

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KUALITAS
JAJANAN, DAN STATUS GIZI TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR SISWA USIA 10-11
TAHUN DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI
(MIN) 2 TEMANGGUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) dalam Ilmu Gizi (S.Gz)



Oleh:
Fatma Alfani
NIM. 1907026090

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung

Penulis : Fatma Alfani

NIM : 1907026090

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat dan memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 20 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Puji Lestari, SKM., M.PH.

NIP. 199107092019032014

Penguji II,

Fitriya Susilowati, S.Pd., M.Sc.

NIP. 199004192018012002

Pembimbing I,

Farohatus Sholichah, SKM., M.Gizi

NIP. 199002082019032008

Pembimbing II,

Dr. H. Darmu'in, M.Ag

NIP. 196404241993031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatma Alfani

NIM : 1907026090

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 9-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, Oktober 2023

Pembuat Pernyataan,



Fatma Alfani

NIM: 1907026090

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 18 Oktober 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung
Nama : Fatma Alfani
NIM : 1907026090
Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I,



Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi

NIP: 199002082019032008

NOTA PEMBIMBING

Semarang, ... November 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung
Nama : Fatma Alfani
NIM : 1907026090
Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing II,



Dr. H. Darmu'in, M.Ag

NIP: 196404241993031003

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat dengan baik menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung”**. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya, semoga kita memperoleh syafaatnya di hari kiamat kelak.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Strata (S1) Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan, bantuan serta dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan kali ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang besar kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Maarif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, S.Si., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Farohatus Sholichah, SKM., M.Gizi., selaku Dosen Pembimbing I penulis yang telah memberikan saran, masukan, nasehat, dan motivasi dalam proses penulisan skripsi ini.

5. Bapak Dr. H. Darmu'in., M.Ag., selaku Dosen Pembimbing II penulis yang telah memberikan saran, masukan, nasehat, dan motivasi dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Ibu Puji Lestari, SKM., M.PH selaku Dosen Penguji I penulis yang telah memberikan masukan dan saran demi menyempurnakan skripsi ini.
7. Ibu Fitria Susilowati, S.Pd., M.Si selaku Dosen Penguji II penulis yang telah memberikan masukan dan saran demi menyempurnakan skripsi ini.
8. Ibu Zana Fitriana Octavia, S.Gz., M.Gizi., selaku Dosen Wali penulis.
9. Kepada segenap dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga kepada penulis selama proses perkuliahan.
10. Staf dan karyawan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membantu dalam pembuatan surat perizinan penelitian.
11. Kepada Bapak Nur Makhsus, M.Ag., selaku Kepala sekolah MIN 2 Temanggung serta pihak MIN 2 Temanggung yang telah memberikan izin, bantuan, dan kemudahan dalam proses pengambilan data penelitian ini.
12. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Bapak Sukarman dan Ibu Fatimah yang senantiasa mendoakan setulus hati dan memberikan dukungan baik moral maupun material.
13. Kepada Kalila dan Rizki yang telah bersedia menjadi enumerator dan membantu penelitian penulis.
14. Kepada teman-teman kos rumah atas, *spill the tea*, teman-teman kecil, dan teman-teman baik penulis yang telah

bersedia mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan dukungan kepada penulis selama ini.

15. Seluruh pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini tanpa dapat disebutkan namanya satu per satu, terima kasih.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan oleh berbagai pihak diatas. Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini, karenanya penulis memohon maaf kepada seluruh pihak yang merasa kurang berkenan atas skripsi ini. Namun demikian, penulis selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Terima kasih.

Semarang, Desember 2023

Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada diri penulis sendiri, terima kasih karena telah berjuang dan bertahan sampai saat ini.

MOTTO

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا...

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu...”

(Q.S. An-Nisa: 29)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Konsentrasi Belajar.....	12
2. Anak Usia Sekolah.....	24
3. Status Gizi.....	31
4. Jajanan Anak.....	41
5. Kebiasaan Sarapan.....	48
6. Hubungan Antar Variabel.....	57
B. Kerangka Teori.....	59
C. Kerangka Konsep.....	62
D. Hipotesis.....	63
BAB III METODE PENELITIAN.....	65

A.	Jenis dan Variabel Penelitian	65
1.	Jenis Penelitian	65
2.	Variabel Penelitian	66
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	66
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	66
1.	Populasi	66
2.	Sampel	66
D.	Definisi Operasional	69
E.	Prosedur Penelitian	73
1.	Instrumen Penelitian	73
2.	Data yang Dikumpulkan	76
3.	Prosedur Pengumpulan Data.....	77
F.	Pengolahan dan Analisis Data	86
1.	Pengolahan Data	86
2.	Analisis Data.....	88
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	91
A.	Hasil Penelitian	91
1.	Karakteristik Responden.....	91
2.	Analisis Univariat	92
3.	Analisis Bivariat	94
4.	Analisis Multivariat	97
B.	Pembahasan	98
BAB V	PENUTUP	106
A.	Kesimpulan	106
B.	Saran	107
DAFTAR	PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Batas Kategori Status Gizi Anak.....	40
Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian.....	69
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Sarapan	80
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kualitas Sarapan.....	82
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Jajanan	83
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kualitas Jajanan	85
Tabel 8. Kode Data Kategorik.....	87
Tabel 9. Karakteristik Responden	92
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data.....	92
Tabel 11. Hasil Uji Kualitas Sarapan & Konsentrasi Belajar.....	94
Tabel 12. Hasil Uji Kuantitas Sarapan & Konsentrasi Belajar ...	95
Tabel 13. Hasil Uji Kualitas Jajanan & Konsentrasi Belajar	96
Tabel 14. Hasil Uji Status Gizi & Konsentrasi Belajar	97
Tabel 15. Hasil Analisis Multivariat Regresi Logistik	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian	61
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	116
Lampiran 2. Formulir Data Diri Responden.....	118
Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Sarapan.....	120
Lampiran 4. Formulir <i>Recall</i> Asupan Sarapan.....	127
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Jajanan.....	130
Lampiran 6. <i>Coding Test</i> (Tes Simbol Angka).....	136
Lampiran 7. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	140
Lampiran 8. Master Data Penelitian.....	141
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	144
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	147
Lampiran 11. Hasil Analisis Univariat.....	148
Lampiran 12. Hasil Analisis Bivariat.....	150
Lampiran 13. Hasil Analisis Multivariat.....	155
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	157
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian.....	158
Lampiran 16. Riwayat Hidup Penulis.....	159

ABSTRAK

Konsentrasi belajar diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perbuatan pada kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan suatu perubahan pada tingkah laku. Konsentrasi belajar berperan penting terhadap dihasilkannya prestasi belajar dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Meskipun kemampuan kognitif seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, tetapi melalui metabolisme tubuh kemampuan kognitif dapat meningkat maupun menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan baik dari kualitas maupun kuantitasnya, kualitas jajanan, dan status gizi serta mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung. Desain yang digunakan adalah desain *Cross-sectional* dengan 58 sampel dari 108 populasi. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa MIN 2 Temanggung kelas V dan VI tahun ajaran 2023/2024 yang berusia 10-11 tahun. Uji statistika dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dan regresi logistik. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas sarapan dengan konsentrasi belajar ($p=0,036$), terdapat hubungan antara kuantitas sarapan dengan konsentrasi belajar ($p=0,001$), terdapat hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar ($p=0,007$), dan terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar ($p=0,001$), serta diketahui bahwa kuantitas sarapan paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar ($p=0,001$, $OR=30,569$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan baik dari kualitas maupun kuantitasnya, kualitas jajanan, dan status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan kuantitas sarapan sebagai variabel yang paling berpengaruh.

Kata kunci: konsentrasi belajar, kebiasaan sarapan, kualitas sarapan, kuantitas sarapan, kualitas jajanan, status gizi

ABSTRACT

Learning concentration is defined as focusing thoughts and actions on activities aimed at achieving a change in behavior. Learning concentration plays an important role in producing learning achievement and is influenced by several factors. Although someone's cognitive abilities are influenced by several factors, through the body's metabolism, cognitive abilities can increase or decrease. The purpose of this research is to analyze the relationship between breakfast habits in terms of quality and quantity, quality of snacks, and nutritional status on the learning concentration of students aged 10-11 years at MIN 2 Temanggung, also to find out the variable that most influence it. The design used was a cross-sectional design with 58 samples from 108 populations. The sample in this research were MIN 2 Temanggung students in grades V and VI for the 2023/2024 academic year who were aged 10-11 years. Statistical tests were carried out using the Chi-square test and linear regression test. The results of hypothesis testing show that there's a relationship between quality of breakfast and learning concentration ($p=0.036$), there's a relationship between quantity of breakfast and learning concentration ($p=0.001$), there's a relationship between the quality of snacks and learning concentration ($p=0.007$), and there's a relationship between nutritional status and learning concentration ($p=0.001$) and it's known that the quantity of breakfast has the most influence on learning concentration ($p=0.001$, $OR=30.569$). The conclusion of this research is that there's a relationship between breakfast habits in terms of both quality and quantity, quality of snacks, and nutritional status on the learning concentration of students aged 10-11 years at MIN 2 Temanggung with breakfast quantity as the most influential variable.

Key words: *learning concentration, breakfast habits, breakfast quality, breakfast quantity, snack quality, nutritional status*

BAB I

PENDAHULUAN

Penulis akan menjelaskan mengenai hal apa saja yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini serta masalah apa saja yang akan digali dalam penelitian ini. Penulis juga menjelaskan mengenai tujuan dan juga manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan, serta menjabarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebagai tolak ukur untuk penelitian ini.

A. Latar Belakang

Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran dan perbuatan pada kegiatan belajar dan materi pembelajaran dengan menyisihkan hal lain yang tidak berhubungan (Isnawati, 2020: 79). Konsentrasi belajar berperan penting terhadap dihasilkannya prestasi belajar, hasil belajar yang memuaskan akan diperoleh jika siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik, begitu pula sebaliknya (Chusni, 2021: 5). Hasil belajar merupakan puncak proses belajar yang dibuktikan dengan keberhasilannya dalam memecahkan tugas, yang mana hal tersebut bergantung pada proses belajar. Dalam proses belajar, anak akan melakukan konsentrasi terhadap bahan ajar, jika dalam proses belajar konsentrasi anak mengalami penurunan konsentrasi, maka bahan ajar yang diberikan tidak dapat diterima dengan baik dan tidak akan diolah dengan optimal. Bahan ajar yang tidak dapat diolah dengan optimal tidak akan tersimpan dengan baik, sehingga menyebabkan sang anak mengalami hambatan dalam menghadapi tugas-tugas yang diberikan dan menyebabkan tidak optimalnya hasil yang akan didapatkan (Fatirul & Walujo, 2020: 100-101)

Menurut *World Population Review*, dari 199 negara, Indonesia menempati peringkat 130 dengan capaian rata-rata IQ anak 78,49%. Rendahnya peringkat tersebut dapat menjadikan dasar untuk menggali apa yang menjadi penyebabnya. Proses berlangsungnya pembelajaran bergantung pada karakteristik dari setiap individu, mulai dari sikapnya dalam belajar, motivasi belajar, konsentrasi, mengolah bahan ajar, rasa percaya diri, intelegensi, bahkan cita-cita (Fatirul & Walujo, 2020: 96-102). Berdasarkan faktor-faktor tersebut maka diketahui bahwa konsentrasi sangat dibutuhkan dalam kegiatan belajar, akan tetapi terdapat beberapa penyebab anak mengalami masalah konsentrasi di kelas. Beberapa alasan tersebut adalah karena rentang perhatian yang pendek, gaya belajar yang tidak sesuai, pelajaran tidak sesuai, stres dan kecemasan, tidur tidak berkualitas, gangguan dalam proses belajar, bahkan pola makan yang kurang sehat (Orgami (2019) dalam Isnawati, 2020: 82-83). Pola makan yang kurang sehat memiliki beberapa indikator yang mana salah satunya adalah kebiasaan anak tidak sarapan, serta kebiasaan jajan anak di lingkungan sekolah.

Status gizi anak akan memengaruhi kemampuan akademik seseorang, hal ini dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi akan memengaruhi kinerja otak (Simbolon dkk, 2015: 8). Siswa dengan malnutrisi akan mengalami perubahan metabolisme tubuh dan berdampak pada kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu. Peluang mendapatkan prestasi belajar yang baik pada siswa berstatus gizi normal lebih besar 1,56 kali dibandingkan siswa berstatus gizi kurang (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26).

Penelitian oleh Yessi Nurmalasari dkk (2020) menunjukkan terdapatnya signifikansi hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi siswa. Siswa berstatus gizi sangat kurus memiliki tingkat konsentrasi yang sangat kurang, pada siswa berstatus gizi kurus dan gemuk lebih banyak siswa dengan konsentrasi yang lebih rendah, sedangkan konsentrasi belajar yang baik lebih banyak ditemukan pada siswa berstatus gizi normal (Nurmalasari dkk, 2018: 30). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa status gizi normal dan gemuk di Kabupaten Temanggung memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding dengan tingkat provinsi dan nasional, yakni 78,40% berstatus gizi normal, 11,13% berstatus gizi gemuk, 6,64% mengalami obesitas, dan sisanya berstatus kurus dan sangat kurus (Kemenkes RI, 2019: 495).

Sebagai salah satu upaya pemenuhan gizi seimbang yang dapat berpengaruh pada kemampuan berpikir dan aktivitas anak sekolah, membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah menjadi sangat penting. Ketersediaan glukosa dalam tubuh sebagai sumber bahan bakar yang dibutuhkan otak berpengaruh terhadap kinerjanya. Cadangan energi tubuh dalam bentuk glukosa dan glikogen akan habis saat bangun pagi, sehingga melewatkan sarapan dapat menyebabkan gangguan fungsi otak karena otak tidak mendapatkan sumber energi yang cukup untuk bekerja, dan mengakibatkan penurunan fokus serta konsentrasi belajar (Fikawati dkk, 2017: 227).

Kebiasaan sarapan menjadi sangat penting bagi tubuh karena dapat bermanfaat untuk mengembalikan kadar gula dalam darah serta memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi (Fikawati dkk, 2017: 227). Dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, maka makanan yang dikonsumsi saat

sarapan harus diperhatikan baik jenis/kualitas dan jumlah/kuantitasnya. Sarapan yang baik dan berkualitas menurut pedoman gizi seimbang, ialah sarapan dengan mengonsumsi sumber karbohidrat, sumber protein nabati dan hewani, sumber vitamin dari sayuran atau buah-buahan, serta air. Jumlah makanan dan zat gizi yang dikonsumsi juga harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Berdasarkan konsep gizi seimbang, sarapan yang baik sebaiknya mengandung energi sebanyak 20-25% dari total kebutuhan sehari (Fikawati dkk, 2017: 226). Berdasarkan hasil survei, masih terdapat sebanyak 16,9%-59% anak dan remaja yang tidak terbiasa sarapan pagi, 23,7% hanya mengonsumsi sumber karbohidrat dan minum saat sarapan, dan 4,6% sarapan dengan kualitas yang rendah (Hardinsyah, 2013: 8, 11).

Kualitas jajanan menjadi faktor lain yang berpengaruh pada konsentrasi belajar. Jajanan yang dikonsumsi anak harus dapat menyumbangkan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh, karena jika jajanan tidak menyumbangkan zat gizi yang berarti, maka dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gula dalam darah. Gula darah yang rendah dapat memperpendek rentang perhatian, membuat anak tidak berenergi, juga mengurangi fokus dan konsentrasi (Isnawati, 2020: 83). Otak dapat bekerja dengan optimal ketika kadar glukosa dalam darah berada pada kisaran 80-120 mg/dl, sehingga meskipun glukosa berperan penting dalam kinerja otak, tetapi tingkat konsumsinya juga harus diperhatikan (Tang dkk, 2017: 2). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rachel Ginies dkk menunjukkan bahwa konsumsi terlalu banyak gula dapat menurunkan rentang perhatian seseorang serta kemampuan kognitifnya (Ginies dkk, 2018: 246). Selain gula, konsumsi terlalu banyak garam atau natrium juga dapat

memberikan dampak buruk bagi kesehatan serta dapat merusak sel-sel otak karena natrium memiliki fungsi membawa impuls saraf antara otak dan tubuh, oleh sebab itu pemilihan jajanan pada anak-anak harus lebih diperhatikan (Sera dan Oktaviyani, 2021: 591).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Februari 2023 di MIN 2 Temanggung, diketahui bahwa 1 dari 30 siswa (3,3%) berusia 10-11 tahun berstatus gizi sangat kurus, dan lainnya 25 siswa (83,3%) berstatus gizi normal, 3 siswa (10%) berstatus gizi gemuk, dan 1 siswa (3,3%) mengalami obesitas. Sebanyak 19 dari 30 siswa (63,3%) selalu melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, 9 siswa (30%) sering melewatkan sarapannya, sedangkan 2 lainnya (6,7%) tidak pernah melakukan sarapan. Diantara 19 siswa yang terbiasa sarapan, hanya terdapat 5 siswa (26,3%) yang sarapan dengan nasi/sumber karbohidrat, lauk-pauk, dan sayur atau buah-buahan. 12 dari 19 siswa (63,2%) hanya mengonsumsi nasi/sumber karbohidrat dan lauk pauk saat sarapan, 1 dari 19 siswa (5,3%) hanya mengonsumsi nasi dan sayuran atau buah-buahan, serta 1 siswa lainnya (5,3%) hanya mengonsumsi sayur atau buah-buahan saat sarapan.

MIN 2 Temanggung tidak mengadakan penyelenggaraan makanan, tetapi terdapat kantin sekolah sebanyak 2 (dua) kantin. Oleh karena itu, para siswa dibebaskan membeli jajanan saat jam istirahat di kantin tersebut. Dari hasil studi pendahuluan, ditemukan sebanyak 28 dari 30 siswa (93,3%) usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung terbiasa membeli jajanan di kantin saat jam istirahat. Sebagian besar dari mereka membeli jajanan seperti makanan ringan kemasan, gorengan, minuman manis, keripik, permen, mie goreng, dan nasi goreng.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara kualitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung?
2. Apakah terdapat hubungan antara kuantitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung?
4. Apakah terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung?
5. Variabel manakah yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kuantitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
4. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

5. Untuk mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perkembangan IPTEK

Mendapatkan gambaran teoritis tentang hubungan kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, serta status gizi terhadap konsentrasi belajar pada siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu tolak ukur untuk penelitian berikutnya terkait gizi masyarakat dan menjadi tambahan wawasan serta memberi pengalaman kepada penulis dalam penyusunan penelitian khususnya yang berkaitan dengan Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, serta Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta pengetahuan mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, serta Status Gizi, Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

4. Bagi Sekolah dan Orang Tua Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan masukan bagi pihak MIN 2 Temanggung dan orang tua siswa tentang kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, status gizi dan konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

E. Keaslian Penelitian

Empat variabel digunakan dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, status gizi (sebagai variabel bebas), dan konsentrasi belajar (sebagai variabel terikat). Perbedaan penelitian ini terhadap penelitian sebelumnya adalah pada variabel yang digunakan serta lokasi dilakukannya penelitian. Beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya akan dijabarkan dalam Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
Desak Gede Yenny Apriani, Desak Made Firsia Sastra Putri, dan I Made Mahadiva Adnyana (2022)	Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas SD Negeri 1 Tiyinggading	Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	a. Sarapan pagi b. Konsentrasi belajar	Hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar ditemukan dalam penelitian ini dengan nilai $p=0,001$.

Nurlailie Zhafirah (2018)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional	a. Kebiasaan sarapan bergizi b. Konsentrasi belajar	Diperoleh nilai koefisien korelasi yang signifikan sebesar 0,804 yang menunjukkan adanya hubungan sangat kuat dengan arah positif antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar.
Yudha Jaya Wardana (2019)	Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun	Penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	a. Sarapan pagi b. Konsentrasi belajar	Diperoleh nilai $p=0,024$ dan $PR=3,75$ yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar.
Ferawati dan Sri Sundari (2016)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi	Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dan desain	a. Kebiasaan sarapan pagi b. Konsentrasi belajar	Hasil menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) yang berarti terdapat

	SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta	<i>cross sectional</i>		hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar
Yessi Nurmalasari, Anggunan, dan Indah Aulia Wulandari (2020)	Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran	Jenis penelitian analitik observasional dengan metode <i>cross sectional</i>	a. Status gizi b. Konsentrasi belajar	Nilai p-value = 0,020 (p < 0,05) yang menunjukkan secara statistik terdapat korelasi signifikan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar

Tabel 1 di atas menunjukkan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Empat penelitian terkait hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar digunakan sebagai tolak ukur untuk penelitian ini. Berdasarkan 4 (empat) penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak ketika di kelas. Sebuah penelitian terkait hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar juga dicantumkan sebagai tolak ukur dalam penelitian ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Yessi Nurmalasari, Anggunan, dan Indah Aulia Wulandari pada tahun 2020 menemukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Kelima penelitian tersebut merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional*.

Variabel status gizi dan kebiasaan sarapan yang telah diteliti hubungannya dengan konsentrasi belajar akan dipadukan dalam penelitian ini dan dengan menambahkan 1 (satu) variabel baru. Variabel kualitas jajanan ditambahkan dalam penelitian ini sebagai sebuah kebaruan dalam penelitian terkait konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Lokasi penelitian juga menjadi perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, dimana sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian terkait di sekolah tersebut. Beberapa penelitian di atas akan digunakan sebagai tolak ukur dari penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Penulis akan membahas mengenai teori-teori terkait penelitian pada bab ini. teori-teori yang menjadi dasar pedoman dalam penelitian, konsep penelitian yang akan dilakukan, serta dugaan sementara hubungan antar variabel yang diteliti. Teori-teori terkait penelitian yang dibahas adalah mengenai konsep konsentrasi belajar, karakteristik dan kebutuhan gizi anak usia sekolah, status gizi pada anak usia sekolah, serta pentingnya peran jajanan dan sarapan pagi anak sekolah.

A. Landasan Teori

1. Konsentrasi Belajar

a. Makna Konsentrasi Belajar

Belajar sangat identik dengan kegiatan yang dilakukan oleh siswa sebagai akar dari penyelenggaraan proses pendidikan. Belajar bisa diartikan sebagai proses yang memiliki tujuan merubah tingkah laku seseorang sebagai hasil adanya interaksi antara peserta belajar dengan lingkungannya. Jadi, pada dasarnya belajar merupakan sebuah tahapan yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk memperoleh perubahan pada tingkah lakunya yang bersifat menetap dan relatif positif (Chusni, 2021: 7-8). Untuk mendapatkan perubahan tingkah laku tersebut maka dalam proses pembelajaran dibutuhkan sebuah konsentrasi.

