedian Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Faniesty Etania Sarumaha	112021003	Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mestiana En Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



YAYASAN PUTERI HATI KUDUS (YPHK)
SD SWASTA ASSISI
Jl. Anggrek Raya No. 24A – Medan Telp. (061) 8360711
E-mail : sdsu_assisi@ymail.com
AKREDITASI “ A ”

No : 4243/SD/SW-AS/III/2025

Medan, 20 Maret 2025

Hal : Izin pengambilan data awal penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Swasta ASSISI Jln. Anggrak Raya No 24 A Simpang Selayang, Kecamatan Medan Tuntungan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
NIM : 112021003
Judul Proposal : Hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025.

Diberi izin untuk melakukan pengambilan data awal penelitian.

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

YAYASAN PUTRI HATI KUDUS
Kepala SD Swasta Assisi
A. *[Signature]*
Andimaria Tinambunan, S.Pd
SD SWASTA ASSISI MEDAN
JL. ANGGRAK RAYA NO. 24A
KEC. MEDAN TUNTUNGAN
KOTA MEDAN
SUMATERA UTARA
PEMATANGSIAH



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 076/KEPK-SE/PE-DT/V/2025**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Faniesty Etania Sarumaha
Principal Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

**"Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa
Di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Mei 2025 sampai dengan tanggal 15 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 15, 2025 until May 15, 2026.



Mestiana Br. Kuro, M.Kep. DNSc.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 15 Mei 2025

Nomor: 659/STIKes/SD-Penelitian/V/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SD Swasta Katolik Assisi Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Faniesty Sarumaha	Etania 112021003	Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



YAYASAN PUTERI HATI KUDUS (YPHK)
SD SWASTA ASSISI
Jl. Anggrek Raya No. 24A – Medan Telp. (061) 8360711
E-mail : sdsu_assisi@ymail.com
AKREDITASI "A"

No : 4434/SD/SW-AS/VI/2025

Medan, 3 Juni 2025

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Swasta ASSISI Jln. Anggrak Raya No 24 A Simpang Selayang, Kecamatan Medan Tuntungan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
NPM : 112021003
Prodi : SI Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Judul Penelitian : Hubungan sarapan pagi da status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Swasta Assisi Medan 2025

Diberi izin untuk melakukan Penelitian di SD Swasta Assisi dengan tujuan untuk memperoleh data dalam penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir.

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SD Swasta Assisi

Abdimaria Tinambunan, S.Pd., M.M



YAYASAN PUTERI HATI KUDUS (YPHK)
SD SWASTA ASSISI
Jl. Anggrek Raya No. 24A – Medan Telp. (061) 8360711
E-mail : sdsu_assisi@ymail.com
AKREDITASI "A"

No : 4432/SD/SW-AS/VI/2025
Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Medan, 3 Juni 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Swasta ASSISI Jln. Anggrak Raya No 24 A Simpang Selayang, Kecamatan Medan Tuntungan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Faniesty Etania Sarumaha
NPM : 112021003
Prodi : S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Judul Penelitian : Hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Swasta Assisi Medan 2025

Telah selesai melakukan Penelitian di SD Swasta Assisi . Dengan tujuan untuk memperoleh data dalam penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir.

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SD Swasta Assisi

Abdimaria Tinambunan, S.Pd., M.M



**LEMBAR KONSULTASI REVISIAN PROPOSAL PENELITIAN PRODI
SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Nama Mahasiswa : Faniesty Etania Sarumaha
NIM : 112021003
Judul : Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan konsentrasi belajar Siswa di Sekolah dasar Subsuku katolik Assisi Tahun 2025
Nama Pengaji I : Magokidan Simbolon, SST., M.Kes
Nama Pengaji II : Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep., M.S., M.Kep
Nama Pengaji III : Paska Rahmawati Situmorang, SST., M.Biomed