Menurut Fatirul dan Walujo (2020: 97), konsentrasi belajar diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya terhadap isi atau bahan ajar yang diberikan. Sedangkan menurut Mastur dan Triyono (2014: 47), konsentrasi belajar

merupakan sebuah kegiatan pemusatan perhatian dan juga pemikiran seseorang kepada hal yang sedang dipelajari. Maksud dari konsentrasi belajar ialah pemusatan pikiran dan perbuatan seseorang pada kegiatan belajar dengan menyisihkan hal lain yang tidak ada hubungan dengannya (Isnawati, 2020: 79).

Konsentrasi belajar juga dikatakan sebagai pemusatan pikiran dan perbuatan saat melakukan tahapan/kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan perubahan pada tingkah laku dengan sifat yang menetap dan relatif positif. Konsentrasi belajar berperan penting terhadap dihasilkannya prestasi belajar, jika siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, maka hasil belajar yang didapatkan tidak akan seperti yang diharapkan, begitu juga sebaliknya. Karena belajar menciptakan hasil berupa tingkah laku yang permanen, maka dalam proses belajar diperlukan konsentrasi yang baik (Chusni, 2021: 7-8).

Berkonsentrasi menjadi hal yang perlu diupayakan dalam kegiatan belajar atau menuntut ilmu. Memaksimalkan usaha dalam menuntut ilmu dengan berkonsentrasi diharapkan akan mendapat keutamaannya sebagaimana hadis riwayat muslim berikut.

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى
الْجَنَّةِ

Artinya:

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka dengannya Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga” (HR Muslim no. 2699 dalam An-Nawawi, Jilid 11, 2011: 993).

Hadis di atas adalah penggalan hadis yang mencakup berbagai ilmu, kaidah, serta adab dan hal-hal yang berkaitan dengannya. Dalam hadis tersebut dijelaskan mengenai beberapa keutamaan, salah satunya adalah keutamaan yang akan didapatkan bagi orang-orang yang menuntut ilmu. Keutamaan yang dijelaskan dalam hadis tersebut adalah bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan jalan menuju surga bagi siapa saja yang mencari ilmu. Belajar atau menuntut ilmu harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dengan niat hanya mengharap ridho Allah SWT. Jika kita belajar dengan sungguh-sungguh dan mengupayakan segala hal dengan niat hanya mengharap ridho-Nya, maka Allah akan memudahkan jalan bagi kita untuk menuju surga (An-Nawawi, Jilid 11, 2011: 993-994, 997-998).

b. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Engkoswara (2012) menjelaskan dalam Aprilia dkk (2014: 2-3) bahwa terdapat beberapa ciri-ciri yang bisa digunakan sebagai tolak ukur apakah seorang siswa bisa dikatakan berkonsentrasi saat proses pembelajaran. Ciri-ciri tersebut dibedakan menjadi 4 (empat) perilaku, yakni:

1) Perilaku Kognitif

Perilaku ini merupakan perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan dan kemampuan intelektual seseorang. Adanya konsentrasi belajar pada siswa dapat dilihat dari beberapa perilaku kognitif yang meliputi:

- a) Memiliki kesiapan dalam memunculkan pengetahuan secara cepat saat dibutuhkan.
 - b) Menginterpretasikan informasi secara mendalam.
 - c) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapatkan.
 - d) Mampu dalam analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang telah diperoleh.
- 2) Perilaku Afektif

Perilaku ini berupa sikap serta persepsi anak. Perilaku afektif yang digunakan untuk melihat konsentrasi belajar anak meliputi:

- a) Terdapat penerimaan tingkat pengetahuan yang spesifik.
 - b) Adanya respon terhadap materi yang disampaikan.
 - c) Memiliki kemampuan menyampaikan ide atau pendapat.
- 3) Perilaku Psikomotor

Perilaku psikomotor yang digunakan untuk melihat konsentrasi belajar anak adalah:

- a) Memperlihatkan kemampuan melakukan gerakan secara sesuai arahan dari guru.
 - b) Mengkomunikasikan pesan melalui bahasa tubuh, termasuk ekspresi wajah dan gerakan yang memiliki makna.
- 4) Perilaku Berbahasa

Anak yang berkonsentrasi belajar dapat kita lihat melalui perilaku berbahasanya, dimana anak tersebut melakukan komunikasi yang terkoordinasi dengan efektif.

c. Indikator Konsentrasi Belajar

Konsentrasi anak dalam belajar akan menciptakan tingkah lakunya, untuk mengetahui apakah anak tersebut berkonsentrasi maka perlu dilakukan pengamatan terhadap tingkah lakunya saat belajar. Berdasarkan tingkah laku atau indikator tersebut maka dapat dinilai apakah sang anak berkonsentrasi atau tidak. Berikut ini adalah beberapa indikator konsentrasi belajar menurut Aprilia dkk (2014: 5).

- 1) Memiliki kesiapan dalam memunculkan pengetahuan secara cepat saat dibutuhkan.
- 2) Menginterpretasikan informasi secara mendalam.
- 3) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapatkan.
- 4) Mampu dalam analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang telah diperoleh.
- 5) Adanya respon terhadap materi yang disampaikan
- 6) Memiliki kemampuan menyampaikan ide atau pendapat
- 7) Memperlihatkan kemampuan melakukan gerakan secara sesuai arahan dari guru.

Slameto (2010) juga mengemukakan beberapa indikator yang memengaruhi konsentrasi belajar anak dalam Nuramaliana (2016: 25) yakni:

- 1) Rendahnya minat terhadap materi pelajaran yang diajarkan.
- 2) Kondisi lingkungan yang tidak ideal
- 3) Pikiran yang tidak teratur
- 4) Kondisi fisik dan kesehatan siswa
- 5) Kebosanan terhadap proses kegiatan belajar

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa beberapa indikator yang dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam melihat konsentrasi belajar anak adalah:

- 1) Terdapat kecenderungan untuk tertarik pada subjek pembelajaran.
- 2) Secara aktif berinteraksi dengan materi, memerhatikannya, membuat pemahaman yang baik terhadapnya.
- 3) Adanya respon terhadap materi yang disampaikan.
- 4) Memiliki kemampuan menyampaikan ide atau pendapat.
- 5) Mampu dalam analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang telah diperoleh.
- 6) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan.
- 7) Tidak mengalami kejenuhan pada saat proses pembelajaran dijalankan.
- 8) Memperlihatkan kemampuan melakukan gerakan secara sesuai arahan dari guru.
- 9) Memiliki kesiapan dalam memunculkan pengetahuan secara cepat saat dibutuhkan.

d. Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi dalam belajar merupakan sebuah tingkah laku yang diciptakan seseorang. Terciptanya tingkah laku tersebut pastilah didorong oleh beberapa hal/faktor. Berikut ini beberapa faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi dalam belajar yang dikemukakan oleh Isnawati (2020: 85).

- 1) Motivasi yang diperoleh
Motivasi diartikan sebagai suatu dorongan yang didapatkan seseorang dalam melakukan sesuatu, adanya motivasi seseorang untuk belajar dapat memengaruhi tingkat konsentrasinya.
- 2) Keinginan/ketertarikan terhadap sesuatu
Keinginan atau ketertarikan seseorang terhadap sesuatu juga memengaruhi konsentrasinya, seseorang yang memiliki ketertarikan terhadap suatu hal akan fokus untuk mendapatkan hal yang ia inginkan.
- 3) Situasi tekanan yang mengancam
Adanya situasi tekanan yang mengancam menjadikan seseorang akan lebih fokus terhadap situasi ancaman tersebut dibandingkan dengan apa yang sedang ia lakukan.
- 4) Keadaan fisik, psikis, emosional, dan pengalaman
Keadaan yang dirasakan/dialami seseorang juga dapat memengaruhi sikapnya dalam berkonsentrasi. Jika seseorang sedang mengalami masalah fisik, psikis, maupun emosionalnya, maka akan memengaruhi keadaannya. Hal tersebut dapat menurunkan semangat dan motivasinya untuk belajar sehingga dapat menurunkan konsentrasinya.
- 5) Tingkat kecerdasan yang dimiliki
Dalam kegiatan belajar memerlukan kecerdasan/intelegensi karena hal tersebut menentukan tingkat kecepatan dan keberhasilan seseorang dalam belajar, dimana kecepatan dan keberhasilan juga berkaitan dengan konsentrasi seseorang. Tingkat kecerdasan ini berhubungan

dengan kemampuan kognitif anak, karena berkaitan dengan kemampuan otak dalam bekerja. Kemampuan kognitif ini juga dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti genetik, status gizi, penyakit penyerta, dan jenis kelamin (Zainurridha dkk, 2021: 289).

- 6) Keadaan lingkungan sekitar
Beberapa faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, suhu, serta desain belajar. Hal-hal tersebut dapat mendukung konsentrasi belajar seseorang jika berada dalam tingkat yang sesuai, tetapi juga dapat menghambat konsentrasi jika berlebihan maupun kekurangan.
- 7) Minat yang lemah pada pelajaran
Minat yang lemah akan memengaruhi konsentrasi belajar sebagaimana motivasi dan ketertarikan berpengaruh terhadapnya.
- 8) Perasaan yang dirasakan
Perasaan baik yang dirasakan seseorang akan memengaruhi tingkat konsentrasi belajarnya, hal tersebut sebagai wujud dari faktor psikologi seseorang yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajarnya.
- 9) Sikap pasif dalam belajar
Sikap seseorang yang pasif dalam belajar menyebabkan rendahnya minat dan motivasi sehingga berpengaruh terhadap konsentrasi belajarnya.

- 10) Tidak memiliki keterampilan yang memadai dalam mempelajari dan memahami informasi
Seseorang yang mengalami kesulitan dalam belajar biasanya akan mencari cara belajar lain yang sesuai, tetapi jika ia tidak memiliki keterampilan yang memadai dalam belajar, maka akan memengaruhi konsentrasinya.

e. Alasan Anak Kesulitan Berkonsentrasi

Konsentrasi belajar berperan penting terhadap dihasilkannya prestasi belajar, jika siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik, hasil belajar yang memuaskan dapat ia peroleh, begitu pula sebaliknya (Chusni, 2021: 5). Tidak tercapainya hasil belajar yang optimal pada anak dapat terjadi karena adanya masalah dalam belajar dimana salah satunya adalah kesulitan berkonsentrasi. Anak yang kurang berkonsentrasi dalam kelas saat kegiatan belajar maka akan menghambat proses pembelajaran dan membuat hasil belajarnya tidak optimal. Berikut merupakan beberapa alasan anak sulit untuk berkonsentrasi di kelas menurut Orgami (2019) dalam Isnawati (2020: 81-83).

1) Rentang Perhatian Anak Masih Pendek

Konsentrasi belajar pada anak kelas 1 SD berbeda dengan anak kelas 6 SD. Hal ini karena pada umumnya anak kelas 1 SD masih memiliki keterbatasan dalam fokusnya dan belum memperoleh kebiasaan untuk duduk dengan tenang dalam waktu yang lama saat guru menjelaskan, sehingga mereka masih sulit berkonsentrasi.

2) Gaya Belajar

Gaya belajar yang dimiliki oleh setiap anak berbeda-beda, anak dengan gaya belajar taktik dan kinestetik akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan memahami materi jika menggunakan sistem pendidikan yang mewajibkan siswanya untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran yang disampaikan guru di hadapan kelas.

3) Pelajaran Tidak Sesuai dengan Tingkat Pemahaman Anak

Anak dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi jika kurikulum pelajarannya terlalu kompleks dan ritmenya terlalu cepat. Akan tetapi, jika pelajaran terlalu mudah dan ritme pembelajarannya terlalu lambat, anak akan cenderung cepat bosan dan tidak termotivasi untuk belajar.

4) Stres dan Kecemasan

Anak mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena pikirannya yang teralih oleh masalah yang sedang dihadapi, sehingga perasaannya tidak stabil dan sulit memfokuskan diri.

5) Tidur Tidak Berkualitas

Waktu tidur anak yang terlalu pendek atau tidak berkualitas dapat membuat anak sulit untuk berkonsentrasi. *American academy of pediatrics* telah merekomendasikan jam tidur selama 9-12 jam untuk anak usia >6 tahun agar bisa merasa memperoleh ketenangan, fokus, dan konsentrasi yang optimal.

- 6) Pola Makan Kurang Sehat
Kondisi kurang gizi karena pola makan yang tidak sehat dapat mengganggu konsentrasi belajar. Sebagaimana dijelaskan bahwa kondisi gula darah yang rendah dapat memperpendek rentang perhatian, membuat anak tidak berenergi, dan mengurangi fokus serta konsentrasi anak. Selain itu kondisi anemia yang terjadi pada anak akibat kekurangan zat besi akan membuat anak cepat lelah sehingga sulit untuk menyimak pelajaran dengan baik.
- 7) Gangguan Belajar
Ada beberapa gangguan belajar yang menyebabkan anak sulit berkonsentrasi di kelas, seperti gangguan disleksia, disgrafia/diskalkulia, gangguan pemrosesan sensori, termasuk juga gangguan penglihatan serta pendengaran.

f. Pengukuran Tingkat Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan salah satu indikator kemampuan kognitif atau intelegensi seseorang. Kemampuan intelegensi seseorang dapat diukur melalui tes intelegensi. Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas. Kecerdasan merupakan kemampuan dalam berpikir dan belajar, sehingga tes kecerdasan dapat memberikan indikasi tentang kemampuan umum individu (Yusrizal, 2016: 97-98). Penggunaan tes intelegensi akan disesuaikan untuk setiap umur, karena setiap tingkat umur berbeda memiliki kemampuan yang berbeda. WISC (*Wechsler Intelligence Scale for*

Children) merupakan salah satu jenis tes intelegensi yang dirancang untuk anak. Tes WISC ini terdiri dari 12 subtes, dimana salah satunya adalah *Coding test* atau tes simbol angka (Yusuf, 2017: 328).

Coding test atau tes simbol angka merupakan tes kecepatan pemrosesan yang berjangka waktu yang mengukur ketangkasan visual-motorik, pembelajaran asosiatif nonverbal, dan memori jangka pendek nonverbal. Ketangkasan motorik dan kecepatan akurat dan dapat berkontribusi pada keberhasilan tugas. *Coding A* merupakan *coding test* berbasis gambar yang digunakan untuk anak usia 6-7 tahun, sedangkan *coding B* digunakan untuk anak usia 8-16 tahun dengan tes berbasis angka dan simbol .

Coding test merupakan 2 (dua) tabel yang terdiri dari tabel kunci jawaban dan tabel soal. Tes ini berupa pilihan ganda yang terdiri dari pasangan simbol dengan angka. Responden diminta untuk mencocokkan antara angka 1-9 yang disusun acak dan berulang dengan simbol pasangannya kemudian menggambarannya di kotak yang kosong di bawah angka selama 120 detik. Setelah waktu habis responden diminta berhenti kemudian mengumpulkan hasil tes. Tingkat konsentrasi responden akan dikategorikan berdasarkan jumlah pasangan angka dan simbol yang benar, jawaban benar bernilai 1 dan jawaban salah bernilai 0. Kategori tersebut meliputi, konsentrasi tinggi jika skor jawaban benar berjumlah 77-100, dan kategori konsentrasi rendah jika skor jawaban benar berjumlah 0-76 (Nur'aeni, 2012: 25).

2. Anak Usia Sekolah

a. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

WHO mendefinisikan anak sekolah sebagai anak yang berada pada rentang usia 7-15 tahun, umumnya di Indonesia anak sekolah berada pada rentang usia 7-12 tahun. Masa anak sekolah dasar merupakan masa emas pertumbuhan sebagai tahap puncak perkembangan dan dianggap sebagai masa laten masa ini merupakan hasil dari apa yang telah dipupuk dari masa sebelumnya dan akan terus berlangsung kedepannya. Anak-anak pada kisaran usia 6-12 tahun biasanya berada pada masa-masa di mana mereka mengikuti pendidikan dasar, baik di SD maupun MI. Pada awal usia 6/7 tahun anak mulai masuk sekolah sehingga memasuki dunia baru dan banyak berhubungan dengan orang lain selain keluarga. Masa pendidikan awal yakni SD atau MI dibagi menjadi dua, yaitu kelas awal dan kelas akhir. Kelas awal atau kelas rendah meliputi kelas 1, 2, dan 3, sedangkan kelas akhir atau kelas tinggi meliputi kelas 4, 5, dan 6 sebagai kelanjutan dari pendidikan dasar (Winangun dkk, 2022: 24).

Supariasa (2013) menjelaskan karakteristik anak sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah secara umum dalam Wulandari (2018: 11-12) menjadi 4 bagian, yakni:

- 1) Fisik/Jasmani
 - a) Pertumbuhan yang terjadi cenderung lambat namun konsisten.
 - b) Pada usia yang sama, anak perempuan cenderung memiliki tinggi badan dan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki.

- c) Terjadi pemanjangan anggota badan hingga mencapai tahap akhir masa pertumbuhan.
 - d) Terjadi peningkatan koordinasi otot besar dan halus.
 - e) Pertumbuhan tulang terjadi pada saat-saat ini, sehingga tulang rentan terhadap cedera atau kerusakan.
 - f) Terjadi pertumbuhan gigi tetap, gigi susu mulai tanggal, dan meningkatnya nafsu makan sehingga aktivitas fisik juga meningkat.
 - g) Fungsi penglihatan normal dan proses menstruasi akan mulai terjadi.
- 2) Emosi
- a) Memiliki sifat sosial, berkeinginan untuk sukses, memiliki ketertarikan terhadap informasi baru, bertanggung jawab terhadap perilaku dan dirinya sendiri, dan mudah merasa khawatir dalam menghadapi keadaan yang tidak diinginkan di dalam keluarga.
 - b) Cenderung kurang tertarik pada lawan jenis.
- 3) Sosial
- a) Senang dalam berkolaborasi dalam kelompok dan mengungkapkan ketertarikan dalam aktivitas yang melibatkan persaingan, terlihat adanya kemampuan kepemimpinan dan penampilan diri yang dijaga, serta integritas dan kejujuran yang selalu diperlihatkan dalam pergaulan sosial.
 - b) Menjalin hubungan dekat dengan sesama teman yang memiliki kesamaan jenis kelamin.

- 4) Intelektual
 - a) Mengalami minat besar dalam, memiliki hasrat untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan, dan selalu ingin mengeksplorasi hal baru.
 - b) Cenderung kehilangan fokus dengan cepat dalam hal apapun.

b. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Rentang usia 7-12 tahun merupakan waktu emas pertumbuhan bagi anak yang sedang bersekolah dasar, dikarenakan rentang waktu tersebut menjadi waktu krusial bagi kelangsungan tumbuh kembang tubuh. Pada masa usia sekolah, pertumbuhan anak berlangsung secara pesat kedua setelah periode balita. Oleh sebab itu, untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, dibutuhkan kesehatan yang optimal. Hal tersebut menjadikan asupan zat gizi berperan sangat penting dalam upaya pemenuhan kebutuhan baik kebutuhan fisik maupun mental sang anak. Zat gizi yang kaya pada makanan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang otak yang sangat diperlukan dalam tujuan memperoleh hasil pembelajaran yang optimal (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016: 183).

Salah satu ciri anak sekolah yang sehat adalah memiliki keinginan yang tinggi untuk bermain bersama teman di area terbuka sekitar dan beraktivitas fisik yang tinggi sehingga memerlukan energi yang cukup untuk hal-hal tersebut. Sehingga, sangat penting untuk memerhatikan asupan energi dan zat gizi sang anak saat masa sekolah. Pada usia sekolah, anak-anak cenderung mengalami perubahan sikap terhadap makanan sehingga

sulit untuk menebak selera makanan yang disenangi. Terdapat beberapa faktor yang memberikan kontribusi terhadap perubahan ini, diantaranya adalah pengaruh dari luar, sehingga ibu harus memberikan perhatian lebih terhadap pengaruh pola konsumsi makanan sang anak. Anak-anak cenderung lebih sulit untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, bahkan lebih menyukai makanan yang mengandung gula dan berwarna cerah (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016: 184). Anak di usia sekolah juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terpapar sumber penyakit, sehingga Pedoman Gizi Seimbang (PGS) perlu diterapkan. PGS untuk anak usia sekolah diantaranya (Supriasa dan Hardinsyah, 2016: 194):

- 1) Membiasakan tiga kali makan bersama keluarga dalam satu hari, yakni sarapan, makan siang, dan makan malam.
- 2) Mengembangkan kebiasaan untuk mengonsumsi ikan dan protein dari sumber lain secara teratur.
- 3) Disarankan untuk meningkatkan asupan buah-buahan dan sayuran yang cukup.
- 4) Disarankan untuk memperkenalkan kebiasaan membawa bekal dan air putih ke sekolah.
- 5) Dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji, makanan ringan, dan makanan manis, asin, serta berlemak.
- 6) Disarankan untuk menerapkan kebiasaan menyikat gigi secara teratur minimal dua kali dalam sehari, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur di malam hari.

Anak usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk tumbuh kembang, yakni (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016: 184-185):

1) Energi

Laju pertumbuhan anak berhubungan dengan kebutuhan energinya, dimana kebutuhan energi anak bergantung pada tingkat aktivitas dan ukuran tubuhnya. Nasi, mie, roti, serta biskuit merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh.

2) Protein

Sebanyak 0,95 gr/kgBB/hari asupan protein direkomendasikan untuk anak di usia sekolah baik laki-laki maupun perempuan. Rekomendasi tersebut dapat memenuhi kebutuhan individual anak, dimana protein disiapkan untuk pertumbuhan dan pemulihan jaringan. Ikan, daging, ayam, telur, tempe, tahu, serta kacang-kacangan merupakan lauk-pauk seperti sumber protein.

3) Vitamin dan Mineral

Kesehatan dan pertumbuhan tubuh memerlukan nutrisi esensial seperti vitamin dan mineral, termasuk kalsium dan fosfor yang memainkan peran vital dalam pengembangan serta pembentukan tulang serta gigi yang sehat. Dalam memberikan zat gizi pada anak, perlu diperhatikan takaran vitamin dan mineral yang sesuai dengan rekomendasi sesuai dengan usia tanpa melampaui jumlah yang disarankan. Sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan merupakan makanan sumber vitamin A, C, dan B1. Susu, kacang-kacangan, dan

ikan dapat memberikan asupan mineral kalsium, sedangkan ayam, ikan, daging, sayur hijau, kacang-kacangan, serta tempe dapat memberikan zat besi.

Anjuran konsumsi zat gizi anak usia sekolah menurut Permenkes RI No. 75 tentang Angka Kecukupan Gizi tahun 2013 adalah 1700-1900 kalori energi, protein 40-50 gram, Vitamin A 500-600 RE, Vitamin B1 0,9-1 mg, Vitamin C 45-50 mg, Kalsium 1000-1200 mg, dan Zat besi sebanyak 8-10 mg (Kemenkes RI, 2019: 7). Akan tetapi, kebutuhan zat gizi setiap individu berbeda, sehingga kebutuhannya dihitung menurut individu.

1) Energi

Perkiraan kebutuhan energi setiap individu dapat dihitung menggunakan rumus atau model persamaan IOM (2005). Data energi basal (EB) yang terukur menggunakan metode *Doubly Labeled Water* menciptakan model persamaan ini. Untuk perkiraan kecukupan energinya kemudian dikoreksi menggunakan faktor aktifitas/*Physical Activity* (PA). Model persamaan IOM untuk usia 10-18 tahun adalah sebagai berikut (Riyadi dkk.,: 5-7):

a) Laki-laki

$$= \left[88,5 - (61,9 \times U) + PA \times (26,7 \times BB + 903 \times TB) \right] + 25 \text{ kal}$$

Kategori PA:

- 1,0 = sangat ringan
- 1,13 = ringan
- 1,26 = aktif
- 1,42 = sangat aktif

b) Perempuan

$$= \boxed{[135,3 - (30,8 \times U) + PA \times (10 \times BB + 934 \times TB)] + 25 \text{ kal}}$$

Kategori PA:

1,0 = sangat ringan

1,16 = ringan

1,31 = aktif

1,56 = sangat aktif

Keterangan:

U = Usia (tahun)

BB = Berat badan (kg)

TB = Tinggi badan (m)

PA = Koefisien aktivitas fisik

2) Protein

Kebutuhan protein tubuh yakni sekitar 14-16% dari total kebutuhan kalori dalam sehari (Damayanti dkk, 2017: 111).

3) Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat tubuh adalah sekitar 50-60% dari total kebutuhan kalori (Damayanti dkk, 2017: 110).

4) Lemak

Sisa dari protein dan karbohidrat, yakni sekitar 20-25% dari total kebutuhan kalori sehari (Damayanti dkk, 2017: 111).

3. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Dalam buku “Penilaian Status Gizi”, Supariasa dkk mengartikan status gizi sebagai ekspresi yang terwujud dalam suatu variabel dari suatu kondisi keseimbangan (Supariasa dkk, 2016: 20). Status gizi diartikan sebagai ekspresi atau perwujudan dari kondisi keseimbangan dari nutrisi yang telah dikonsumsi. Status gizi digunakan sebagai suatu tolak ukur untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam pemberian zat gizi bagi anak. Tolak ukur yang digunakan adalah kombinasi berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) sang anak (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 182). Status gizi ialah perwujudan zat gizi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan apakah seimbang dan sesuai sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme di dalam tubuh. Status gizi yang baik akan terwujud jika zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, tetapi jika zat gizi yang dikonsumsi tidak seimbang dengan kebutuhannya, baik terlalu berlebih atau kurang, maka masalah status gizi lebih atau status gizi kurang yang akan terwujud. Selain itu juga dapat diartikan bahwa status gizi merupakan tanda fisik sebagai wujud dari adanya keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi.

Satu perintah Allah SWT kepada manusia adalah untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan, dan melarang makan dan minum secara berlebihan. Hal itu difirmankan dalam Q.S. Al-A’raf ayat 31:

....وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

“.....dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (Q.S. Al-A’raf, 7:31).

Potongan ayat Q.S. Al-A’raf tersebut adalah sebuah prinsip ajaran agama islam yang berkaitan dengan kesehatan. Banyak ahli telah mengakui prinsip tersebut, meskipun mereka berasal dari berbagai perspektif kehidupan dan agama yang berbeda. Atas perintah Allah SWT, konsumsi makanan dan minuman sebaiknya tetap dijaga agar tidak melampaui kebutuhan individu. Penting untuk dipahami bahwa setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda, sehingga aturan ini menjadi pedoman yang harus diikuti. Perbedaan kondisi ini dapat dilihat melalui kebutuhannya, seseorang dapat menerima makanan dan minuman pada kadar tertentu, tetapi belum tentu cukup untuk orang lain. Quraish Shihab mendukung ayat tersebut dengan hadis Nabi SAW yang artinya: *“Tidak ada wadah yang dipenuhi manusia lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi putra-putri Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalaupun harus memenuhi perut, hendaklah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk pernafasannya.”* (HR. At-Tirmidzi, Ibn Majah, dan Ibn Hibban melalui Miqdam Ibn Ma’dikarib) (Shihab, Jilid 4, 2017: 87-88).

Status gizi anak akan memengaruhi kemampuan akademiknya, hal ini dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi akan memengaruhi kinerja otak (Simbolon dkk, 2015: 8). Siswa dengan malnutrisi akan mengalami perubahan metabolisme tubuh dan berdampak pada

kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu. Peluang mendapatkan prestasi belajar yang baik pada siswa berstatus gizi normal lebih besar 1,56 kali dibandingkan siswa berstatus gizi kurang (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26).

b. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Anak Sekolah

Anak pada masa sekolah merupakan salah satu populasi yang mudah mengalami gangguan gizi, baik itu kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Status gizi baik berperan sangat penting bagi anak pada masa sekolah karena diperlukan sebagai penunjang kegiatan belajar. Status gizi akan memengaruhi keadaan fisik seseorang, sehingga secara tidak langsung dapat memengaruhi konsentrasi belajarnya. Status gizi baik atau normal akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dan intelegensi anak dalam proses menerima serta memahami ilmu yang diberikan. Fikawati dkk menjelaskan bahwa ada 2 (dua) faktor yang berpengaruh terhadap status gizi, yakni:

1) Faktor konsumsi

Keadaan gizi yang baik dan optimal dapat terwujud dengan memberikan asupan zat gizi yang mencukupi dan dapat diproses dengan efisien oleh tubuh. Sebaliknya, kondisi defisiensi gizi akan terwujud sebagai akibat konsumsi zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh (Purnamasari, 2018: 39). Ketidakseimbangan antara zat gizi yang

dikonsumsi baik secara jumlah maupun kuantitasnya dapat menyebabkan defisiensi energi dan zat gizi. Karena energi dan zat gizi memiliki peran yang penting bagi tubuh, maka ketidacukupannya dapat mempengaruhi fungsi tubuh. Pola konsumsi zat gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terganggunya kinerja sistem kekebalan tubuh, terganggunya kerja imun tubuh ini kemudian akan meningkatkan risiko infeksi. Konsumsi makanan pada anak sekolah tentunya juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni (Fikawati dkk, 2017: 33, 81-89):

a) Keluarga

Keluarga memiliki pengaruh yang amat penting pada proses pembentukan pola konsumsi makanan pada anak di masa sekolah. Peran utama dalam proses ini dipegang oleh orang tua, sehingga mereka perlu memahami bagaimana cara memenuhi kebutuhan zat gizi pada anak terutama saat mereka berusia sekolah. Selain itu peran keluarga terhadap konsumsi makan anak adalah pemberian pola asuh, dimana pola asuh makan anak akan memengaruhi kebiasaannya makannya kedepan.

b) Sekolah

Anak usia sekolah menghabiskan waktu 4-7 jam berada di sekolah. Waktu ini merupakan waktu makan aktif anak, sehingga jika waktu tersebut banyak dihabiskan di sekolah maka kebanyakan anak mengonsumsi makanannya dari lingkungan sekolah, dan mereka akan

mengonsumsi makanan yang mereka suka tanpa dapat dikontrol oleh orang tua.

c) Media

Media sebagai tempat promosi paling sering memunculkan iklan pangan pada acara yang ditujukan untuk anak-anak. Media yang memiliki pengaruh paling besar adalah televisi, dan dengan menayangkan iklan pangan pada televisi akan dengan mudah memengaruhi anak dalam memilih dan membeli makanan.

d) Pengaturan konsumsi makanan pada anak

Kegemukan adalah suatu hal yang kerap ditakuti oleh anak dan remaja adalah mengenai, hal tersebut akan mengakibatkan banyak anak dan remaja yang menjalani diet ketat bahkan menolak untuk mengonsumsi makanan. Sayangnya hal ini mereka lakukan tanpa mengetahui sepenuhnya tentang dampak bagi tubuh mereka. Setiap individu di segala usia memang harus melakukan pengaturan makan sesuai kebutuhan tubuh, sehingga pengaturan makan ini harus diiringi dengan pemberian pengertian yang tepat.

e) Komposisi zat gizi pada makanan kesukaan anak

Perhatian yang lebih perlu diberikan terhadap kandungan zat gizi yang ada pada makanan yang disukai oleh anak-anak karena biasanya mengandung pengawet dan bahan yang berlebihan. MSG, garam, lemak, dan gula yang tinggi biasanya terkandung dalam makanan yang disukai anak-anak karena dapat menghasilkan

makanan yang lebih gurih dan sedap. Namun, efek dari penggunaannya dapat menimbulkan minat pada anak dan menyebabkan mereka ingin terus mengonsumsinya, sehingga dapat berdampak pada pola makan anak.

2) Penyakit infeksi

Hubungan kejadian infeksi dengan status gizi adalah bahwa terjadinya infeksi akan mengakibatkan meningkatnya kebutuhan energi karena adanya demam serta menurunkan nafsu makan sehingga kebutuhan tubuh akan energi dan zat gizi tidak terpenuhi (Purnamasari, 2018: 46). Kejadian infeksi pada seseorang memiliki hubungan terhadap status gizi yang bersifat timbal balik. Kondisi sakit yang terjadi berkali-kali dapat memberikan dampak pada status gizinya, kemudian risiko terjadinya infeksi akan meningkat jika status gizi seseorang memburuk. Hubungan timbal balik ini juga dijelaskan dengan 2 (dua) kemungkinan, yakni dimana status gizi yang buruk akan menjadi penyebab terjadinya gangguan sistem imun tubuh dan menyebabkan berkurangnya resistensi terhadap penyakit. Kedua, tubuh yang terkena paparan penyakit menular dapat menurunkan atau menghilangkan nafsu makan dan meningkatkan metabolisme energi, sehingga akan memengaruhi status gizi (Fikawati dkk, 2017: 31).

Menurut Marmi (2013) dalam Larasati (2018: 14-15) beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status gizi pada anak di masa sekolah meliputi:

- 1) Faktor Eksternal
 - a) Tingkat pendapatan orang tua
Taraf ekonomi keluarga merupakan indikator kemiskinan yang menyebabkan terjadinya masalah kesehatan terutama gizi, hal ini terjadi karena taraf ekonomi keluarga berhubungan dengan daya beli keluarga tersebut.
 - b) Tingkat pendidikan orang tua
Status gizi anak atau keluarga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua baik pengetahuan sikap maupun perilaku mereka tentang status gizi yang baik.
 - c) Pekerjaan orang tua
Kehidupan keluarga harus ditunjang dengan pekerjaan, pekerjaan akan menentukan tingkat pendapatan dalam keluarga tersebut yang kemudian akan memengaruhi status gizi dari keluarga mereka.
 - d) Budaya
Tingkah laku dan kebiasaan seseorang dipengaruhi oleh budaya, sehingga budaya yang ada pada lingkungan seorang anak hidup akan memengaruhi perilaku dan kebiasaan makan anak tersebut dan memengaruhi status gizi nya.

2) Faktor Internal

a) Umur

Kemampuan dan pengalaman yang dimiliki orang tua dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi pada anak mereka dapat dipengaruhi oleh umur.

b) Kondisi tubuh

Seorang yang sedang sakit atau sedang berada dalam masa penyembuhan serta anak pada masa sekolah memerlukan perhatian atau pengaturan makan tersendiri karena alasan status kesehatannya. Asupan zat gizi yang baik diperlukan untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa sekolah.

c) Kejadian infeksi

Kejadian infeksi serta kondisi demam yang dialami dapat menjadi penyebab penurunan nafsu makan bahkan menyebabkan gangguan dalam menerima makanan sehingga hal ini dapat berpengaruh kepada kondisi gizi anak.

c. Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah

Secara umum, penilaian status gizi dikelompokkan menjadi 2 (dua), yakni langsung dan tak langsung. Antropometri merupakan salah satu penilaian status gizi dengan cara langsung. Secara umum, antropometri merujuk kepada pengukuran tubuh manusia, dimana dalam konteks gizi berbagai macam pengukuran dilakukan terhadap dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai tahap umur maupun gizi (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 133). Dalam penilaian status gizi anak

di usia sekolah, ada 3 (tiga) parameter antropometri yang umum digunakan, yakni berat badan (BB), tinggi badan (TB), serta usia anak (U). Parameter antropometri tersebut kemudian dihitung untuk menentukan nilai *z-score* anak dan dikategorikan status gizinya. Penghitungan nilai *z-score* pada anak di masa sekolah adalah menggunakan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U).

Cara penilaian status gizi untuk anak di masa sekolah dengan menggunakan *z-score* dan berdasarkan IMT/U adalah sebagai berikut (Purnamasari, 2018: 80-81):

- 1) Mencatat jenis kelamin anak.
- 2) Mencatat data usia anak (dalam tahun dan bulan).
- 3) Mengukur BB anak dengan menggunakan timbangan dan mencatat hasilnya.
- 4) Mengukur TB anak menggunakan *microtoise* dan mencatat hasilnya.
- 5) Menghitung IMT anak dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB x TB (m)}}$$

- 6) Menghitung nilai *z-score* anak dengan rumus:

$$= \frac{\text{Nilai Individu} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Keterangan:

- a) Jika nilai individu subjek < nilai median, maka Nilai simpangan baku = Nilai median - nilai - 1SD

- b) Jika nilai individu subjek $>$ nilai median, maka Nilai simpangan baku = nilai $+1SD$ – nilai median
- c) Nilai rujukan *z-score* untuk anak pada rentang umur 5-18 tahun dapat dilihat pada Peraturan Menteri Kesehatan Tahun 2020 No. 2 tentang Standar Antropometri Anak di halaman 44-55.
- 7) Mengklasifikasikan status gizi pada anak berdasarkan nilai *z-score* yang didapat. Batas kategori status gizi anak didasarkan pada Peraturan Menteri Kesehatan Tahun 2020 No. 2 tentang Standar Antropometri Anak, sebagaimana terdapat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Batas Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan PMK No. 2 Th. 2020 tentang Standar Antropometri Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang	-3 SD s/d $<$ -2 SD
	Gizi baik	-2 SD s/d +1 SD
	Gizi lebih	$>$ +1 SD s/d +2 SD
	Obesitas	$>$ +2 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2020: 15

Tabel 2 di atas merupakan kategori status gizi anak berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 tahun 2020. Menteri kesehatan menetapkan 4 (empat) kategori status gizi untuk anak usia 5-18 berdasarkan perhitungan nilai *z-score* IMT/U. Status gizi anak usia 5-18 dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas dengan ambang batas nilai *z-score* untuk masing-masing kategori.

4. Jajanan Anak

a. Pengertian Jajanan Anak

Makanan merupakan energi utama yang dibutuhkan tubuh dalam melakukan aktivitas dengan optimal. Ada beberapa kategori untuk mengelompokkan jenis makanan, termasuk jajanan sebagai salah satunya (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 203). FAO (1991 & 2000) dalam Dewi (2018: 13-14) mendefinisikan jajanan sebagai makanan atau minuman yang penyajiannya dapat dihidangkan dalam wadah dan dijajakan di fasilitas jual beli di pinggir jalan, tempat umum, ataupun tempat lainnya. Makanan tersebut telah dimasak/diproduksi di suatu tempat, kemudian dapat secara langsung dimakan/dikonsumsi oleh konsumen. Pangan dalam bentuk jajanan ialah termasuk sebagai makanan yang siap disajikan dan dikonsumsi oleh mayoritas anak-anak terutama di usia sekolah. Anak di usia sekolah merupakan konsumen utama makanan jajanan, sehingga apa yang diasupnya memiliki peran terbesar dalam rangka menyumbang asupan zat gizi mereka (Fikawati dkk, 2017: 91). Menurut data, konsumsi makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 31,1% untuk energi dan 27,4% untuk protein dari total kebutuhan, padahal seharusnya makanan jajanan hanya mengandung 5-10% energi dan zat gizi dari total kebutuhan (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 202).

Jajanan memiliki peran yang amat besar dalam kegiatan pemenuhan kebutuhan asupan kalori dan zat gizi untuk anak di masa sekolah, sehingga perlu diberikan perhatian yang lebih besar terhadap konsumsi makanan jajanan mereka. Anak di masa sekolah memiliki

tingkat aktivitas fisik yang bisa dikatakan tinggi, karena hal tersebut, diharapkan konsumsi makanan selingan atau jajanan pada anak-anak dapat memberikan kontribusi pada pemasukan energi dan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Anak-anak merupakan konsumen utama jajanan anak sekolah yang seringkali tidak memerhatikan keamanannya dan memiliki kecenderungan untuk membeli berbagai jenis jajanan sesuai dengan selera mereka (Supriasa dan Hardinsyah, 2016: 202-203).

b. Jajanan Sehat/Berkualitas

Makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak biasanya hanya mengandung satu atau dua zat gizi. Umumnya, makanan selingan anak di sekolah hanya mengandung karbohidrat dan natrium yang dapat memuaskan rasa lapar mereka tetapi memberikan dampak negatif pada asupan makanan seimbang serta nafsu makan mereka. Jajanan yang dikonsumsi anak harus dapat menyumbangkan zat gizi berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi bagi tubuh, karena jika jajanan tidak menyumbangkan zat gizi yang berarti, maka dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gula dalam darah. Gula darah yang rendah dapat memperpendek rentang perhatian, membuat anak tidak berenergi, juga mengurangi fokus dan konsentrasi (Isnawati, 2020: 83). Jajanan yang dikonsumsi oleh anak juga harus merupakan jajanan yang berkualitas, yakni jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi, hal tersebut bertujuan agar jajanan juga dapat memberikan kontribusi yang cukup terhadap pemenuhan zat gizi anak.

Beberapa ciri-ciri jajanan sehat menurut Yulia (2013) dalam Dewi (2018: 14) adalah sebagai berikut:

- 1) Mengandung komposisi zat gizi yang seimbang.
- 2) Tidak mengandung aditif kimia seperti pewarna, pengawet, dan perasa sintetis.
- 3) Dikemas dengan plastik yang aman, berlabel BPOM, dengan cita rasa lezat namun tidak berlebihan baik dalam rasa manis, asam, maupun gurih.
- 4) Kebersihan dalam pengolahan bahan.
- 5) Memerhatikan komposisi dan kandungan bahannya.

Bahan yang berbahaya selayaknya bahan tambahan pangan diatas ambang batas keamanan, bahan baku yang terkontaminasi bahaya kimia serta patogen ditambahkan ke sebagian pangan jajanan. Selain itu dalam hal pengolahannya juga seringkali tidak memenuhi syarat sanitasi dan higiene (Fikawati dkk, 2017: 91). Menurut data laporan tahunan BPOM, tahun 2015, menunjukkan bahwa terdapat cemaran kimia dan mikrobiologi pada pangan jajanan anak sekolah. Cemaran kimia yang ditemukan adalah penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) dalam jumlah diatas ketentuan batas yang sudah diatur, serta adanya penggunaan formalin, boraks, dan pewarna tekstil sebagai ketidaktepatan penggunaan bahan kimia yang berbahaya. Selain itu, secara umum terdapat cemaran mikrobiologi paling banyak ditemukan pada produk es, minuman berwarna, serta sirup. Penyebab dari adanya cemaran ini diduga karena rendahnya praktik higiene dan sanitasi pada rantai suplai jajanan anak sekolah (BPOM (2015) dalam Purnamasari, 2018: 18-19). Makanan sehat

yang kita makan akan bermanfaat bagi tubuh kita, sebagaimana Allah SWT berfirman dan memerintahkan kita untuk makan makanan halal serta baik bagi kita dalam Qur'an Surah Al-Baqarah: 168.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya:

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi sehat dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (Q.S. Al-Baqarah, 2:168).

Ayat di atas diturunkan Allah SWT untuk seluruh umat di bumi, tidak hanya untuk orang yang beriman. Bumi dan seisinya telah diciptakannya-Nya untuk seluruh umat, baik yang beriman maupun yang kafir, oleh sebab itu seluruh umat diperintahkan untuk makan dan minum dari yang halal di bumi ini. Tidak semua hal yang diciptakan di dunia ini ditujukan untuk dimakan, sebagaimana ular berbisa yang memiliki bisa dan dapat dimanfaatkan sebagai obat, maupun burung-burung yang tercipta untuk memberantas serangga pengganggu pada tanaman. Oleh sebab itu, berarti tidaklah segala sesuatu yang ada di bumi ini adalah halal jika dikonsumsi, sehingga Allah memerintahkan kita untuk mengonsumsi hanya makanan yang telah dihalalkan, yakni makanan yang tidak dilarang oleh agama jika kita memakannya. Sesuatu yang dinamakan halal sendiri terdiri dari 4 (empat) jenis, yakni *wajib, sunnah, mubah, dan makruh*, sehingga makanan yang halal tidak selalu merupakan makanan yang baik (Shihab, Jilid 1, 2017: 456-457).

c. Kantin/Warung Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan salah satu diantara beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap asupan pada anak di masa sekolah. Rata-rata anak usia sekolah menghabiskan waktu berkualitasnya selama 4-7 jam di lingkungan sekolah. Disebut sebagai waktu berkualitas karena waktu yang dihabiskan di lingkungan sekolah tersebut merupakan masa makan aktif anak, tetapi kebanyakan anak mendapatkan makanannya dari jajanan di sekitar sekolah (Fikawati dkk, 2017: 82-83). Hal tersebut menjelaskan bahwa tercapainya kesehatan masyarakat yang optimal, terutama kesehatan pada anak di masa sekolah didorong oleh peran sekolah sebagai lingkungan yang mendominasi keseharian mereka.