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Senin 07/09/2025	Paska Rahmawati Situmorang, SST., M.Biomed	- Perbaiki latar belakang - Perbaiki Bab 3 segunai arahan			
2	Jumat 11/09/2025	Paska Rahmawati Situmorang, SST., M.Biomed	Acc			



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
	Jumat 11/04/2025	Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep M.S., M.Kep	- Perbaiki Bab 1- Bab 9 - Perbaiki Penulisan			
	Rabu 16/04/2025	Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep M.S., M.Kep	- Perbaiki Daftar Pustaka - ACC			
	Rabu 02/09/2025	Mugoklan Simbolon SST., M.Kes	Perbaikan diper VNPPI Kubli Guru dan Mahasiswa			
	Kamis 29/09/2025	Mugoklan Simbolon SST., M.Kes	Perbaikan Lagi dan Kambalikan Guru dan Mahasiswa			



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



		Nugoklan Simbaon SST., M.Kes	Rez Wiyo Dipant Wuluh Dr. Pribawati Kimboli.			

STIKES SANTA ELISABETH



SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Faniesty Etania Sarunaha
NIM : 112021003
Judul : Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi
dengan konsentrasi Belajar Siswa
Sekolah Dasar Subsidi katolik Assisi
Medan Tahun 2025
Nama Pengaji I : Nagokian Simbolon, SST., M.Kes
Nama Pengaji II : Yohanna Beatry Sitanggang, S.Kep., N.S., M.Kep
Nama Pengaji III : Paski Rawawati Situmorang, SST., M.Biomed

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Jumat, 13/06/2025	Yohanna Beatry Sitanggang, S.Kep., N.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">-Perbaiki Hipotesis-Penelitian-Perhatikan penulisan-lampirkan bukti dokumentasi-Perhatikan penulisan dasar.			
2.	Sabtu, 13/06/2025	Nagokian Simbolon, SST., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">-gabu baran lokasi penelitian-Perbaiki teknis-Penulisan Sub babSub bab, Judultab ei, hurupkapital, kataSimbol dan kataPctunjuk.			



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



3.	Sabtu 19/06/2025	Yohana Beatry Sibanggung, Skp N.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">- Perbaikan Penulisan- Penambahahan Sesuai tujuan Rilis- Saran sesuai Hasil Penelitian- ACC			
----	---------------------	---	--	--	--	--

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
4.	Rabu Sabtu 19/06/2025	Mugoklan Simbolon, SST., M.kes	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki basis penelitian untuk analisa bivariate- Penambahahan Jelas, didukung oleh teori- Kesimpulan, dibuat Singkat, Pintar.- Saran sesuai hasil Penelitian			
5.	Senin 16/06/2025	Mugoklan Simbolon, SST., M.kes	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki Penambahahan dengan Penambahan teori dan jurnal Penelitian, Penambahahan harus lebih di pertajam- Perbaiki kesimpulan dan saran seperti yang diarahkan. ACC			
6.	Kamis 19/06/2025	Yohana Beatry Sibanggung, S.kep. N.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki Penyka- usan- Perbaiki Penulisan			
7.	Kamis 19/06/2025	Yohana beatry Sibanggung S.kep. N.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">- Perbaikan hasil dan Penambahahan			



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
8.	Jumat 15/06/25	Yohana Beatry Sitanggang S.Kep., N.S. M.Kep	- Perbaiki keaslian/polem - Perbaiki lampiran		✓ Sifaj	
9.	Jumat 15/06/25	Yohana Beatry Sitanggang S.Kep., N.S. M.Kep	- Perbaikan Penulisan - Perbaikan dokumentasi		✓ Sifaj	

CS Dipindai dengan CamScanner



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Senin 23/06/2025	Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep, N.S., M.Kep	- Perbaiki penulisan - Perhatikan spasi - Perbaiki chapter Pustaka		✓ Sifaj		
Senin 23/06/2025	Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep, N.S., M.Kep	- Perbaiki Asumsi Peneliti - Pembahasan - Sesuai tujuan kewaj.		✓ Sifaj		