Kantin/warung sekolah merupakan tempat disediakanja jajanana untuk siswa-siswi sekolah. Diantara banyak sekolah di Indonesia, sudah terdapat kantin yang menyediakan makanan sehat dan juga bergizi, tetapi tidak sedikit juga sekolah yang belum menyediakan makanan jajanan sehat serta bergizi di kantin sekolah. Dari data masih ditemukan sebanyak 84,30% kantin yang ada di sekolah belum memenuhi persyaratan kesehatan dan masih menjajakan jajanan yang tidak memenuhi persyaratan mutu baik dari segi kebersihan, kesehatan, maupun keamanannya (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 429-430).

d. Faktor Pendorong Anak Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat

Jajanan anak sekolah memiliki peran yang penting dalam menyumbangkan asupan energi dan zat gizi bagi anak sekolah. Akan tetapi dalam hal keamanan, jajanan anak sekolah masih harus diperhatikan lagi karena menurut data, sekitar 40-45% jajanan anak sekolah masih belum memenuhi syarat kesehatan (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 203-204). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi anak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat menurut Supariasa dan Hardinsyah (2016: 204), yakni:

- 1) Kurangnya pengawasan orang tua terhadap perilaku anak yang senang mengonsumsi jajanan.
- 2) Keuntungan sebagai hal utama yang harus didapatkan oleh produsen sehingga mengesampingkan efek buruk yang diakibatkan oleh jajanan yang mengandung zat-zat berbahaya dalam proses produksi.
- 3) Sebagai konsumen utama jajanan, anak-anak tidak mengetahui bahaya mengonsumsi jajanan yang mengandung zat berbahaya dan cenderung hanya ingin membeli jajanan tersebut karena kemasan yang menarik dan warna yang mencolok.
- 4) Pihak sekolah yang mengizinkan pedagang dari luar untuk berjualan di area sekolah dan membiarkan siswa-siswa untuk membelinya.

Untuk mengatasi masalah kebiasaan jajan di sekolah maka ibu dapat melatih sang anak untuk memilih jajanan yang sehat. Ibu dapat memberikan pengertian kepada sang anak mengenai jajanan mana yang boleh dan

tidak boleh untuk dimakan. Selain itu membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah juga dapat dilakukan oleh ibu agar ketika anak berangkat ke sekolah dalam keadaan kenyang tidak tergiur untuk membeli jajanan. Dalam rangka mengarahkan anak untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat, ibu dapat memberikan bekal untuk anak sehari-hari sehingga anak tidak akan membeli jajanan di sekolah tetapi memilih makan makanan yang telah dibekalkan oleh ibu. Variasi menu bekal ke sekolah dapat dilakukan dengan mengolah menjadi seperti jajanan yang dijual di sekolah. Tujuannya adalah untuk menciptakan tampilan dan citarasa bekal yang lebih menarik dan menggoda bagi sang anak (Fikawati dkk, 2017: 92).

e. Penilaian Kualitas Jajanan Anak

Kualitas jajanan anak dalam penelitian ini dinilai berdasarkan sikap sang anak dalam memilih jajanan serta beberapa faktor-faktor yang memengaruhinya. Kualitas jajanan anak dinilai menggunakan kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan terkait sikap anak dalam memilih jajanan. Kuesioner tersebut disajikan dengan menggunakan skala Guttman, dimana hanya terdapat 2 (dua) pilihan jawaban, yakni “YA” dan “TIDAK”. Skor terendah adalah 0 (jika jawaban salah) dan skor tertinggi adalah 1 (jika jawaban benar). Pada pernyataan positif (*favorable*), jawaban “YA” akan bernilai 1 dan jawaban “TIDAK” akan bernilai 0. Pada pernyataan negatif (*unfavorable*) jawaban “YA” akan bernilai 0 dan jawaban “TIDAK” akan bernilai 1 (Sugiyono, 2015: 96).

Kategori kualitas jajanan responden ditentukan berdasarkan skor jawaban dari 18 pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut terdiri dari 7 pernyataan positif pada nomor 5, 6, 7, 8, 9, 12, dan 22 serta 11 pernyataan negatif pada nomor 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, dan 28. Kualitas jajanan responden kemudian akan dikategorikan menjadi 2 (dua) menurut Putriantini (2010: 47), yakni:

- 1) Jajanan tidak baik: Jika skor jawaban benar pada kuesioner $<$ rata-rata.
- 2) Jajanan baik: Jika skor jawaban benar pada kuesioner \geq rata-rata.

5. Kebiasaan Sarapan

a. Pengertian Sarapan

Sarapan merupakan suatu aksi pengambilan makanan dan minuman pada periode antara bangun pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi dengan tujuan memperoleh sebagian kebutuhan gizi harian sebesar 15 hingga 30% (Kemenkes RI, 2014: 42). Sarapan pagi merupakan sebuah kegiatan makan, atau makanan yang diasup sebelum kita melakukan aktivitas di pagi hari. Makanan yang diasup saat sarapan pagi tersusun dari makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Sarapan merupakan kegiatan yang memiliki andil dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dan proses berkembangnya otak bagi anak-anak, sehingga sarapan seharusnya dilakukan secara teratur setiap paginya (Utama dan Demu, 2021: 141).

Sebagai salah satu upaya pemenuhan gizi seimbang yang dapat berpengaruh pada kemampuan berpikir dan aktivitas anak sekolah, membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah menjadi sangat penting. Kebiasaan sarapan menjadi sangat penting bagi tubuh karena dapat bermanfaat untuk mengembalikan kadar gula dalam darah serta memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi (Fikawati dkk, 2017: 227). Dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, maka makanan yang dikonsumsi saat sarapan harus diperhatikan baik dari jenis/kualitas maupun jumlah/kuantitas makanannya.

1) Kualitas Sarapan

Kualitas dan kuantitas hidangan dapat menentukan tingkat konsumsi. Kualitas suatu hidangan dapat dinilai dengan terdapatnya semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh pada susunan hidangan tersebut, serta dengan perbandingan yang tepat antara zat gizi satu dengan yang lain (Santoso, 2009 dalam K, Hamsa, Darmiati, Hermawan, & Muhajir, 2021: 37). Pedoman gizi seimbang menyarankan agar sarapan yang sehat harus terdiri dari sumber karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan, serta asupan air. Dalam hal kualitas, sarapan yang memenuhi kriteria tersebut dapat dianggap sebagai sarapan yang baik, sehingga sarapan yang berkualitas merupakan sarapan dengan menggunakan konsep gizi seimbang (Fikawati dkk, 2017: 226). Menu makanan yang dikonsumsi saat sarapan harus beragam dengan susunan menu yang seimbang, yakni 50% dari total jumlah makanan

setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Sarapan yang baik untuk anak sekolah hendaknya dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum pukul 07.00. Sarapan yang dilakukan pada waktu tersebut baik untuk mencegah terjadinya hipoglikemia atau kondisi kadar gula dalam darah yang sangat rendah (Kemenkes RI, 2014: 31, 71).

2) **Kuantitas Sarapan**

Kuantitas dapat menunjukkan jumlah dari setiap zat gizi yang dikonsumsi terhadap kebutuhan tubuh (K, Hamsa, Darmiati, Hermawan, & Muhajir, 2021: 37). Selain menggunakan konsep gizi seimbang, kuantitas makanan juga harus diperhatikan sesuai dengan isi piringku, dimana terdapat $\frac{2}{3}$ dari setengah piring merupakan makanan pokok, $\frac{2}{3}$ dari setengah piring berisi sayuran, $\frac{1}{3}$ dari setengah piring adalah lauk-pauk, dan $\frac{1}{3}$ dari setengah piring adalah buah. Jumlah kandungan kalori dari sarapan pagi yang dikonsumsi juga harus diperhatikan, sebaiknya kalori sarapan yang dikonsumsi menyumbangkan setidaknya $\frac{1}{3}$ bagian dari total kalori yang dibutuhkan dalam sehari. Dalam rangka mewujudkan anak sekolah yang aktif dan cerdas, maka kuantitas sarapan pagi sebaiknya $\pm \frac{1}{3}$ dari total kebutuhan sehari atau sekitar 300-400 kkal (Utama dan Demu, 2021: 141).

Satu usaha dalam pemenuhan gizi seimbang untuk anak di usia sekolah adalah dengan memberikan sekitar 25% dari total kebutuhan gizi

pada saat mereka sarapan, hal tersebut karena sarapan dapat berpengaruh pada daya pikir serta aktivitas seseorang (Fikawati dkk, 2017: 226). Porsi makanan yang dikonsumsi saat sarapan untuk orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan siang adalah sekitar $\frac{1}{3}$ (sepertiga) dari total makanan sehari. Bagi orang yang terbiasa mengonsumsi kudapan pagi dan siang, maka jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya $\frac{1}{4}$ (seperempat) dari makanan harian (Kemenkes RI, 2014: 42-43).

b. Manfaat Sarapan Bagi Tubuh

Bagi anak sekolah, sarapan berfungsi untuk mengoptimalkan energi serta konsentrasi saat anak berada di sekolah, serta memberikan bantuan pada proses keseimbangan metabolisme, dimana nantinya akan memberikan dukungan pada kemampuan anak dalam menjaga berat badan yang ideal. Selain itu, beberapa manfaat sarapan pagi adalah (Fikawati dkk, 2017: 226-227).

- 1) Memenuhi kebutuhan asupan zat gizi, sehingga jika melewatkan atau menunda sarapan maka akan membuat seseorang tidak memenuhi kebutuhan zat gizinya secara optimal.
- 2) Membantu menurunkan berat badan, sehingga mengurangi risiko obesitas, karena beraktivitas dengan keadaan perut yang belum terisi akan menyebabkan proses pembakaran energi tubuh berjalan dengan lambat. Sedangkan dengan sarapan pagi, metabolisme dan pembakaran energi dalam tubuh akan ditingkatkan dan berlangsung efisien.

- 3) Kemampuan otak meningkat karena tersedianya glukosa sebagai bahan bakar otak. Hal tersebut terjadi karena pada saat bangun di pagi hari glukosa dan glikogen sebagai sumber energi yang besar telah terkuras habis, sehingga dengan sarapan pagi maka kebutuhan tubuh akan glukosa terpenuhi. Sebaliknya, jika melewatkan sarapan pagi, maka glukosa tidak cukup didapatkan oleh tubuh sehingga dapat mengganggu kegiatan pembelajaran di sekolah serta anak akan merasa lelah dan lesu. Selain itu, melewatkan sarapan juga dapat mengurangi konsentrasi belajar anak di kelas karena tubuh tidak memiliki energi yang harus digunakan untuk berfikir (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 428).

c. Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan Anak

Kebiasaan anak untuk melakukan sarapan pagi sebelum memulai aktivitas tentunya didorong oleh beberapa hal, berikut merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak menurut Gemily dkk (2015: 253).

1) Faktor sosial ekonomi

a) Pendidikan orang tua

Tingkat pendidikan orang tua akan memengaruhi kebiasaan sarapan anak, karena tinggi rendahnya tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi dorongan dan contoh mereka terhadap sang anak untuk membiasakan sarapan pagi.

- b) Pekerjaan orang tua
Rata-rata anak akan mencontoh perilaku orang tuanya, jika orang tua sang anak memiliki pekerjaan yang membuat mereka sibuk dan dapat melewatkan sarapan, maka sang anak cenderung akan menirunya.
 - c) Pendapatan orang tua
Pendapatan orang tua memberikan pengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak karena hal ini berkaitan dengan kemampuan mereka menyediakan makanan untuk keluarganya.
- 2) Faktor budaya
- a) Kebiasaan sarapan dalam keluarga
Orang tua atau keluarga merupakan contoh utama anak-anak, sehingga dalam menanamkan kebiasaan sarapan pada anak maka harus dimulai dari keluarganya
 - b) Makan bersama
Anak-anak cenderung bosan jika harus makan seorang diri, maka dengan makan bersama dapat menumbuhkan semangat dan dorongan anak untuk sarapan.
- 3) Faktor keluarga
- a) Ketersediaan sarapan
Ketersediaan sarapan menjadi faktor utama dalam membiasakan anak untuk melakukan sarapan. Jika sarapan selalu tersedia tepat waktu, maka akan lebih mudah bagi anak untuk membiasakan diri melakukan sarapan.

- b) Dorongan keluarga dan struktur keluarga
Kedekatan hubungan keluarga juga menjadi faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan. Hal tersebut dikarenakan dorongan yang diberikan lebih mudah untuk diterima sang anak jika memiliki hubungan emosional yang cukup erat.
- c) Media massa
Masa anak-anak merupakan masa dimana mereka mudah untuk meniru atau menginginkan apa yang mereka lihat, sehingga media massa yang anak-anak lihat memberikan pengaruh pada kebiasaan sarapan mereka.
- d) Teman sebaya
Selain media massa, perilaku teman sebaya juga sering diadopsi oleh anak-anak, mereka cenderung akan meniru perilaku teman bermain mereka.
- e) Uang saku
Uang saku memberikan pengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak karena dengan adanya uang saku mereka cenderung akan memilih untuk membeli jajanan.
- f) Pengetahuan mengenai sarapan dan gizi
Penanaman kebiasaan sarapan seseorang harus dilakukan sedini mungkin, saat mereka anak-anak sebaiknya diberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan. Sehingga dengan mengetahui hal tersebut, maka kebiasaan sarapan akan terbentuk sejak dini.

d. Penilaian Kebiasaan Sarapan

1) Kualitas Sarapan

Kualitas sarapan anak dalam penelitian ini dinilai berdasarkan jenis dan porsi zat gizi yang dikonsumsi anak saat sarapan. Kualitas sarapan anak dinilai menggunakan kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan terkait kebiasaan anak dalam mengonsumsi jenis zat gizi serta beberapa faktor yang memengaruhinya. Kuesioner tersebut disajikan dengan menggunakan skala Guttman, dimana hanya terdapat 2 (dua) pilihan jawaban, yakni “YA” dan “TIDAK”. Skor terendah adalah 0 (jika jawaban salah) dan skor tertinggi adalah 1 (jika jawaban benar). Pada pernyataan positif (*favorable*), jawaban “YA” akan bernilai 1 dan jawaban “TIDAK” akan bernilai 0. Pada pernyataan negatif (*unfavorable*) jawaban “YA” akan bernilai 0 dan jawaban “TIDAK” akan bernilai 1 (Sugiyono, 2015: 96).

Kategori kualitas sarapan responden ditentukan berdasarkan jawaban dari 24 pertanyaan. Kategori kualitas sarapan anak akan dibedakan menjadi 4 (empat) berdasarkan jenis zat gizi yang dikonsumsi (Sari dkk, 2012: 98), yakni:

- a) Sarapan tidak sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi 0 jenis (tidak sarapan)
- b) Sarapan kurang sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi 1-2 jenis (kombinasi antara sumber karbohidrat, protein nabati, protein hewani, dan vitamin mineral dari sayur/buah)

- c) Sarapan cukup sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi 3 jenis (kombinasi antara sumber karbohidrat, protein nabati, protein hewani, dan vitamin mineral dari sayur/buah)
- d) Sarapan sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi >3 jenis (sumber karbohidrat, protein nabati, protein hewani, dan vitamin mineral dari sayur/buah)

2) **Kuantitas Sarapan**

Kuantitas dapat menunjukkan kuantum dari setiap zat gizi terhadap kebutuhan tubuh (K, Hamsa, Darmiati, Hermawan, & Muhajir, 2021: 37). Kuantitas zat gizi yang diasup anak dapat dihitung/diukur menggunakan formulir *recall* asupan makanan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kuantitas sarapan anak adalah formulir *recall* asupan 3x sarapan. Dalam formulir ini, asupan sarapan anak selama 3 hari berturut turut akan dihitung. Berdasarkan hitungan tersebut makan akan diperoleh rata-rata asupan sarapan anak yang mana hal ini dapat menggambarkan kebiasaan sarapannya. Rata-rata asupan sarapan tersebut kemudian akan dibandingkan dengan kebutuhan harian sang anak, dimana kuantitas sarapan anak usia sekolah sebagai usaha pemenuhan gizi seimbang adalah sekitar 25% dari total kebutuhan gizi (Fikawati dkk, 2017: 226). Setelah dibandingkan dengan kebutuhan, kuantitas sarapan anak kemudian dapat dikategorikan menurut (Hardinsyah dan Aries, 2012: 92-93) menjadi:

- a) Sarapan kurang: jika kalori sarapan $<15\%$ dari total kebutuhan energi/hari.
- b) Sarapan cukup: jika kalori sarapan $15-30\%$ dari total kebutuhan energi/hari.
- c) Sarapan berlebih: jika kalori sarapan $>30\%$ dari total kebutuhan energi/hari.

6. Hubungan Antar Variabel

a. Kebiasaan Sarapan (Kualitas) dengan Konsentrasi Belajar

Saat bangun di pagi hari, glukosa dan glikogen sebagai sumber energi yang besar telah terkuras habis, sehingga dengan mengonsumsi sarapan pagi yang berkualitas maka kebutuhan tubuh akan glukosa terpenuhi. Sebaliknya, jika melewatkan sarapan pagi, maka glukosa tidak cukup didapatkan oleh tubuh sehingga dapat mengganggu kegiatan pembelajaran di sekolah. Anak-anak akan merasa lelah, lesu, dan tidak berkonsentrasi di kelas karena tubuh anak tidak memiliki energi yang harus digunakan untuk berfikir (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 428).

b. Kebiasaan Sarapan (Kuantitas) dengan Konsentrasi Belajar

Sarapan dapat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan asupan zat gizi, sehingga jika melewatkan atau menunda sarapan maka akan membuat seseorang tidak memenuhi kebutuhan zat gizinya secara optimal. Jika kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal, maka metabolismenya di dalam tubuh juga tidak akan berlangsung secara optimal. Tidak optimalnya

metabolisme atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh akan berdampak pada kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26).

c. Kualitas Jajanan dengan Konsentrasi Belajar

Jajanan yang dikonsumsi anak harus dapat menyumbangkan zat gizi berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi bagi tubuh, karena jika jajanan tidak menyumbangkan zat gizi yang berarti, maka dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gula dalam darah. Gula darah yang rendah dapat memperpendek rentang perhatian, membuat anak tidak berenergi, juga mengurangi fokus dan konsentrasi (Isnawati, 2020: 83). Fokus dan konsentrasi anak saat belajar dapat menurun jika tubuh kekurangan gula dalam darah. Hal tersebut terjadi karena gula merupakan bahan bakar utama dalam kinerja otak. Glukosa yang ada dalam tubuh akan dipecah menjadi piruvat yang kemudian berubah menjadi asetil-KoA karena adanya oksidasi. Asetil-KoA ini kemudian akan diarahkan masuk pada rangkaian siklus asam sitrat dan dikonversi menjadi sumber energi yang digunakan untuk berfikir (Sulistiyowati dan Yuniritha, 2015: 14).

d. Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar

Status gizi anak akan memengaruhi kemampuan akademiknya, hal ini dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi akan memengaruhi kinerja otak (Simbolon dkk, 2015: 8). Siswa dengan malnutrisi akan mengalami perubahan metabolisme tubuh dan berdampak pada

kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26).

B. Kerangka Teori

Berdasarkan teori-teori di atas, konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keadaan psikis, emosional, dan fisik; motivasi yang dimiliki; tingkat kecerdasan/kemampuan kognitif; ketertarikan; sikap anak dalam belajar; serta kurangnya kecakapan (Isnawati, 2020: 85). Variabel-variabel dari penelitian ini berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap fungsi metabolisme tubuh yang nantinya akan memengaruhi kemampuan kognitif atau kinerja otak. Meskipun kemampuan kognitif seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, tetapi melalui metabolisme tubuh kemampuan kognitif tersebut dapat meningkat maupun menurun.

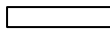
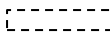

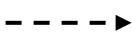
Status gizi akan berpengaruh terhadap metabolisme karena metabolisme yang terjadi di dalam tubuh tergantung dari keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi. Ketidakseimbangan zat gizi yang dikonsumsi akan menyebabkan terjadinya malnutrisi sehingga akan menjadikan terjadinya perubahan metabolisme tubuh dan berdampak pada kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26). Faktor utama yang memengaruhi status gizi seseorang adalah asupan makanan dan kondisi infeksi. Makanan yang dikonsumsi seseorang mulai dari bangun tidur di pagi hari hingga malam hari sebelum beristirahat akan memengaruhi status gizinya, dengan begitu

asupan makanan pada saat sarapan dan juga jajanan yang dikonsumsi akan berkontribusi dalam terciptanya status gizi (Fikawati dkk, 2017: 226-227).

Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan dan pada jam istirahat akan memengaruhi status gizi dan fungsi metabolisme seseorang. Hal tersebut terjadi karena makanan yang dikonsumsi akan digunakan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi metabolismenya. Pada saat bangun di pagi hari, glukosa dan glikogen sebagai sumber energi yang besar telah terkuras habis, sehingga dengan sarapan pagi maka kebutuhan tubuh akan glukosa terpenuhi. Dengan terpenuhinya sumber bahan bakar yang dibutuhkan otak dalam proses metabolisme, maka anak tidak akan merasa lelah, lesu, dan sulit berkonsentrasi ketika belajar di kelas (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 428).

Kemampuan dan sikap seseorang terutama anak-anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan tentunya juga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan sang anak dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga seperti pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan orang tua, ketersediaan sarapan, adanya kebiasaan sarapan dalam keluarga, kegiatan makan bersama, serta dorongan yang diberikan oleh keluarga. Selain keluarga, faktor lingkungan juga dapat memberikan pengaruh, seperti adanya promosi media massa, perilaku teman sebaya, serta ketersediaan makanan di lingkungan sekitar (Gemily dkk, 2015: 253). Hubungan-hubungan dari berbagai faktor tersebut dapat dilihat melalui Gambar 1 berikut.

Keterangan:

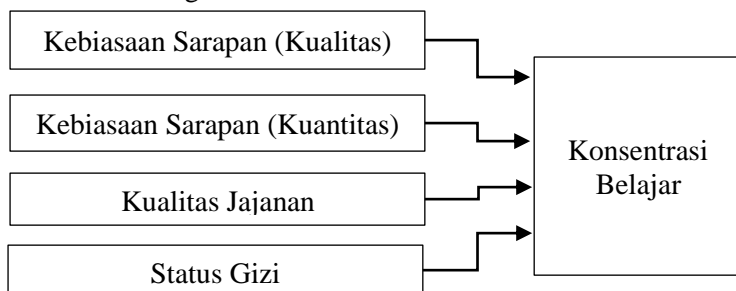
-  : Variabel yang diteliti
-  : Variabel yang tidak diteliti
-  : Hubungan yang dianalisis
-  : Hubungan yang tidak dianalisis

Gambar 1 di atas menjelaskan mengenai bagaimana variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini dapat berhubungan. Status gizi, kebiasaan sarapan, dan kualitas jajanan dapat memengaruhi konsentrasi belajar baik secara langsung maupun tidak langsung. Kualitas jajanan dan kualitas sarapan akan memengaruhi konsentrasi belajar anak karena jenis dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi akan memengaruhi fungsi metabolismenya dan memberikan dampak pada kemampuan kognitif dan tingkat konsentrasi belajarnya. Status gizi juga akan berpengaruh pada fungsi metabolisme tubuh, sedangkan status gizi ini dipengaruhi oleh adanya infeksi serta makanan yang dikonsumsi. Jumlah atau kuantitas sarapan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada status gizinya, sehingga secara tidak langsung variabel ini juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar anak.

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan di atas, serta gambaran mengenai bagaimana variabel yang ada dapat memberikan pengaruh, maka kemudian dibentuklah kerangka konsep dari penelitian ini. Konsep dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan setiap variabel bebas terhadap variabel terikat, sehingga hubungan atau pengaruh antar variabel bebas tidak digambarkan dalam konsep.

Kerangka konsep dari penelitian ini dapat dilihat melalui Gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
→ : Hubungan yang dianalisis

Kerangka konsep pada Gambar 2 di atas menggambarkan mengenai konsep dari penelitian ini, yakni untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel bebas dengan variabel terikat yaitu konsentrasi belajar serta mencari variabel yang paling berpengaruh. Hubungan antar variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kebiasaan sarapan yang dilihat dari kualitas dan kuantitasnya terhadap konsentrasi belajar, hubungan kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar, serta hubungan status gizi terhadap konsentrasi belajar.

D. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

- Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (kualitas) terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (kuantitas) terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

- c. Tidak terdapat hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- d. Tidak terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- e. Tidak terdapat variabel yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

f. Hipotesis Awal (H_a)

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (kualitas) terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- b. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan (kuantitas) terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- c. Terdapat hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- d. Terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.
- e. Terdapat variabel yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini, diuraikan tentang metode penelitian yang akan dijalankan. Peneliti akan menjelaskan mengenai kategorisasi jenis penelitian, variabel-variabel yang diterapkan dalam studi tersebut, wilayah di mana studi dilaksanakan, dan siapa yang menjadi subjek penelitian atau sampel dalam penelitian tersebut. Selain itu, penulis juga akan menjelaskan mengenai bagaimana penelitian nantinya akan dilaksanakan mulai dari data apa saja yang dibutuhkan, bagaimana prosedur pengambilannya, serta bagaimana data tersebut akan diolah dan dianalisis.

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis dari penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yakni penelitian yang menggambarkan fakta-fakta yang sistematis dari sebuah fenomena dengan apa adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Bisa juga dikatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang tidak menyertakan uji h. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Cross-Sectional*, dimana penelitian ini mempelajari korelasi antara faktor risiko dengan faktor efek, dan dengan menggunakan suatu pendekatan, observasi, atau pengumpulan data yang dilakukan pada suatu saat tertentu dan bersamaan (Siyoto dan Sodik, 2015: 101).

2. Variabel Penelitian

- a) Variabel bebas : Kebiasaan sarapan (kualitas), kebiasaan sarapan (kuantitas), kualitas jajanan, dan status gizi
- b) Variabel terikat : Konsentrasi belajar

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung yang terletak di Desa Ringinanom, Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan selama 3 (tiga) bulan, yakni pada bulan Agustus s/d Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan unsur yang akan diteliti dalam penelitian ini yang terdiri atas subjek/objek yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi MIN 2 Temanggung yang terdiri dari siswa/siswi kelas V dan VI tahun ajaran 2023/2024 dengan rentang usia antara 10-11 tahun yang berjumlah 108 siswa.

2. Sampel

Jumlah sampel yang diambil oleh peneliti ditentukan berdasarkan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{108}{1 + 108 (10\%)^2}$$

$$n = \frac{108}{1 + 108 (0,01)}$$

$$n = \frac{108}{2,08} = 51,9230769 \sim 52 \text{ sampel}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Besar populasi

e = Tingkat kesalahan pengambilan sampel = 10% = 0,1

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 52 sampel. Untuk menghindari *drop out* sampel maka perlu ditambah 10% agar jumlah sampel tetap terpenuhi. Jumlah sampel yang diperlukan adalah:

$$n = 52 + 10\% = 58 \text{ sampel}$$

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *simple random sampling* atau sampling acak sederhana. Setiap individu dalam populasi penelitian ini memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Sampel sebanyak 58 dipilih secara acak oleh peneliti dengan cara undian. Peneliti menuliskan daftar nomor 1 s/d 58 sebagai nomor sampel, kemudian 116 nama anak akan diundi, nama pertama yang keluar dituliskan pada nomor 1, nama kedua pada nomor 2, dan seterusnya. Agar jumlah sampel minimum tetap terpenuhi, maka pemilihan sampel didasarkan pada kriteria, jika sampel yang terpilih ternyata tidak memenuhi kriteria, maka akan dieliminasi dan digantikan atau diundi kembali. Kriteria sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 (dua) bagian, yaitu:

a) Kriteria Inklusi

Responden yang dianggap dapat mewakili populasi penelitian serta dapat dijadikan sebagai sampel yang memenuhi syarat penelitian ditunjukkan dengan kriteria yang disebut kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tercatat sebagai siswa MI Negeri 2 Temanggung tahun ajaran 2023-2024
- 2) Siswa/i kelas V dan VI tahun ajaran 2023/2024 dengan rentang usia 10-11 tahun terhitung dari bulan Agustus 2023
- 3) Dalam keadaan sadar serta sehat jasmani dan rohani
- 4) Dapat diajak berbicara atau bercerita
- 5) Mau/bersedia diajak wawancara untuk pengambilan data
- 6) Berada di tempat penelitian saat pengambilan data

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang apabila ditemukan dalam suatu populasi, maka dapat menjadi penghambat dalam penelitian. Jika sampel memiliki salah satu kriteria eksklusi, maka tidak dapat dijadikan responden dalam penelitian. Kriteria eksklusi sampel yang tidak dapat dijadikan responden dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa/i pindah atau dikeluarkan dari sekolah
- 2) Siswa/i yang mengundurkan diri di tengah penelitian
- 3) Siswa/i yang menjalani diet khusus
- 4) Siswa/i dengan usia >11 tahun 11 bulan terhitung dari bulan Agustus 2023

D. Definisi Operasional

Bagian ini akan menjelaskan mengenai definisi operasional dari penelitian yang akan dilaksanakan. setiap variabel yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan dalam bagian ini, mulai dari definisi dari setiap variabel, apa instrumen yang digunakan untuk setiap variabel, hingga bagaimana data yang dibutuhkan untuk variabel tersebut diambil. Definisi operasional untuk penelitian ini dituangkan dalam Tabel 3. sebagai berikut.

Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian

No.	Variabel	Definisi	Instrumen	Hasil Ukur	Skala Data
1.	Kualitas Sarapan	Terdapatnya semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh pada susunan hidangan sarapan, serta dengan perbandingan yang tepat antara zat gizi satu dengan yang lain (Santoso, 2009 dalam K, Hamsa, Darmiati, Hermawan, & Muhajir, 2021: 37).	Kuesioner	Kualitas sarapan ditentukan dari 24 pertanyaan (nomor 7-25) dan dikategorikan menjadi: a. Sarapan tidak sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi 0 jenis (tidak sarapan). b. Sarapan kurang sehat: Menu sarapan dengan kandungan zat gizi 1-2 jenis (kombinasi antara sumber karbohidrat, protein hewani,	Ordinal

protein nabati,
vitamin &
mineral dari
sayur dan
buah).

c. Sarapan cukup
sehat: Menu
sarapan
dengan
kandungan zat
gizi 3 jenis
(kombinasi
antara sumber
karbohidrat,
protein
hewani,
protein nabati,
vitamin &
mineral dari
sayur dan
buah).

d. Sarapan sehat:
Menu sarapan
dengan
kandungan zat
gizi >3 jenis
(sumber
karbohidrat,
protein
hewani,
protein nabati,
vitamin &
mineral dari
sayur dan
buah).

(Sari dkk, 2012:
98)

2.	Kuantitas Sarapan	Jumlah dari setiap zat gizi yang dikonsumsi terhadap kebutuhan tubuh (K, Hamsa, Darmiati, Hermawan, & Muhajir, 2021: 37).	Formulir <i>recall</i> asupan sarapan	Jumlah kalori yang diasup saat sarapan selama 3 hari terakhir dikonversi menjadi persen (%) dan dikategorikan menjadi: a. Sarapan kurang: kalori sarapan <15% total kebutuhan energi/hari. b. Sarapan cukup: kalori sarapan 15-30% total kebutuhan energi/hari. c. Sarapan berlebih: kalori sarapan >30% total kebutuhan energi/hari. (Hardinsyah dan Aries, 2012: 92-93)	Ordinal
3.	Kualitas Jajanan	Tingkat baik dan tidaknya makanan jajanan yang dikonsumsi anak yang dinilai berdasarkan pilihannya pada jajanan	Kuesioner	Kualitas jajanan ditentukan berdasarkan skor jawaban dari 18 pernyataan, 7 pernyataan positif dan 11 pernyataan negatif, kemudian dikategorikan menjadi:	Nominal

		dengan karakteristik tertentu		<p>a. Jajanan tidak baik: Jika skor jawaban benar pada kuesioner < rata-rata.</p> <p>b. Jajanan baik: Jika skor jawaban benar pada kuesioner \geq rata-rata.</p> <p>(Putriantini, 2010: 47)</p>	
4.	Status Gizi	Ekspresi keadaan atau perwujudan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi yang berdasarkan variabel tertentu (Supriasa dan Hardinsyah, 2016: 182).	<p>a. Timbangan injak digital</p> <p>b. <i>Micrototoise</i></p>	<p>Nilai <i>z-score</i> anak sekolah usia 5-11 tahun berdasarkan IMT/U:</p> <p>a. Gizi kurang: <i>z-score</i> $-3SD$ s/d $<-2SD$ (Kemenkes RI, 2020: 15).</p> <p>b. Gizi baik: <i>z-score</i> $-2SD$ s/d $+1SD$ (Kemenkes RI, 2020: 15).</p> <p>c. Gizi lebih:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gizi lebih: <i>z-score</i> $+1SD$ s/d $+2SD$ (Kemenkes RI, 2020: 15). • Obesitas: <i>z-score</i> $>+2SD$ (Kemenkes RI, 2020: 15). 	Ordinal

5.	Konsentrasi Belajar	Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya terhadap isi atau bahan ajar yang diberikan (Fatirul dan Walujo, 2020: 97).	Formulir <i>digit symbol substitution test</i>	Norma penilaian tes simbol angka: a. Konsentrasi rendah: Skor jawaban benar 0-76. b. Konsentrasi tinggi: Skor jawaban benar 77-100. (Nur'aeni, 2012: 25)	Nominal
----	---------------------	---	--	---	---------

Tabel 3 di atas menjelaskan definisi pengoperasian setiap variabel yang diteliti pada penelitian ini. Definisi dari setiap variabel dijelaskan sesuai dengan apa yang peneliti inginkan dalam penelitian ini. Kegiatan yang akan dilakukan untuk memperoleh data mengenai variabel terkait juga dijelaskan dalam tabel tersebut yakni dengan instrumen apa data-data tersebut akan diambil. Norma penilaian dari setiap data terkait variabel penelitian juga dijelaskan dalam tabel tersebut.

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

a. Formulir *Recall* Asupan 3x Sarapan

Digunakan untuk mengetahui asupan energi dan zat gizi yang dikonsumsi oleh responden saat sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Pada formulir ini, yang harus diisi adalah mengenai nama, bahan, serta ukuran rumah tangga makanan yang dikonsumsi responden saat sarapan 3 (tiga) hari sebelumnya. Formulir ini diisi oleh peneliti melalui wawancara kepada responden, kemudian asupan energi responden saat sarapan dihitung dan dibandingkan dengan kebutuhannya dalam satu hari.

b. Kuesioner Kualitas Sarapan

Kuesioner kualitas sarapan digunakan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan responden dan menggambarkan kualitas sarapannya serta faktor-faktor yang mendukung kebiasaan sarapan responden. Kuesioner ini berisi 31 pertanyaan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda ceklis untuk jawaban yang dipilih. Kisi-kisi kuesioner berisikan indikator-indikator soal yang digunakan dalam kuesioner untuk menggali gambaran kualitas sarapan responden. Indikator soal tersebut dibuat berdasarkan beberapa aspek yang telah ditentukan. Aspek-aspek tersebut didapatkan dari teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Berdasarkan teori mengenai kebiasaan dan kualitas sarapan yang telah dijelaskan, maka ditentukan beberapa aspek yang akan dinilai melalui kuesioner, kemudian aspek-aspek tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan indikator dan pembuatan soal. Kisi-kisi atau indikator soal kuesioner kualitas sarapan ini disajikan dalam Tabel 4.

c. Kuesioner Kualitas Jajanan

Kuesioner kualitas jajanan digunakan untuk mengetahui gambaran kebiasaan responden dalam memilih jajanan dan menggambarkan kualitas jajanan yang dikonsumsi. Kuesioner ini berisi 28 pertanyaan dengan 2 (dua) pilihan jawaban yang harus diisi oleh responden dengan memberikan tanda ceklis untuk jawaban yang dipilih. Pertanyaan yang disajikan dalam kuesioner mengenai bagaimana sikap responden dalam menghadapi makanan jajanan yang memiliki

karakteristik tertentu serta faktor-faktor yang dapat memengaruhinya. Kisi-kisi kuesioner berisikan indikator-indikator soal yang digunakan dalam kuesioner untuk menggali gambaran kualitas jajanan responden. Indikator soal tersebut dibuat berdasarkan beberapa aspek yang telah ditentukan. Aspek-aspek tersebut didapatkan dari teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Berdasarkan teori mengenai kualitas jajanan yang telah dijelaskan, maka ditentukan beberapa aspek yang akan dinilai melalui kuesioner, kemudian aspek-aspek tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan indikator dan pembuatan soal. Kisi-kisi atau indikator soal kuesioner kualitas sarapan ini disajikan dalam Tabel 5.

d. Timbangan Injak Digital

Berat Badan (BB) responden diukur menggunakan timbangan injak digital. Pengukuran dilakukan dengan meletakkan timbangan injak digital pada permukaan lantai yang rata, kemudian responden diminta untuk berdiri di atas timbangan dengan tegak menghadap lurus ke depan dan menggunakan pakaian yang seringan mungkin. Angka yang terbaca pada timbangan merupakan berat badan responden yang kemudian hasil tersebut akan dicatat.

e. *Microtoise*

Tinggi Badan (TB) responden diukur menggunakan *microtoise* yang dipasang pada tembok yang rata setinggi 2 meter dari permukaan tanah. Responden diminta untuk berdiri tegak di bawah *microtoise* dengan pandangan menghadap lurus ke

depan. Posisi responden harus dibenarkan dimana tumit dan lutut responden harus lurus, tumit juga harus menyentuh tembok. Kemudian angka yang terbaca pada microtoise akan dicatat sebagai hasil pengukuran tinggi badan responden.

f. Formulir *Coding Test* (Tes Simbol Angka)

Coding test digunakan untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar responden. *Coding test* merupakan tes singkat dalam waktu 2 (dua) menit yang harus dilakukan oleh responden. Formulir *coding test* merupakan 2 (dua) tabel yang terdiri dari tabel kunci jawaban dan tabel soal. Tes ini berupa pilihan ganda yang terdiri dari pasangan simbol dan angka. Responden diminta untuk mencocokkan angka 1-9 yang disusun acak dan berulang dengan simbol pasangannya kemudian menggambarannya di kotak yang kosong di bawah angka. Tes ini memerlukan kecepatan dan konsentrasi. Setelah waktu habis responden diminta berhenti kemudian mengumpulkan hasil tes.

2. Data yang Dikumpulkan

Penelitian ini memerlukan 2 (dua) jenis data yang harus dikumpulkan oleh peneliti, yakni:

a. Data Primer

Data primer berupa data yang diambil secara langsung oleh peneliti sendiri. Data ini meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, kelas, berat badan, tinggi badan, dan indeks masa tubuh), gambaran kebiasaan sarapan (jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi sarapan, jumlah kalori yang dikonsumsi, dan

faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan responden), gambaran kualitas jajanan (jenis jajanan, karakteristik jajanan, dan faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan jajanan responden), serta tingkat konsentrasi belajar responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang diambil merupakan informasi mengenai profil MIN 2 Temanggung, yakni gambaran umum lokasi penelitian serta jumlah siswa yang didapatkan informasinya dari pihak MIN 2 Temanggung.

3. Prosedur Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan Penelitian

Beberapa instrumen yang akan digunakan dalam penelitian disiapkan oleh peneliti pada tahap persiapan penelitian. Instrumen yang disiapkan berupa kuesioner kualitas sarapan, kualitas jajanan, formulir *recall* asupan sarapan, serta formulir *coding test*. Peneliti juga mempersiapkan alat pengukuran antropometri berupa timbangan injak digital yang digunakan untuk mengukur berat badan dan *microtoise* yang digunakan untuk mengukur tinggi badan. Peneliti juga mengurus izin penelitian kepada pihak pengurus atau komite MIN 2 Temanggung dan memberikan *informed consent* kepada responden sebagai bentuk ketersediaan untuk menjadi responden dalam penelitian.

Peneliti juga akan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kualitas sarapan dan kualitas jajanan pada tahap persiapan penelitian ini. Uji validitas serta reliabilitas dilakukan terhadap 2 (dua)

instrumen, yakni kuesioner kualitas sarapan dan kuesioner kualitas jajanan untuk mengetahui apakah setiap *item* pertanyaan dalam kuesioner tersebut valid dan reliabel sehingga dapat digunakan. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan kepada subjek yang bukan merupakan sampel penelitian akan tetapi memiliki kesamaan karakteristik. Sebelum digunakan, kuesioner tersebut diujikan kepada sebanyak 30 siswa SDN 5 Parakan Kauman, Temanggung kelas V dan VI usia 10-11 tahun pada tahun ajaran 2023/2024.

Pengujian *item* pertanyaan dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 24, akan tetapi pengujian tersebut memiliki rumus umum yang digunakan, yakni:

1) Uji Validitas (Arikunto, 2002: 170)

$$r_{xy} = \frac{(n)(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

dimana:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y
- n = Jumlah responden
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Total dari jumlah skor yang diperoleh tiap responden
- $\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat butir
- $\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat jumlah skor yang diperoleh tiap responden
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor butir angket dengan jumlah skor yang diperoleh tiap responden

Hasil dari perhitungan tersebut kemudian akan dibandingkan dengan Tabel r Korelasi Pearson pada taraf signifikansi 5% (0,05) dan $df = N - 2$ dengan N adalah jumlah responden. Item pernyataan yang ada di dalam kuesioner akan dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel, begitu pula sebaliknya, jika r hitung $<$ r tabel maka item pernyataan dianggap tidak valid (Rahman, 2015: 19-20). Jumlah responden untuk uji ini adalah sebanyak 30 siswa, maka nilai r -tabel yang digunakan sebagai pembanding pada Tabel r Korelasi Pearson adalah nilai pada kolom $N = 28$ dan taraf signifikansi 5%, yakni 0,374.

2) Uji Reliabilitas (Arikunto, 2002: 170, 196)

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right) \quad \text{dimana:}$$

r_{11} = Reliabilitas instrumen

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total

k = Banyaknya butir pertanyaan

Hasil dari uji reliabilitas kemudian akan dibandingkan dengan standar. Nilai konstanta *Cronbach's Alpha* adalah 0,60, maka kuesioner akan dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* pada tabel *Reliability Statistics* lebih besar dari 0,60 (Rahman, 2015: 26).

1) Uji Kuesioner Kualitas Sarapan

Kuesioner kualitas sarapan dibagikan kepada 30 siswa kelas V dan VI SDN 5 Parakan Kauman tahun ajaran 2023/2024. Data yang terkumpul dari responden tersebut kemudian dimasukkan dan diolah menggunakan aplikasi SPSS 24 untuk mengetahui apakah kuesioner tersebut reliabel untuk digunakan, dan apakah setiap *item* pertanyaan dalam kuesioner tersebut valid. Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner kualitas sarapan tertuang dalam Tabel 4 dan Tabel 5 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Sarapan

Aspek	Indikator	No. Soal	No. Soal Valid	No. Soal Tidak Valid	Jml. Soal Akhir
Kebiasaan melakukan sarapan	Melakukan sarapan setiap hari (C3)	1, 4, 25	1, 4	25	2
	Melakukan sarapan pada jam yang sesuai (C3)	2, 5	2	5	1
Penerapan gizi seimbang	Mengimplementasikan konsep gizi seimbang dalam sarapan dengan mengonsumsi berbagai jenis zat gizi (C3)	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,	-	18

		23, 24	23, 24		
	Mengimplemen- tasikan konsep gizi seimbang dalam sarapan dengan mengonsumsi berbagai jenis zat gizi dalam perbandingan yang sesuai (C3)	39, 40	39, 40	-	2
Manfaat sarapan	Mengetahui manfaat melakukan sarapan (C1)	33, 37, 38	33, 37	38	2
Pengaruh faktor keluarga terhadap terbentuknya kebiasaan sarapan	Mengimplemen- tasikan kemampuan keluarga untuk menyediakan sarapan atau bekal sebagai penggantinya (C3)	3, 26, 27, 28	26	3, 27, 28	1
	Mengimplemen- tasikan pengetahuan orang tua tentang pentingnya kebiasaan sarapan anak (C3)	6, 34, 36	6, 34, 36	-	3
	Mengimplemen- tasikan kemampuan orang tua dalam memberikan	29, 30	30	29	1

	uang saku terhadap terbentuknya kebiasaan sarapan anak (C3)				
Pengaruh faktor lingkungan terhadap terbentuknya kebiasaan sarapan	Mengetahui faktor terbentuknya kebiasaan sarapan anak (C1)	31, 32, 35	32	31, 35	1
Total				31	

Tabel di atas menunjukkan hasil uji validitas butir kuesioner kualitas sarapan. 9 dari 40 *item* pertanyaan ditemukan tidak valid, yakni pertanyaan pada nomor 3, 5, 25, 27, 28, 29, 31, 35, dan 38. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dianggap tidak valid karena nilai *corrected item-item total correlation* pada *output* SPSS bernilai $<0,374$. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dihapus dan tidak digunakan, sehingga kuesioner yang diberikan kepada responden terdiri dari 31 *item* pertanyaan.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kualitas Sarapan

R Tabel	R Hitung	Jumlah Item
0,60	0,831	31

Tabel di atas merupakan hasil uji reliabilitas kuesioner pada aplikasi SPSS 24. Nilai *Cronbach's Alpha* atau *r* hitung yang tersaji dalam tabel adalah 0,848, dimana nilai ini $>0,60$ yang berarti kuesioner tersebut reliabel dan dapat digunakan.