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
	Selasa 29 Juni 2025	Yohana Beatry Sibanggung, S.Kep. M.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">-Sistematika-Penulisan-Perbaikan sesuai dgn tujuan khusus-Perhatikan tanda baca-Jurnal Pendukung		<i>zefif</i>	
	Kamis 26 Juni 2025	Yohana Beatry Sibanggung, S.Kep. M.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">-Penulisan dptbar Pustaka disesuaikan Pada penulisan-Perhatikan Spasi-Bentuk dsgng di keringkem		<i>zefif</i>	
	Sabtu 28 Juni 2025	Yohana Beatry Sibanggung S.Kep., M.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">-Perhatikan penulisan jelar-sistematisasi Penulisan-Perhatikan tanda baca-Bab 5 (Pembahasan) ditambah Jurnal		<i>zefif</i>	
	Senin 30 Juli 2025	Yohana Beatry Sibanggung S.Kep., M.S., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">-Bab 6 (Kesimpulan dan saran sesuai dgn tujuan khusus-Perhatikan Penulisan dptbar Pustaka (Harvard)-Perhatikan Jumlah kata Abstrak		<i>zefif</i>	



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
	Selasa 01 Juli 2015	Yohana Party Sitiunggung S.kep., M.S., M.kep	- sistematika Penulisan - lengkapinya dokumentasi - perhatikan tanda baca dan spasi - ACC			
	Kamis 03 Juli 2015	Mugokan Simbolon, SST., M.kes	- sistematika Penulisan - Tambahkan Jurnal Pendukung - Tambahkan teori Pada Pembahasan - Perbaiki daftar pustaka sesuai panduan			
	Senin 07 Juli 2015	Mugokan Simbolon, SST., M.kes	- Perbaiki kesimpulan dan Saran Sesuai dgn tujuan khusus - lengkapinya dokumentasi - ACC			
	Rabu 25 Juni 2015	Pasca Ramawati Sitiunggung, SST., M.Biomed	- Perbaiki Abstrak dan perhatikan Jumlah kata - Perhatikan sistematiska Penulisan - Bab 5 (Pembahasan) tambahkan Jurnal Pendukung - Perbaiki Misensi Peneliti - Bab 5 disesuaikan dgn tujuan khusus			



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
	Sabtu 05 Juli 2025	Riska Darmawati Sitiunbrang, CST., dr. M.PD M. Biomed	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki bab 5- Fokuskan untuk- Sejajarkan dengan- khoss- Perbaikan- penulisan, dan- tanda baca- Perbaiki dogter- Pustaka,- ACC			

Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
	Selasa 08 Juli 2025	Amando Sinaga, S.Pd., M.Pd	Abstrak Bahasa Inggris	

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Gambar 5.1 Menjelaskan Pengisian Kuesioner Konsentrasi Belajar



Gambar 5.2 Pendampingan Pengisian Kuesioner Konsentrasi Belajar



Gambar 5.3 Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 5.4 Pengukuran Berat Badan