2) Uji Kuesioner Kualitas Jajanan

Kuesioner kualitas sarapan dibagikan kepada 30 siswa kelas V dan VI SDN 5 Parakan Kauman tahun ajaran 2023/2024. Data yang terkumpul dari responden tersebut kemudian dimasukkan dan diolah menggunakan aplikasi SPSS 24 untuk mengetahui apakah kuesioner tersebut reliabel untuk digunakan, dan apakah setiap *item* pertanyaan dalam kuesioner tersebut valid. Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner kualitas jajanan tertuang dalam Tabel 6 dan Tabel 7. berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Jajanan

Aspek	Indikator	No. Soal	No. Soal Valid	No. Soal Tidak Valid	Jml. Soal Akhir
Kebiasaan membeli jajanan di kantin	Melakukan kebiasaan membeli jajanan(C3)	1, 2, 3, 5	1, 2	3, 5	2
Preferensi makanan jajanan	Memilih makanan berdasarkan kemasannya (C1)	13, 14	13, 14	-	2
	Memilih makanan berdasarkan kandungan gizinya (C1)	16, 27	16, 27	-	2
	Memilih makanan berdasarkan sifat organoleptiknya (C1)	19, 22, 23, 24, 25, 26, 35	19, 22, 23, 24, 25, 26, 35	-	7
	Mengimplementasikan pengetahuan tentang	28, 30	28, 30	-	2

jajanan tidak aman dikonsumsi (C1)						
Makanan jajanan bersih dan sehat	Memilih makanan jajanan yang bersih (C1)	10, 11, 12	10, 11, 12	-	3	
	Mengetahui makanan yang aman dan sehat untuk dikonsumsi (C1)	15, 29, 32	15, 29, 32	31	3	
Perilaku hidup bersih dan sehat	Mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat (C3)	9, 21	9, 21	-	2	
Sekolah sebagai faktor pengaruh konsumsi makanan jajanan	Mengetahui peran guru dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat serta memilih jajanan (C1)	18, 20, 33	33	18, 20	1	
Keluarga sebagai faktor pengaruh konsumsi makanan jajanan	Mengimplementasikan peran orang tua dalam mendukung kebiasaan memakan bekal dibanding jajanan (C3)	4, 8	8	4	1	
	Mengetahui peran orang tua dalam membangun kebiasaan anak membeli jajanan (C1)	6, 7	7	6	1	
	Mengimplementasikan pengetahuan orang tua dalam mendukung kebiasaan anak memilih jajanan aman (C3)	17, 34	17, 34	-	2	
Total					28	

Tabel 6 di atas menunjukkan hasil uji validitas butir dari kuesioner kualitas jajanan. Sebanyak 7 dari 35 *item* pertanyaan ditemukan tidak valid, yakni pertanyaan pada nomor 3, 4, 5, 6, 18, 20, dan 31. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dianggap tidak valid karena nilai *corrected item-item total correlation* yang muncul pada *output* SPSS bernilai $<0,374$. Pertanyaan-pertanyaan yang tidak valid tersebut kemudian dihapus dan tidak digunakan, sehingga kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian terdiri dari 28 *item* pertanyaan.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kualitas Jajanan

R Tabel	R Hitung	Jumlah Item
0,60	0,847	28

Tabel 7 di atas merupakan hasil dari uji reliabilitas kuesioner kualitas jajanan yang muncul pada aplikasi SPSS 24. Nilai *Cronbach's Alpha* atau *r* hitung yang tersaji dalam tabel adalah sebesar 0,852 ($>0,60$), sehingga berarti kuesioner tersebut reliabel dan dapat digunakan.

b. Tahap Pelaksanaan

Peneliti melakukan wawancara kepada responden penelitian selama 3 hari berturut-turut dari hari pertama hingga hari ke-3 untuk mengetahui rata-rata asupan yang dimakan saat sarapan. Sebelum melakukan wawancara, responden terlebih dahulu melakukan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk mengetahui status gizinya. Responden terpilih akan dikumpulkan di

aula MIN 2 Temanggung pada hari ke-2, untuk melakukan tes simbol angka secara bersama-sama kemudian melakukan wawancara *recall* hari ke-2. Hari ke-3 penelitian, peneliti akan mengumpulkan responden untuk melakukan pengisian kuesioner kualitas jajanan. Pengisian kuesioner ini didampingi oleh peneliti agar responden lebih mudah untuk memahami dan menjawab pertanyaan yang ada. Setelah pengisian kuesioner, peneliti kemudian melakukan wawancara *recall* asupan sarapan responden untuk hari ke-3. Pada hari ke-4, peneliti kembali mengumpulkan responden untuk bersama-sama mengisi kuesioner kualitas sarapan.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Setelah data yang dibutuhkan terkumpul, maka data-data yang diperoleh tersebut akan diolah sebelum kemudian akan dianalisis. Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

a. Penyortiran Data (*Sorting*)

Data yang telah diperoleh disortir dan dipilih secara sistematis kemudian diperiksa dan dikoreksi untuk melihat apakah terjadi kesalahan. Untuk memudahkan peneliti, maka proses *sorting* dilakukan segera setelah data pertama dikumpulkan, selain itu masing-masing kuesioner juga akan dikelompokkan dan diurutkan sesuai dengan nomor kodenya (Pribadiyono dan Rofiah, 2023: 36). Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kelengkapan data, apakah seluruh pertanyaan yang dibutuhkan dalam kuesioner telah terjawab dan sesuai.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kategorik (dalam bentuk klasifikasi). Data dalam bentuk klasifikasi akan lebih mudah untuk diolah jika disusun dengan baik dalam bentuk kode. Pemberian kode merupakan sebuah proses identifikasi dan klasifikasi data yang diperoleh dalam penelitian. Proses pemberian kode ini dapat dilakukan baik sebelum maupun sesudah pengisian instrumen dilakukan (Anshori dan Iswati, 2017: 133). Kode atau *value* pada spss yang diberikan untuk setiap kategori pada setiap variabel dituangkan dalam Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Kode Data Kategorik

No.	Variabel	Kategori	Kode
1.	Kebiasaan sarapan (kualitas)	Sarapan tidak sehat	1
		Sarapan kurang sehat	2
		Sarapan cukup sehat	3
		Sarapan sehat	4
2.	Kebiasaan sarapan (kuantitas)	Sarapan kurang	1
		Sarapan cukup	2
		Sarapan berlebih	3
3.	Kualitas jajanan	Jajanan tidak baik	1
		Jajanan baik	2
4.	Status gizi	Gizi kurang	1
		Gizi baik	2
		Gizi lebih a. Gizi lebih b. obesitas	3
5.	Konsentrasi belajar	Konsentrasi rendah	1
		Konsentrasi tinggi	2

Kode-kode yang ada pada Tabel 8 di atas akan digunakan saat pemasukan data pada aplikasi agar lebih mudah dan efisien. Setiap kategori pada variabel dalam penelitian ini diberikan kode berupa angka. Proses pemberian kode ini dilakukan sebelum kuesioner penelitian diisi agar menjadi lebih efisien. Tujuan dari proses *coding* ini adalah agar mempermudah dan meningkatkan efisiensi proses input data ke dalam program SPSS 24.

c. Pemasukan Data (*Entering*)

Pembuatan file yang berisikan data yang akan dianalisis, jika ada data yang salah/tidak sesuai, maka data akan dihapus (*cleaning*).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Analisis deskriptif pada penelitian ini berupa deskriptif kategorik. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi data menunjukkan jumlah/banyaknya kasus untuk setiap kategori ada (Lusiana dan Mahmudi, 2020: 19-20). Distribusi frekuensi juga akan disajikan dalam bentuk persentase untuk mengetahui berapa persen data yang ada pada setiap kategori. Persentase data ini dapat dihitung dengan rumus:
$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase data

f = Frekuensi setiap kategori

N = Jumlah sampel (Syafiril, 2019 : 19)

Analisis digunakan untuk menganalisis masing-masing variabel meliputi jenis kelamin, usia, kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, status gizi, dan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI MIN 2 Temanggung.

b. Analisis Bivariat

Pengujian hubungan dilakukan terhadap masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, yakni meliputi (Dahlan M. S., 2014: 16):

- 1) Hubungan antara kualitas sarapan dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, karena memenuhi syarat, yakni tidak ada sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima.
- 2) Hubungan kuantitas sarapan dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji alternatif *Chi-square*, yakni penggabungan sel, karena tidak memenuhi syarat (terdapat 2 sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima).
- 3) Hubungan kualitas jajanan dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, karena memenuhi syarat, yakni tidak ada sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima.
- 4) Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji *Chi-square* karena memenuhi syarat, yakni tidak ada sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima.

Uji *Chi-square* dapat dilakukan secara manual menggunakan rumus *Pearson Chi-square* (Supranto (2000) dalam Negara & Prabowo, 2018: 4), yakni:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \quad \text{dimana:}$$

χ^2 = Distribusi *Chi-square*

O_i = Nilai observasi (pengamatan) ke- i

E_i = Nilai ekspektasi ke- i

Interpretasi hasil dari uji hubungan didasarkan pada nilai p yang telah ditentukan, jika nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yang diuji, sedangkan jika nilai p yang diperoleh $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna.

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui variabel manakah yang paling berpengaruh pada penelitian ini. Analisis multivariat dilakukan menggunakan uji Regresi Logistik, karena variabel terikat dalam penelitian ini merupakan variabel kategorik dikotom dan menggunakan metode *forward* (Dahlan M. S., 2014: 244). Seluruh variabel dalam penelitian ini akan dimasukkan dalam analisis multivariat karena seluruh variabel memiliki nilai $p < 0,25$ pada analisis bivariat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, serta membahas hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, dan status gizi terhadap konsentrasi belajar.

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini menyajikan karakteristik responden penelitian, hasil analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Hasil analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi yang menunjukkan jumlah/banyaknya kasus untuk setiap kategori, hasil analisis bivariat menyajikan ada tidaknya hubungan dari setiap variabel yang diteliti, sedangkan hasil analisis multivariat menyajikan variabel manakah yang paling berpengaruh dalam penelitian ini.

1. Karakteristik Responden

MIN 2 Temanggung memiliki siswa/i sebanyak 514 pada tahun ajaran 2023/2024 ini, dengan jumlah siswa/i kelas V dan VI adalah sebanyak 180 siswa/i. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 58 sampel dari 108 populasi sebagaimana perhitungan jumlah sampel dan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Sejumlah 58 sampel yang diteliti pada penelitian ini terdiri dari siswa/i kelas V dan VI tahun ajaran 2023/2024. Pengambilan data di MIN 2 Temanggung dilaksanakan pada bulan September 2023. Secara singkat, karakteristik responden yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Kategori Responden	Keterangan	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	24	41,4
	Perempuan	34	58,6
	Total	58	100
Usia	10 s/d 11 tahun	15	25,9
	11 tahun s/d 11 tahun 11 bulan	43	74,1
	Total	58	100

Tabel 9 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswi perempuan dengan jumlah 34 dari 58 (58,6%). Apabila dilihat dari usianya, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia antara 11 tahun s/d 11 tahun 11 bulan, yakni berjumlah sebanyak 43 dari 58 responden (74,1%).

2. Analisis Univariat

Gambaran tingkat konsentrasi belajar, kebiasaan sarapan dari segi kualitas dan kuantitasnya, gambaran kualitas jajanan, dan status gizi siswa kelas V dan VI MIN 2 Temanggung tahun ajaran 2023/2024 yang berusia 10-11 tahun dapat dilihat melalui Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Menurut Variabel yang Diteliti

Variabel	Kategori	n	%
Konsentrasi belajar	Rendah	28	48,3
	Tinggi	30	51,7
	Total	58	100
Kebiasaan sarapan (kualitas)	Sarapan tidak sehat	0	0,0
	Sarapan kurang sehat	26	44,8
	Sarapan cukup sehat	19	32,8

	Sarapan sehat	13	22,4
	Total	58	100
Kebiasaan sarapan (kuantitas)	Sarapan kurang	29	50,0
	Sarapan cukup	25	43,1
	Sarapan berlebih	4	6,9
	Total	58	100
Kualitas jajanan	Jajanan tidak baik	20	34,5
	Jajanan baik	38	65,5
	Total	58	100
Status gizi	Gizi kurang	17	29,3
	Gizi baik	27	46,6
	Gizi lebih	11	24,2%
	Obesitas	3	
	Total	58	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah sampel yang tercatat untuk setiap variabel sudah sesuai dengan yang dibutuhkan, serta menyajikan distribusi frekuensi data yang telah terkumpul untuk masing-masing variabel yang diteliti. Berdasarkan uji univariat yang telah dilakukan, ditemukan bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi, yakni sebanyak 30 dari 58 responden (51,7%). Kebiasaan sarapan responden jika dilihat dari kualitasnya didominasi oleh responden dengan kualitas sarapan yang kurang sehat, yakni sebanyak 26 dari 58 responden (44,8%). Sebagian besar kebiasaan sarapan responden masih kurang jika dibandingkan dengan kebutuhan mereka, yakni sebanyak 50% atau 29 dari 58 anak yang tidak memenuhi kebutuhan kalori mereka saat sarapan. Mayoritas responden, yakni sebanyak 38 dari 58 responden (65,5%) sudah memiliki kualitas jajanan yang baik. Status gizi responden didominasi dengan status gizi baik, yakni sebanyak 27 dari 58 responden (46,6%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara kebiasaan sarapan jika dilihat dari kualitasnya terhadap tingkat konsentrasi belajar

Analisis hubungan kualitas sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar responden dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil uji hubungan kedua variabel tersebut disajikan dalam Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Hasil Uji *Chi-square* Hubungan Kualitas Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar

Kebiasaan sarapan (Kualitas)	Tingkat konsentrasi belajar				Nilai p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Tidak sehat	0	0,0	0	0,0	0,036
Kurang sehat	17	60,7	9	30,0	
Cukup sehat	8	28,6	11	36,7	
Sarapan sehat	3	10,7	10	33,3	
Total	28	100	30	100	

Tabel 11 di atas menunjukkan bahwa 28 dari 58 sampel memiliki tingkat konsentrasi rendah, dan 30 sampel lainnya memiliki tingkat konsentrasi tinggi. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sampel dengan tingkat konsentrasi yang rendah kebanyakan adalah sampel yang terbiasa sarapan dengan kualitas sarapan yang kurang sehat, yakni sebanyak 17 dari 28 sampel (60,7%). Sampel yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi didominasi oleh sampel yang terbiasa sarapan dengan kualitas sarapan cukup sehat, yakni sebanyak 11 dari 30 sampel (36,7%). Nilai *p* yang tersaji dari uji *Chi-square* di atas adalah sebesar 0,036 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kualitas sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

b. Hubungan antara kebiasaan sarapan jika dilihat dari kuantitasnya terhadap tingkat konsentrasi belajar

Analisis hubungan antara kuantitas sarapan atau jumlah kalori yang diasup saat sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar responden dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dengan alternatif penggabungan sel. Hasil uji hubungan kedua variabel tersebut disajikan dalam Tabel 12 berikut ini.

Tabel 12. Hasil Uji Chi-square Hubungan Kuantitas Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar

Kebiasaan sarapan (Kuantitas)	Tingkat konsentrasi belajar				Nilai p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Sarapan kurang & berlebih	24	85,7	9	30,0	0,001
Sarapan cukup	4	14,3	21	70,0	
Total	28	100	30	100	

Tabel 12 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok tingkat konsentrasi rendah, ditemukan sebanyak 24 dari 28 sampel (85,7%) yang terbiasa sarapan dengan kuantitas atau jumlah kalori sarapan yang tidak sesuai dengan kebutuhan, baik kurang maupun berlebih. Kelompok konsentrasi tinggi didominasi oleh responden yang terbiasa sarapan dengan kuantitas atau jumlah kalori sarapan cukup atau sesuai dengan kebutuhan, yakni sebanyak 21 dari 30 sampel (70%). Nilai *p* yang tersaji adalah sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kuantitas/jumlah kalori sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

c. Hubungan antara kualitas jajanan terhadap tingkat konsentrasi belajar

Analisis hubungan kualitas jajanan terhadap tingkat konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, dengan hasil yang disajikan dalam Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Chi-square Hubungan Kualitas Jajanan terhadap Konsentrasi Belajar

Kualitas Jajanan	Tingkat konsentrasi belajar				Nilai p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Jajanan tidak baik	15	53,6	5	16,7	0,007
Jajanan baik	13	46,4	25	83,3	
Total	28	100	30	100	

Sebanyak 15 dari 28 sampel (53,6%) yang mendominasi kelompok tingkat konsentrasi rendah terbiasa jajan dengan kualitas tidak baik. Kelompok konsentrasi tinggi didominasi oleh responden yang terbiasa jajan dengan kualitas baik, yakni 25 dari 30 sampel (83,3%). Nilai *p* yang tersaji adalah 0,007 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kualitas jajanan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

d. Hubungan antara status gizi terhadap tingkat konsentrasi belajar

Analisis hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan penggabungan sel sebagai alternatif uji *Chi-square*. Hasil uji hubungan kedua variabel disajikan dalam Tabel 14 berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Chi-square Hubungan Status Gizi terhadap Konsentrasi Belajar

Status Gizi	Tingkat konsentrasi belajar				Nilai p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Gizi kurang	15	63,6	2	6,7	0,001
Gizi baik	5	17,9	22	73,3	
Gizi lebih	8	28,6	6	20,0	
Total	28	100	30	100	

Sebanyak 15 dari 28 sampel (63,6%) berstatus gizi kurang dan mendominasi kelompok konsentrasi rendah. Kelompok konsentrasi tinggi didominasi oleh responden yang berstatus gizi baik, yakni sebanyak 22 dari 30 sampel (73,3%). Nilai p yang tersaji adalah 0,001 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

4. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan menggunakan uji Regresi Logistik dengan metode *forward*, dengan hasil yang disajikan pada Tabel 15 berikut.

Tabel 15. Hasil Analisis Multivariat Regresi Logistik

	Koefisien	Nilai p	OR	IK95%	
				Min	Max
Kualitas sarapan	1,169	0,054	3,218	0,979	10,574
Kuantitas sarapan	3,420	0,001	30,569	4,271	218,812
Kualitas jajanan	2,387	0,016	10,822	1,566	74,776
Status gizi	1,646	0,007	5,186	1,554	17,299

Tabel di atas merupakan hasil analisis multivariat yang menunjukkan nilai p dan kekuatan hubungan untuk masing-masing variabel terhadap konsentrasi belajar. Ditemukan bahwa variabel yang paling berpengaruh adalah kuantitas sarapan dengan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) dan kekuatan hubungan sebesar 30,569. Variabel kualitas sarapan menjadi variabel yang memiliki pengaruh paling kecil, yakni dengan nilai $p = 0,054$ ($>0,05$) dan kekuatan hubungan sebesar 3,218. Berdasarkan hasil uji multivariat, dapat disimpulkan bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung adalah kuantitas atau jumlah kalori sarapan.

B. Pembahasan

Konsentrasi belajar merupakan sebuah kegiatan pemusatan perhatian serta pemikiran seseorang kepada hal yang sedang dipelajari dan menyisihkan hal lain (Mastur dan Triyono, 2014: 47). Konsentrasi belajar berperan penting terhadap dihasilkannya prestasi belajar, tidak tercapainya hasil belajar yang optimal pada anak dapat terjadi karena adanya masalah dalam belajar, dimana salah satunya adalah kesulitan berkonsentrasi. Anak yang kurang berkonsentrasi saat belajar maka akan menghambat proses pembelajaran dan membuat hasil belajarnya tidak optimal (Orgami, 2019 dalam Isnawati, 2020: 81-83). Data yang telah diambil kemudian diolah dan diketahui bahwa mayoritas sampel (51,7%) sudah memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, yakni sebanyak 30 dari 58 sampel, sedangkan 28 sampel yang lain (48,3%) masih memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.

Berdasarkan data yang telah diuji, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan jika dilihat dari kualitasnya terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun

di MIN 2 Temanggung, hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 11. Tabel tersebut menyajikan hasil uji hipotesis *Chi-square*, dimana nilai signifikan atau *p value* yang didapatkan adalah 0,036 yang artinya terdapat hubungan antara kualitas sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar. Mayoritas responden yang memiliki tingkat konsentrasi rendah terbiasa sarapan dengan kualitas yang kurang sehat, yakni dengan tidak mengonsumsi zat gizi yang lengkap, melainkan hanya 1-2 jenis zat gizi saja. Frekuensi kualitas sarapan pada kelompok responden dengan tingkat konsentrasi tinggi tersebar dengan merata, akan tetapi kelompok responden dengan kualitas sarapan cukup sehat memiliki frekuensi yang paling banyak.

Rata-rata responden mengonsumsi 2 (dua) atau 3 (tiga) jenis zat gizi saat sarapan, yakni makanan pokok, lauk nabati atau hewani, dan kadang-kadang disertai sayuran. Sebagian besar responden rutin mengonsumsi susu di pagi hari saat sarapan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2012: 99) yang menyatakan bahwa jenis sarapan yang baik menurut subjek adalah roti dan susu (26.5%), makanan sepinggan seperti bubur ayam, nasi uduk, nasi goreng (20.6%), dan sarapan lengkap seperti nasi, lauk pauk, sayur, serta minuman (16.2%). Menu yang dikonsumsi saat sarapan harus beragam dengan susunan menu yang seimbang, yakni 50% dari total jumlah makanan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Sarapan yang baik untuk anak sekolah hendaknya dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum pukul 07.00, karena dapat mencegah terjadinya hipoglikemia (Kemenkes RI, 2014: 31, 71). Berdasarkan jawaban responden dalam kuesioner, hanya 10 dari 58 responden (17,2%) yang mengonsumsi sarapan dengan susunan menu seimbang. Sebanyak 30 responden (51,7%) terbiasa sarapan sebelum jam 07.00, baik sarapan di rumah, maupun di

sekolah sebelum pelajaran dimulai, tetapi 28 responden lainnya (48,3) masih sering melakukan sarapan lebih dari pukul 07.00, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya hipoglikemia.

Uji hipotesis juga dilakukan untuk menguji hubungan antara kebiasaan sarapan jika dilihat dari kuantitas/jumlah kalori sarapan dengan konsentrasi belajar. Tabel 12 menyajikan hasil uji hipotesis *Chi-square* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001, hal ini berarti terdapat hubungan antara kuantitas/jumlah kalori sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung. Kelompok responden dengan tingkat konsentrasi rendah didominasi oleh responden yang mengonsumsi sarapan dengan kuantitas kurang dan berlebih, sehingga asupan kalori sarapan responden tidak sesuai dengan kebutuhan, sedangkan pada kelompok responden dengan tingkat konsentrasi yang tinggi, sebagian besar terbiasa sarapan dengan kuantitas yang cukup, sehingga kebutuhan kalori sarapan responden dapat terpenuhi. Rata-rata asupan sarapan responden adalah 15,3% dari kebutuhan sehari. Sarapan yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam sehari adalah sebanyak 15-30%, sehingga rata-rata asupan responden sudah memenuhi kebutuhan tetapi masih dalam batas bawah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amelia dan Aprilia, dimana ditemukan adanya hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMAN 12 Batam tahun 2017. Konsentrasi belajar anak akan menurun saat ia lapar karena pikirannya terbagi untuk memusatkan perhatian pada objek belajar dan untuk mengatasi rasa lapar (Amelia dan Aprilia, 2019: 5-6).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak, melalui kuesioner, peneliti menggali apa saja faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak dalam

penelitian ini. Terdapat sebagian responden yang sering melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, tetapi sebagian besar responden rutin melakukan sarapan pagi karena faktor keluarga, yakni dorongan dari orang tua mereka yang mengharuskan mereka untuk melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Terdapat 22 responden yang sering melewatkan sarapan, 7 responden diantaranya melewatkan sarapan karena pengaruh faktor sosial ekonomi dan faktor keluarga. Faktor keluarga dan faktor sosial ekonomi ini berkaitan, hal ini karena ketersediaan sarapan yang ada dalam faktor keluarga dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua dalam faktor sosial ekonomi, dimana para orang tua responden sibuk bekerja sehingga mereka tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya. Hal tersebut juga didorong oleh faktor keluarga yang mampu memberikan uang saku lebih jika sang anak tidak sarapan di rumah, sehingga dapat mendorong sebagian besar anak untuk lebih memilih membeli jajanan daripada melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah.

Selain faktor dari lingkungan, orang tua, dan keluarga, kebiasaan sarapan juga dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari diri sendiri, yakni terkait dengan pengetahuan. Sebagian besar responden sudah mengetahui apa manfaat dari melakukan sarapan dan bagaimana akibat yang mereka rasakan jika tidak melakukan sarapan. Setengah dari responden mengaku merasa lemas jika tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa saat bangun di pagi hari, glukosa dan glikogen sebagai sumber energi yang besar telah terkuras habis, jika melewatkan sarapan pagi, maka glukosa tidak cukup didapatkan oleh tubuh sehingga anak-anak merasa lelah, lesu, dan tidak berkonsentrasi di kelas karena tubuh anak tidak memiliki energi yang harus digunakan untuk berfikir (Supariasa dan Hardinsyah, 2016: 428). Sebagian besar

responden diberikan pengetahuan oleh orang tua mereka terkait manfaat melakukan sarapan, dengan adanya pengetahuan maka dapat memberikan dorongan pada diri sendiri untuk membiasakan diri melakukan sarapan.

Berdasarkan data kualitas jajanan responden, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas jajanan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung, hal tersebut didasarkan pada nilai p yang didapatkan dari hasil uji hipotesis pada Tabel 13. Berdasarkan hasil uji *Chi-square*, diperoleh nilai $p = 0,007 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan antara kualitas jajanan dengan konsentrasi belajar. Responden dengan kualitas jajanan yang tidak baik mendominasi kelompok responden dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah, sedangkan kelompok responden dengan tingkat belajar yang tinggi didominasi oleh responden dengan kualitas jajanan yang baik.

Berdasarkan jawaban pada kuesioner yang diberikan kepada responden, hampir seluruh responden selalu membeli jajanan di kantin saat jam istirahat, sedangkan sisanya selalu membawa bekal untuk dimakan saat jam istirahat. Sebagian kecil dari responden yang selalu jajan di kantin saat jam istirahat disebabkan karena orang tua mereka tidak sempat membuat bekal sehingga menggantinya dengan uang saku. Dalam pemilihan jajanan yang responden konsumsi, sebagian besar sudah dapat memilih jajanan yang baik, hal tersebut didorong oleh beberapa faktor, yakni:

1. Tingkat pengetahuan responden

Para responden sudah mengetahui apa itu jajanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi serta apa saja bahan berbahaya yang tidak boleh dikonsumsi. Orang tua responden memberikan pengertian dan pengawasan terhadap jajanan yang boleh dan tidak boleh mereka

konsumsi, sehingga orang tua berperan dalam terciptanya kebiasaan responden dalam memilih jajanan. Para guru sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap siswa selama mereka di sekolah juga memberikan pengertian kepada siswa/i terkait makanan jajanan yang berbahaya dan tidak boleh dikonsumsi sehingga mereka lebih selektif dalam membeli jajanan.

2. Sekolah memberikan jaminan keselamatan dan kesehatan

Sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap siswanya, sekolah juga memberikan jaminan keselamatan dan kesehatan untuk warga sekolah dengan tidak mengizinkan para pedagang yang berasal dari luar untuk berjualan di lingkungan sekolah. Berdasarkan data sekunder yang dikumpulkan dari pihak sekolah, pihak sekolah tidak mengizinkan pedagang dari luar untuk berjualan di lingkungan sekolah dengan beberapa alasan, yakni:

- a. Pihak sekolah memberikan pengawasan terhadap makanan jajanan yang diperjual belikan kepada siswa/i, sehingga pihak sekolah menyediakan kantin sebagai tempat diperjual belikannya makanan jajanan agar lebih mudah untuk diawasi.
- b. Makanan jajanan yang diperjualbelikan di kantin sekolah diproduksi oleh orang tua siswa/i sekolah, sehingga selain mempermudah pengawasan, sekolah juga memberdayakan usaha yang dilakukan oleh orang tua siswa/i.
- c. Kantin sekolah juga merupakan bagian dari koperasi sekolah, sehingga pemberdayaan kantin sekolah diharapkan dapat memberikan kontribusi dana untuk keperluan sekolah, baik pembangunan sekolah maupun tunjangan untuk para guru dan karyawan.

- d. Pihak sekolah bekerjasama dengan lintas lembaga, yakni puskesmas sebagai bagian dari lembaga kesehatan yang memberikan penyuluhan kepada pengelola kantin, orang tua siswa/i sebagai produsen makanan jajanan, serta siswa/i sebagai konsumen utamanya dengan tujuan agar kesehatan dan keselamatan warga sekolah tetap terjamin.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung sebagaimana tersaji pada Tabel 14. Tabel tersebut menyajikan hasil uji hipotesis *Chi-square* yang menghasilkan nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar. Kelompok tingkat konsentrasi rendah didominasi oleh responden dengan status gizi kurang kemudian status gizi lebih, dan paling sedikit dimiliki responden berstatus gizi normal. Responden dengan status gizi normal mendominasi kelompok tingkat konsentrasi tinggi, kemudian kemudian status gizi lebih, serta responden berstatus gizi kurang. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yessi Nurmalasari dkk (2020), dimana hasil penelitian bahwa pada kelompok siswa yang berstatus gizi kurus dan gemuk lebih banyak siswa dengan konsentrasi yang rendah, sedangkan konsentrasi belajar yang baik lebih banyak ditemukan pada siswa berstatus gizi normal (Nurmalasari dkk, 2018: 30). Hal tersebut dapat terjadi karena zat gizi yang dikonsumsi dapat memengaruhi kinerja otak (Simbolon dkk, 2015: 8). Siswa dengan malnutrisi akan mengalami perubahan metabolisme tubuh dan berdampak pada kemampuan kognitif serta kinerja otaknya, sehingga menyebabkan perkembangan IQ yang terhambat dan kemampuan belajarnya terganggu (Masrikhiyah dan Octora, 2020: 26). Berdasarkan beberapa variabel yang

telah diuji hubungannya dengan konsentrasi belajar, ditemukan bahwa variabel kuantitas sarapan atau jumlah kalori saat sarapan paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, diikuti oleh status gizi, kualitas jajanan, dan kualitas sarapan yang memberikan pengaruh paling kecil terhadap konsentrasi belajar belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan kebiasaan sarapan, kualitas jajanan, dan status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kualitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan nilai p yang diperoleh sebesar 0,036 ($<0,05$).
2. Terdapat hubungan antara kuantitas/jumlah kalori sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan nilai p yang diperoleh sebesar 0,001 ($<0,05$).
3. Terdapat hubungan antara kualitas jajanan terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan nilai p yang didapatkan adalah sebesar 0,007 ($<0,05$).
4. Terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan nilai p yang didapatkan adalah sebesar 0,001 ($<0,05$).
5. Variabel kuantitas sarapan paling berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa usia 10-11 tahun di MIN 2 Temanggung dengan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) dan OR yang diperoleh sebesar 30,569.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan agar terus melanjutkan langkah untuk memastikan kesehatan serta keselamatan warga sekolah, dan juga meningkatkan pengawasan terhadap makanan jajanan yang diperjual belikan kepada siswa/i dengan tujuan agar dapat mendukung kegiatan belajar mengajar dengan baik.

2. Bagi Orang Tua/Keluarga Responden

Orang tua/keluarga responden diharapkan mampu memberikan usaha yang lebih untuk menyediakan sarapan bagi anak-anak dan mendorong terciptanya kebiasaan sarapan yang baik bagi anak sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat dikembangkan terutama pada variabel kebiasaan sarapan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih fokus dan menggali faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C., & Aprilia, Y. (2019). Hubungan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII SMAN 12 Batam Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 1-9. doi:<https://doi.org/10.37776/jizp.v1i3.707>
- An-Nawawi. (2011). *Syarah Sahih Muslim* (Vol. 11). (F. Muhammad, & F. Arifin, Penerj.) Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR 1 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chusni, M. M. (2021). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. Dalam M. M. Chusni, R. Adrian, B. Sariyatno, D. P. Hanifah, R. Lubis, Wellyana, . . . F. Rahmandani, *Strategi Belajar Inovatif* (hal. 1-14). Sukoharjo: Pradina Pustaka Grup.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi dengan Aplikasi Menggunakan SPSS. Edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Damayanti, D., Pritasari, & Nugraheni. (2017). *Bahan Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, D. R. (2018). *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Tentang Jajanan Sehat Siswa Kelas 5 MI Al-Hidayat*

Desa Bunutwetan Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
Malang: Kementerian Kesehatan RI. Politeknik Kesehatan
Malang.

- Fatirul, A. N., & Walujo, D. A. (2020). *Belajar dan Pembelajaran: (Hasil Kajian Penelitian dan Pengembangan) Model Pengembangan Blended Learning Berbasis Strategi Problem Based Learning.* Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja.* Depok: RajaGrafindo Persada.
- Gemily, S. C., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 246-256.
doi:<https://doi.org/10.14710/jkm.v3i3.12153>
- Ginies, R., Franz, E. A., Oey, I., & Peng, M. (2018). The “Sweet” Effect: Comparative Assessments of Dietary Sugars on Cognitive Performance. *Jurnal Physiology & Behavior*, 1, 242-247.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.010>
- Hardinsyah. (2013). Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. *Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional 2013.* Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Pangan*, 7(2), 89-96.
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD)).* Surabaya: Jakad Media Publishing.

- K, F. A., Hamsa, I. B., Darmiati, Hermawan, A., & Muhajir, A. M. (2021). *Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang pada Balita*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskedas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Seimbang yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Diambil kembali dari hukor.kemkes.go.id: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Diambil kembali dari hukor.kemkes.go.id: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Larasati, P. A. (2018). *Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Indeks Prestasi Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Yappenatim Gianyar*. Bali: Kementerian Kesehatan RI. Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Malang: UB Press.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. I. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi

- Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(1), 23-27.
doi:<https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Mastur, & Triyono. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karir*. Yogyakarta: Paramitra.
- Misbahuddin, & Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. (Suryani, Penyunt.) Jakarta: Bumi Aksara.
- Negara, I. C., & Prabowo, A. (2018). Penggunaan Uji Chi-square untuk Mengetahui Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Umur Terhadap Pengetahuan Penasun Mengenai HIV-AIDS Provinsi DKI Jakarta. *Seminar Nasional Matematika dan Terapannya* (hal. 1-8). Purwokerto: FMIPA UNSOED.
- Nur'aeni. (2012). *Tes Psikologi: Tes Intelegensi dan Tes Bakat*. (T. Trianton, Penyunt.) Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah (UM) Purwokerto Press & Pustaka Pelajar.
- Nuramaliana, S. (2016). *Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VIII di SMP 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurmalasari, Y., Anggunan, & Wulandari, I. A. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(1), 27-31.
doi:<https://doi.org/10.33024/jdk.v9i1.2630>
- Pribadiyono, & Rofiah, C. (2023). *Implikasi Penerapan Metode Survey Melalui Pengolahan dan Analisis Data Lima Metode: Melalui kesenjangan (gap); Metode analisis CSindex; Metode diagram Cartesius; Metode diagram batang (chart bar); Metode diagram pie (pie chart)*. Malang, Jawa Timur: Literasi Nusantara Abadi Grup.

- Purnamasari, D. U. (2018). *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Putriantini. (2010). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang Kartasura*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Quadratullah, M. F. (2014). *Statistika Terapan: Teori, Contoh Kasus, dan Aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Andi.
- Rahman, R. T. (2015). *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan*. Bogor: In Media.
- Riyadi, H., Hardinsyah, & Napitupulu, V. (2013). Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. *Jurnal Gizi FK UI*, 1-26.
- Sari, A. F., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7, 97-102.
- Sera, A. C., & Oktaviyani, P. (2021). Makanan Sehat untuk Kesehatan Otak. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6, 590-597. doi:<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i6.2168>
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Vol. 4). Tangerang: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Vol. 1). Tangerang: Penerbit Lentera Hati.
- Simbolon, B., Siagian, A., & Siregar, M. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak di SD Negeri 096132 Parapat Kecamatan Girsang Sipangan Bolon Kabupaten Simalungun Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi, dan Epidemiologi*, 1.

- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (Ayup, Penyunt.) Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudaryana, B., & Agusady, H. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2015). *Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, Y., & Yuniritha, E. (2015). *Metabolisme Zat Gizi*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Supariasa, I. N., & Hardinsyah. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Syafril. (2019). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Tang, Z., Zhang, N., Liu, A., Luan, D., Zhao, Y., Song, C., & Ma, G. (2017). The effects of breakfast on short-term cognitive function among Chinese white-collar workers: protocol for a three-phase crossover study. *BMC Public Health*, 17(1), 1-8.
doi:<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4017-1>
- Utama, L. J., & Demu, Y. D. (2021). *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Winangun, I. M., Dewi, N. P., Wiguna, I. K., & Nirmayani, L. H. (2022). *Teori dan Aplikasi Model Aligned and Skilled Learning*. Cirebon, Jawa Barat: Green Publisher Indonesia.
- Wulandari, A. (2018). *Pengaruh Penggunaan Kartu UNO Sebagai Media Permainan Tentang Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar di SDN Prembulan Galur Kulonprogo*.

Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.

- Yusrizal. (2016). *Pengukuran & Evaluasi Hasil dan Proses Belajar*. Yogyakarta: Pale Media Prima.
- Yusuf, A. M. (2017). *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Zainurridha, Y. A., Sakinah, N. A., & Azari, A. A. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 287-289. doi:<http://dx.doi.org/10.33846/sf12314>

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya Fatma Alfani, mahasiswi Program Studi S1 Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 9-11 Tahun di MI Negeri (MIN) 2 Temanggung”. Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang.

Saya harap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner kualitas jajanan, formulir *Recall* asupan sarapan, melakukan pengukuran berat dan tinggi badan, serta melakukan tes konsentrasi. Penelitian ini tidak memberi dampak atau risiko apapun kepada responden. Identitas responden akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Apabila saudara/i tidak berkenan, maka saudara/i dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saudara/i dapat mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini apabila bersedia untuk menjadi responden.

Saya dengan sukarela bersedia ikut serta dalam penelitian ini:

Nama :

TTL :

Temanggung, September 2023

(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya Fatma Alfani, mahasiswi Program Studi S1 Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 9-11 Tahun di MI Negeri (MIN) 2 Temanggung”. Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang.


Saya harap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner kualitas jajanan, formulir *Recall* asupan sarapan, melakukan pengukuran berat dan tinggi badan, serta melakukan tes konsentrasi. Penelitian ini tidak memberi dampak / risiko, serta identitas anda akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan. Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Apabila saudara/i tidak berkenan, maka saudara/i dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saudara/i dapat mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini apabila bersedia untuk menjadi responden.

Saya dengan sukarela bersedia ikut serta dalam penelitian ini:

Nama :

TTL :

Temanggung, ..4. Sepetmber 2023

(
.....)

FORMULIR PENGUMPULAN DATA RESPONDEN

No. Sampel:

A. Karakteristik Responden

Nama :
Kelas :
Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan
Tanggal lahir :
Usia : tahun bulan

B. Pengukuran Antropometri

Berat Badan (BB) : kg
Tinggi Badan (TB) : cm
Indeks Massa Tubuh (IMT) : kg/m²
z-score : SD
Status gizi (IMT/U) :
 Gizi kurang (-3 SD s/d < -2 SD)
 Gizi baik/normal (-2 SD s/d +1 SD)
 Gizi lebih (+1 SD s/d +2 SD)
 Obesitas (> +2 SD)

FORMULIR PENGUMPULAN DATA RESPONDEN

No. Sampel:16.....

A. Karakteristik Responden

Nama :
Kelas : 5B
Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan
Tanggal lahir :
Usia :10..... tahun8..... bulan

B. Pengukuran Antropometri

Berat Badan (BB) :36,5..... kg
Tinggi Badan (TB) :171,5..... cm
Indeks Masa Tubuh (IMT) :24,73..... kg/m²
z-score :2,97..... SD
Status gizi (IMT/U) : Gizi kurang (-3 SD s/d < -2 SD)
Gizi baik/normal (-2 SD s/d +1 SD)
Gizi lebih (+1 SD s/d +2 SD)
Obseitas (> +2 SD)

Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Sarapan

KUESIONER KUALITAS SARAPAN

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Apakah kamu selalu melakukan sarapan setiap hari?		
2.	Apakah kamu sarapan sebelum jam 07.00?		
3.	Apakah ibu kamu selalu menyiapkan sarapan setiap pagi?		
4.	Apakah kamu sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah?		
5.	Apakah kamu sarapan saat jam istirahat?		
6.	Orang tua saya mengharuskan saya sarapan sebelum berangkat sekolah.		
7.	Apakah kamu sarapan dengan memakan nasi / mie / kentang / sumber karbohidrat lainnya?		
8.	Apakah kamu sarapan dengan memakan telur / ikan / ayam / sumber protein hewani lainnya?		

9.	Apakah kamu sarapan dengan memakan tempe / tahu / sumber protein nabati lainnya?		
10.	Apakah kamu sarapan dilengkapi dengan memakan sayur dan buah?		
11.	Apakah kamu selalu minum susu sebelum berangkat sekolah?		
12.	Saya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.		
13.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan sayur/buah saat sarapan.		
14.	Saya hanya makan nasi/mie, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.		
15.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan tempe/tahu saat sarapan.		
16.	Saya hanya makan nasi/mie dan telur/ikan/ayam saat sarapan.		
17.	Saya hanya makan nasi/mie dan tempe/tahu saat sarapan.		
18.	Saya hanya makan nasi/mie dan sayur/buah saat sarapan.		
19.	Saya hanya makan nasi/mie/telur saat sarapan.		
20.	Saya hanya makan telur/ikan/ayam saat sarapan.		
21.	Saya hanya makan tahu/tempe saat sarapan.		
22.	Saya hanya makan sayur/buah saat sarapan.		
23.	Saya hanya makan roti dan minum susu sebelum berangkat sekolah.		
24.	Saya hanya minum susu sebelum berangkat sekolah.		
25.	Saya tidak pernah sarapan sebelum berangkat sekolah.		

26.	Orang tua saya bekerja sehingga tidak bisa menyiapkan sarapan.		
27.	Apakah kamu selalu membawa bekal ke sekolah?		
28.	Apakah kamu membawa bekal jika tidak sarapan di rumah?		
29.	Apakah kamu diberi uang saku, sehingga kamu memilih tidak sarapan dan jajan di kantin sekolah?		
30.	Apakah uang saku kamu bertambah jika kamu tidak sarapan di rumah?		
31.	Apakah kamu selalu jajan di kantin saat istirahat?		
32.	Apakah kamu jajan di kantin jika tidak sempat sarapan di rumah?		
33.	Apakah kamu tau manfaat melakukan sarapan?		
34.	Apakah orang tua kamu memberi tahu manfaat melakukan sarapan?		
35.	Apakah kamu mengetahui manfaat melakukan sarapan dari media sosial atau TV?		
36.	Saya selalu melakukan sarapan bersama keluarga.		
37.	Saya merasa lemas jika tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.		
38.	Jika sarapan sebelum berangkat sekolah, saya merasa mengantuk.		
39.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan sayur dan buah.		
40.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan nasi dan lauk pauk.		

KUESIONER KUALITAS SARAPAN

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Apakah kamu selalu melakukan sarapan setiap hari?		
2.	Apakah kamu sarapan sebelum jam 07.00?		
3.	Apakah kamu sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah?		
4.	Orang tua saya mengharuskan saya sarapan sebelum berangkat sekolah.		
5.	Apakah kamu sarapan dengan memakan nasi / mie / kentang / sumber karbohidrat lainnya?		
6.	Apakah kamu sarapan dengan memakan telur / ikan / ayam / sumber protein hewani lainnya?		
7.	Apakah kamu sarapan dengan memakan tempe / tahu / sumber protein nabati lainnya?		
8.	Apakah kamu sarapan dilengkapi dengan memakan sayur dan buah?		
9.	Apakah kamu selalu minum susu sebelum berangkat sekolah?		