Gambar 5.5 Gambar Bersama Kepala Sekolah dan Responden Penelitian

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



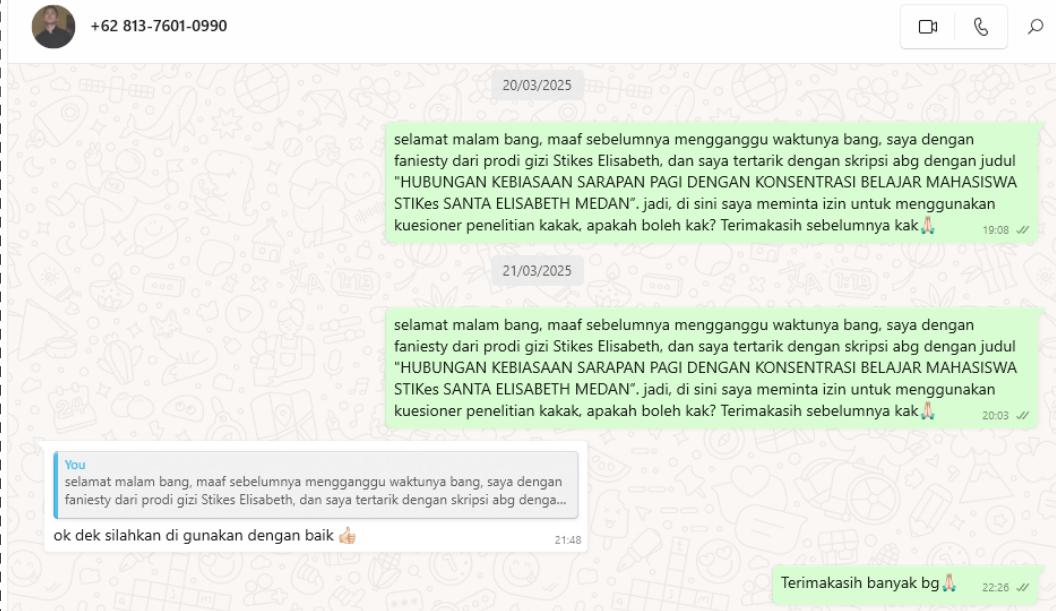
Lampiran Izin Penggunaan Kuesioner


faniesty etania sarumaha <fanisarumaha@gmail.com>
kepada purnawinadi87 ▾
selamat malam kak, saya faniesty dari prodi gizi stikes santa elisabeth medan. izin kak, disini saya tertarik dengan judul penelitian kakak mengenai Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi mahasiswa. untuk itu saya meminta izin untuk menggunakan kuesioner kakak? apakah boleh kak? Terimakasih sebelumnya kak.🙏

Purnawinadi, I Gede
kepada saya ▾
Shalom selamat siang, terima kasih sudah membaca artikel kami. Dengan senang hati publikasi artikel ini boleh bermanfaat untuk kita semua. Besar harapan kami penulis, kiranya artikel ini dapat menjadi rujukan referensi untuk untuk disitusi melengkapi penelitian anda. Silahkan akses penjelasan terkait penelitian tersebut pada link <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/429> dan berikut saya lampirkan file instrumen/kuesioner yang kami telah uji dan gunakan.

Sincerely,

I Gede Purnawinadi
FACULTY OF NURSING, UNIVERSITAS KLABAT
Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Kec. Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara 95371, Indonesia


Activate Windows
DFTK
+62 813-7601-0990
20/03/2025
selamat malam bang, maaf sebelumnya mengganggu waktunya bang, saya dengan faniesty dari prodi gizi Stikes Elisabeth, dan saya tertarik dengan skripsi abg dengan judul "HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN". jadi, di sini saya meminta izin untuk menggunakan kuesioner penelitian kakak, apakah boleh kak? Terimakasih sebelumnya kak.🙏 19:08 ✓
21/03/2025
selamat malam bang, maaf sebelumnya mengganggu waktunya bang, saya dengan faniesty dari prodi gizi Stikes Elisabeth, dan saya tertarik dengan skripsi abg dengan judul "HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN". jadi, di sini saya meminta izin untuk menggunakan kuesioner penelitian kakak, apakah boleh kak? Terimakasih sebelumnya kak.🙏 20:03 ✓
You
selamat malam bang, maaf sebelumnya mengganggu waktunya bang, saya dengan faniesty dari prodi gizi Stikes Elisabeth, dan saya tertarik dengan skripsi abg dengan...
ok dek silahkan di gunakan dengan baik 👍 21:48
Terimakasih banyak bg.🙏 22:26 ✓



Hasil Turnitin



Page 2 of 58 - Integrity Overview

Submission ID: trn:oid::3117:474762925

10% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

3%	Internet sources
2%	Publications
9%	Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

STIKES SANTA ELISABETH