10.	Saya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.		
11.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan sayur/buah saat sarapan.		
12.	Saya hanya makan nasi/mie, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.		
13.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan tempe/tahu saat sarapan.		
14.	Saya hanya makan nasi/mie dan telur/ikan/ayam saat sarapan.		
15.	Saya hanya makan nasi/mie dan tempe/tahu saat sarapan.		
16.	Saya hanya makan nasi/mie dan sayur/buah saat sarapan.		
17.	Saya hanya makan nasi/mie/telur saat sarapan.		
18.	Saya hanya makan telur/ikan/ayam saat sarapan.		
19.	Saya hanya makan tahu/tempe saat sarapan.		
20.	Saya hanya makan sayur/buah saat sarapan.		
21.	Saya hanya makan roti dan minum susu sebelum berangkat sekolah.		
22.	Saya hanya minum susu sebelum berangkat sekolah.		
23.	Orang tua saya bekerja sehingga tidak bisa menyiapkan sarapan.		
24.	Apakah uang saku kamu bertambah jika kamu tidak sarapan di rumah?		
25.	Apakah kamu jajan di kantin jika tidak sempat sarapan di rumah?		
26.	Apakah kamu tau manfaat melakukan sarapan?		

27.	Apakah orang tua kamu memberi tahu manfaat melakukan sarapan?		
28.	Saya selalu melakukan sarapan bersama keluarga.		
29.	Saya merasa lemas jika tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.		
30.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan sayur dan buah.		
31.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan nasi dan lauk pauk.		

KUESIONER KUALITAS SARAPAN

Nama / Kelas : _____

No. Sampel: ~~33~~10

Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Y	T
1.	Apakah kamu selalu melakukan sarapan setiap hari?	✓	
2.	Apakah kamu sarapan sebelum jam 07.00?		✓
3.	Apakah kamu sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah?		✓
4.	Orang tua saya mengharuskan saya sarapan sebelum berangkat sekolah.	✓	
5.	Apakah kamu sarapan dengan memakan nasi / mie / kentang / sumber karbohidrat lainnya?	1	✓
6.	Apakah kamu sarapan dengan memakan telur / ikan / ayam / sumber protein hewani lainnya?	1	✓
7.	Apakah kamu sarapan dengan memakan tempe / tahu / sumber protein nabati lainnya?	1	✓
8.	Apakah kamu sarapan dilengkapi dengan memakan sayur dan buah?	1	✓
9.	Apakah kamu selalu minum susu sebelum berangkat sekolah?	0	✓
10.	Saya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.	4	✓
11.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan sayur/buah saat sarapan.	3	✓
12.	Saya hanya makan nasi/mie, tempe/tahu, dan sayur/buah saat sarapan.	3	✓
13.	Saya hanya makan nasi/mie, telur/ikan/ayam, dan tempe/tahu saat sarapan.	3	✓
14.	Saya hanya makan nasi/mie dan telur/ikan/ayam saat sarapan.	2	✓
15.	Saya hanya makan nasi/mie dan tempe/tahu saat sarapan.	2	✓
16.	Saya hanya makan nasi/mie dan sayur/buah saat sarapan.	0	✓
17.	Saya hanya makan nasi/mie/telur saat sarapan.	1	✓
18.	Saya hanya makan telur/ikan/ayam saat sarapan.	0	✓
19.	Saya hanya makan tahu/tempe saat sarapan.	0	✓
20.	Saya hanya makan sayur/buah saat sarapan.	0	✓
21.	Saya hanya makan roti dan minum susu sebelum berangkat sekolah.	0	✓
22.	Saya hanya minum susu sebelum berangkat sekolah.	0	✓
23.	Orang tua saya bekerja sehingga tidak bisa menyiapkan sarapan.		✓
24.	Apakah uang saku kamu bertambah jika kamu tidak sarapan di rumah?	✓	
25.	Apakah kamu jajan di kantin jika tidak sempat sarapan di rumah?		✓
26.	Apakah kamu tau manfaat melakukan sarapan?	✓	
27.	Apakah orang tua kamu memberitahu manfaat melakukan sarapan?	✓	
28.	Saya selalu melakukan sarapan bersama keluarga.		✓
29.	Saya merasa lemas jika tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.	✓	
30.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan sayur dan buah.		✓
31.	Setengah piring saya saat sarapan, berisikan nasi dan lauk pauk.	✓	

$$= \frac{22}{7} = 3$$

Lampiran 4. Formulir Recall Asupan Sarapan

FORMULIR RECALL ASUPAN SARAPAN

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Hari, Tanggal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah		Energi (kkal)	Kh (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)
			URT	Gram				

TOTAL								
Rata-rata Asupan Sarapan								
Kebutuhan								
% Capaian								
Kecukupan								

FORMULIR RECALL ASUPAN SARAPAN

Nama : [REDACTED] (S.S.)

No. Sampel: ..10.....

Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Hari, Tanggal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah		E (kkal)	Kh (gr)	P (gr)	L (gr)
			URT	Gram				
Senin, 4 September 2023	Nasi		1 cntg	50	87,5	20	2	-
	tahu kotak	tahu kuning	1/2 pbg	40	32,7	3,1	2,2	1,3
	makaroni goreng	mayak makaroni	1/2 cntg	25 5	87,5 50	20 -	2 -	- 5
	teh manis	gula	1 sdm	13	50	12	-	-
Selasa, 5/2023 10	Nasi		1 cntg	50	87,5	20	2	-
	tahu goreng	tahu putih minyak	1 pbg	30 5	60 50	5,6 -	2 -	2,4 5
	Teh	teh gula	1,5 sdm	20	77	19	-	-
Rabu, 6/2023 19	Nasi	Nasi	1/2 cntg	25	93,8	10	1	-
	Kentang Aneka	Mayak Kentang	1 buak	2 75	20 62,5	- 19,3	- 1,4	2 -
TOTAL					709,5	123,7	19,6	12,7
Rata-rata Asupan Sarapan								
Kebutuhan					1.817			
% Capaian								
Kecukupan								

Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Jajanan

KUESIONER KUALITAS JAJANAN

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Saya selalu jajan di kantin saat jam istirahat.		
2.	Saya selalu membawa bekal ke sekolah.		
3.	Saya tidak pernah jajan di kantin saat jam istirahat.		
4.	Kadang orang tua saya membawakan saya bekal ke sekolah.		
5.	Kadang saya jajan di kantin saat jam istirahat.		
6.	Orang tua saya memberikan uang saku agar saya jajan di kantin.		
7.	Orang tua saya tidak sempat memasak untuk sarapan, sehingga saya sering jajan di kantin.		
8.	Orang tua saya tidak sempat membuat bekal, sehingga saya selalu jajan di kantin.		
9.	Saya selalu jajan di tempat yang bersih.		
10.	Saya selalu memilih jajanan yang bersih dan tertutup.		

11.	Saya lebih memilih jajanan yang dibungkus dengan pembungkus yang bersih.		
12.	Saya memerhatikan kebersihan alat yang digunakan untuk mengolah jajanan.		
13.	Saya suka jajanan yang dibungkus bagus dan menarik.		
14.	Jajanan yang bungkusnya rusak tetap saya makan.		
15.	Saya tahu apa itu jajanan yang sehat.		
16.	Saya selalu membaca kandungan zat gizi yang ada di kemasan jajanan.		
17.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang boleh dan tidak boleh saya makan.		
18.	Guru saya memberi tahu saya seperti apa jajanan yang sehat.		
19.	Saya lebih menyukai jajanan yang digoreng daripada direbus atau dikukus.		
20.	Saya diajarkan cara mencuci tangan yang benar oleh guru saya.		
21.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan.		
22.	Saya suka jajanan yang gurih dan asin seperti makanan ringan kemasan.		
23.	Saya suka jajan minuman manis (teh gelas, nutrisari, teh pucuk, marimas, dll).		
24.	Makanan yang busuk/bau tetap saya makan.		
25.	Saya tetap makan jajanan yang sudah tengik.		
26.	Makanan yang sudah berjamur tetap saya makan.		
27.	Saya suka jajanan yang diberi saus.		
28.	Saya selalu melihat tanggal kedaluwarsa pada bungkus jajanan.		
29.	Jajanan yang sudah kedaluwarsa akan tetap saya beli.		

30.	Saya tidak pernah memerhatikan tanggal kedaluwarsa jajanan.		
31.	Saya tahu jajanan yang berbahaya.		
32.	Saya tahu bahan berbahaya yang tidak boleh dimakan		
33.	Guru saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.		
34.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.		
35.	Saya suka membeli jajanan yang berwarna cerah.		

KUESIONER KUALITAS JAJANAN

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Saya selalu jajan di kantin saat jam istirahat.		
2.	Saya selalu membawa bekal ke sekolah.		
3.	Orang tua saya tidak sempat memasak untuk sarapan, sehingga saya sering jajan di kantin.		
4.	Orang tua saya tidak sempat membuat bekal, sehingga saya selalu jajan di kantin.		
5.	Saya selalu jajan di tempat yang bersih.		
6.	Saya selalu memilih jajanan yang bersih dan tertutup.		
7.	Saya lebih memilih jajanan yang dibungkus dengan pembungkus yang bersih.		
8.	Saya memerhatikan kebersihan alat yang digunakan untuk mengolah jajanan.		
9.	Saya suka jajanan yang dibungkus bagus dan menarik.		
10.	Jajanan yang bungkusnya rusak tetap saya makan.		

11.	Saya tahu apa itu jajanan yang sehat.		
12.	Saya selalu membaca kandungan zat gizi yang ada di kemasan jajanan.		
13.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang boleh dan tidak boleh saya makan.		
14.	Saya lebih menyukai jajanan yang digoreng daripada direbus atau dikukus.		
15.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan.		
16.	Saya suka jajanan yang gurih dan asin seperti makanan ringan kemasan.		
17.	Saya suka jajan minuman manis (teh gelas, nutrisari, teh pucuk, marimas, dll).		
18.	Makanan yang busuk/bau tetap saya makan.		
19.	Saya tetap makan jajanan yang sudah tengik.		
20.	Makanan yang sudah berjamur tetap saya makan.		
21.	Saya suka jajanan yang diberi saus.		
22.	Saya selalu melihat tanggal kedaluwarsa pada bungkus jajanan.		
23.	Jajanan yang sudah kedaluwarsa akan tetap saya beli.		
24.	Saya tidak pernah memerhatikan tanggal kedaluwarsa jajanan.		
25.	Saya tahu bahan berbahaya yang tidak boleh dimakan		
26.	Guru saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.		
27.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.		
28.	Saya suka membeli jajanan yang berwarna cerah.		

KUESIONER KUALITAS JAJANAN

Nama :

No. Sampel: 10

Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Petunjuk pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban (YA / TIDAK) yang kamu anggap sesuai!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Y	T
1.	Saya selalu jajan di kantin saat jam istirahat.	✓	
2.	Saya selalu membawa bekal ke sekolah.	✓	
3.	Orang tua saya tidak sempat memasak untuk sarapan, sehingga saya sering jajan di kantin.		✓
4.	Orang tua saya tidak sempat membuat bekal, sehingga saya selalu jajan di kantin.		✓
5.	Saya selalu jajan di tempat yang bersih.	✓	
6.	Saya selalu memilih jajanan yang bersih dan tertutup.	✓	
7.	Saya lebih memilih jajanan yang dibungkus dengan pembungkus yang bersih.	✓	
8.	Saya memerhatikan kebersihan alat yang digunakan untuk mengolah jajanan.	✓	
9.	Saya suka jajanan yang dibungkus bagus dan menarik.	✓	
10.	Jajanan yang bungkusnya rusak tetap saya makan.		✓
11.	Saya tahu apa itu jajanan yang sehat.	✓	
12.	Saya selalu membaca kandungan zat gizi yang ada di kemasan jajanan.	✓	
13.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang boleh dan tidak boleh saya makan.	✓	
14.	Saya lebih menyukai jajanan yang digoreng daripada direbus atau dikukus.	✓	
15.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan.	✓	
16.	Saya suka jajanan yang gurih dan asin seperti makanan ringan kemasan.	✓	
17.	Saya suka jajan minuman manis (teh gelas, nutrisari, teh pucuk, marimas, dll).		✓
18.	Makanan yang busuk/bau tetap saya makan.		✓
19.	Saya tetap makan jajanan yang sudah tengik.		✓
20.	Makanan yang sudah berjamur tetap saya makan.		✓
21.	Saya suka jajanan yang diberi saos.		✓
22.	Saya selalu melihat tanggal kedaluwarsa pada bungkus jajanan.		✓
23.	Jajanan yang sudah kedaluwarsa akan tetap saya beli.		✓
24.	Saya tidak pernah memerhatikan tanggal kedaluwarsa jajanan.		✓
25.	Saya tahu bahan berbahaya yang tidak boleh dimakan	✓	
26.	Guru saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.		✓
27.	Orang tua saya memberi tahu saya tentang jajanan yang berbahaya.	✓	
28.	Saya suka membeli jajanan yang berwarna cerah.	✓	

14

Lampiran 6. Coding Test (Tes Simbol Angka)

FORMULIR CODING TEST (TES SIMBOL ANGKA)

No. Sampel:

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki

Perempuan

Petunjuk tes:

1. Di bawah ini terdapat tabel kunci jawaban dan soal. Tabel kunci jawaban berisi pasangan antara angka dan simbol. Tabel soal berisi angka 1-9 dalam urutan acak yang diulang.
2. Peserta memahami pasangan angka dan simbol yang ada di tabel pertama.
3. Peserta diminta secepat mungkin mengisi kotak yang kosong dengan simbol yang sesuai dengan angka pasangannya.
4. Waktu yang diberikan adalah 120 detik.

Digit	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Symbol	-	⊥	⊃	⊥	∪	∅	∧	X	=

Skor

--

Contoh																														
2	1	3	7	2	4	8	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	5	6	3	1	4						
⊥	-	⊃	∧	⊥	⊥	X																								
1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3						
6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7						
9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6						

FORMULIR CODING TEST (TES SIMBOL ANGKA)

Nama : (53) No. Sampel:

Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Petunjuk tes:

1. Di bawah ini terdapat tabel kunci jawaban dan soal. Tabel kunci jawaban berisi pasangan antara angka dan simbol. Tabel soal berisi angka 1-9 dalam urutan acak yang diulang.
 2. Peserta memahami pasangan angka dan simbol yang ada di tabel pertama.
 3. Peserta diminta secepat mungkin mengisi kotak yang kosong dengan simbol yang sesuai dengan angka pasangannya.
 4. Waktu yang diberikan adalah 120 detik.
-

(58)

10

Angka	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Symbol	-	⊥	▷	⊂	∪	∅	∧	X	=

Skor

50

Pembah

Contoh																								
2	1	3	7	2	4	8	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	5	6	3	1	4
⊥	-	▷	∧	⊥	⊂	X	⊥	-	▷	⊥	-	⊂	⊥	▷	∪	⊥	▷	-	⊂	∪	∅	▷	-	⊂

1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3
-	∪	⊂	⊥	∧	∅	▷	∪	∧	⊥	X	∪	⊂	∅	▷	∧	⊥	X	-	=	∪	X	⊂	∧	▷

6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7

9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6

Lampiran 7. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lucky Ade Sessiani, M.Psi.

NIP : 198512022019032010

Pendidikan terakhir : S2

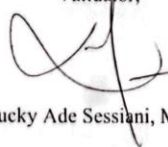
Bidang ilmu : Psikologi

Menyatakan bahwa instrumen *Coding Test* atau Tes Simbol Angka yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu-perbaikan / tidak dapat digunakan*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Semarang, 6 Agustus 2023

Validator,



Lucky Ade Sessiani, M.Psi.

Lampiran 8. Master Data Penelitian

MASTER DATA

No. Sampel	Tingkat Konsentrasi	Kebiasaan Sarapan		Kualitas Jajanan	Status Gizi (IMT/U)
		Kualitas	Kuantitas		
1.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Baik	Kurang
2.	Rendah	Cukup sehat	Baik	Tidak baik	Kurang
3.	Tinggi	Kurang sehat	Berlebih	Baik	Lebih
4.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
5.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
6.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Kurang
7.	Rendah	Kurang sehat	Baik	Baik	Kurang
8.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik
9.	Tinggi	Sehat	Kurang	Baik	Kurang
10.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Baik	Obesitas
11.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik
12.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
13.	Rendah	Kurang sehat	Baik	Baik	Kurang
14.	Tinggi	Kurang sehat	Baik	Baik	Baik
15.	Tinggi	Kurang sehat	Kurang	Baik	Lebih
16.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Kurang
17.	Tinggi	Sehat	Berlebih	Tidak baik	Obesitas
18.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik

19.	Tinggi	Kurang sehat	Baik	Baik	Baik
20.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
21.	Tinggi	Cukup sehat	Kurang	Baik	Baik
22.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Tidak baik	Baik
23.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
24.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Baik	Kurang
25.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Tidak baik	Lebih
26.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
27.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Tidak baik	Baik
28.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
29.	Rendah	Kurang sehat	Baik	Tidak baik	Kurang
30.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
31.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik
32.	Tinggi	Kurang sehat	Kurang	Baik	Baik
33.	Rendah	Sehat	Kurang	Tidak baik	Baik
34.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
35.	Tinggi	Kurang sehat	Berlebih	Tidak baik	Lebih
36.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik
37.	Tinggi	Kurang sehat	Kurang	Baik	Baik
38.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Obesitas
39.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Tidak baik	Lebih
40.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Lebih

41.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Kurang
42.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Baik
43.	Tinggi	Sehat	Berlebih	Baik	Lebih
44.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Kurang
45.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
46.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Kurang
47.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
48.	Tinggi	Sehat	Baik	Baik	Baik
49.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Baik	Baik
50.	Tinggi	Kurang sehat	Baik	Baik	Baik
51.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Baik
52.	Rendah	Sehat	Kurang	Tidak baik	Baik
53.	Rendah	Cukup sehat	Kurang	Tidak baik	Lebih
54.	Tinggi	Kurang sehat	Baik	Baik	Baik
55.	Rendah	Sehat	Kurang	Tidak baik	Lebih
56.	Tinggi	Cukup sehat	Baik	Baik	Baik
57.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Baik	Lebih
58.	Rendah	Kurang sehat	Kurang	Tidak baik	Lebih

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Instrumen

HASIL UJI VALIDITAS

A. Kuesioner Kualitas Sarapan

No. Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1.	0,534	0,374	Valid
2.	0,729	0,374	Valid
3.	0,296	0,374	Tidak valid
4.	0,538	0,374	Valid
5.	0,342	0,374	Tidak valid
6.	0,64	0,374	Valid
7.	0,407	0,374	Valid
8.	0,416	0,374	Valid
9.	0,485	0,374	Valid
10.	0,587	0,374	Valid
11.	0,449	0,374	Valid
12.	0,571	0,374	Valid
13.	0,514	0,374	Valid
14.	0,458	0,374	Valid
15.	0,394	0,374	Valid
16.	0,394	0,374	Valid
17.	0,43	0,374	Valid
18.	0,42	0,374	Valid
19.	0,407	0,374	Valid
20.	0,433	0,374	Valid
21.	0,498	0,374	Valid
22.	0,391	0,374	Valid
23.	0,429	0,374	Valid
24.	0,48	0,374	Valid
25.	0,281	0,374	Tidak valid
26.	0,407	0,374	Valid
27.	0,252	0,374	Tidak valid
28.	0,122	0,374	Tidak valid
29.	0,329	0,374	Tidak valid
30.	0,479	0,374	Valid
31.	0,066	0,374	Tidak valid

32.	0,402	0,374	Valid
33.	0,447	0,374	Valid
34.	0,491	0,374	Valid
35.	0,315	0,374	Tidak valid
36.	0,56	0,374	Valid
37.	0,633	0,374	Valid
38.	0,316	0,374	Tidak valid
39.	0,534	0,374	Valid
40.	0,608	0,374	Valid

B. Kuesioner Kualitas Jajanan

No. Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1.	0,505	0,374	Valid
2.	0,567	0,374	Valid
3.	0,342	0,374	Tidak valid
4.	0,302	0,374	Tidak valid
5.	0,243	0,374	Tidak valid
6.	0,031	0,374	Tidak valid
7.	0,562	0,374	Valid
8.	0,483	0,374	Valid
9.	0,445	0,374	Valid
10.	0,414	0,374	Valid
11.	0,404	0,374	Valid
12.	0,388	0,374	Valid
13.	0,425	0,374	Valid
14.	0,388	0,374	Valid
15.	0,413	0,374	Valid
16.	0,516	0,374	Valid
17.	0,456	0,374	Valid
18.	0,016	0,374	Tidak valid
19.	0,485	0,374	Valid
20.	0,102	0,374	Tidak valid
21.	0,423	0,374	Valid
22.	0,41	0,374	Valid
23.	0,409	0,374	Valid
24.	0,421	0,374	Valid
25.	0,43	0,374	Valid
26.	0,43	0,374	Valid
27.	0,395	0,374	Valid
28.	0,47	0,374	Valid
29.	0,428	0,374	Valid
30.	0,452	0,374	Valid
31.	0,21	0,374	Tidak valid
32.	0,398	0,374	Valid
33.	0,406	0,374	Valid
34.	0,493	0,374	Valid
35.	0,405	0,374	Valid

HASIL UJI RELIABILITAS

A. Kuesioner Kualitas Sarapan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,831	31

B. Kuesioner Kualitas Jajanan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,847	28

Lampiran 11. Hasil Analisis Univariat

HASIL ANALISIS UNIVARIAT

Tingkat konsentrasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsentrasi rendah	28	48,3	48,3	48,3
	Konsentrasi tinggi	30	51,7	51,7	100,0
	Total	58	100,0	100,0	

Kualitas sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sarapan kurang sehat	26	44,8	44,8	44,8
	Sarapan cukup sehat	19	32,8	32,8	77,6
	Sarapan sehat	13	22,4	22,4	100,0
	Total	58	100,0	100,0	

Kuantitas sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sarapan kurang	29	50,0	50,0	50,0
	Sarapan cukup	25	43,1	43,1	93,1
	Sarapan berlebih	4	6,9	6,9	100,0
	Total	58	100,0	100,0	

Kualitas jajanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jajanan tidak baik	20	34,5	34,5	34,5
	Jajanan baik	38	65,5	65,5	100,0
	Total	58	100,0	100,0	

Status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi kurang	17	29,3	29,3	29,3
	Gizi baik	27	46,6	46,6	75,9
	Gizi lebih	11	19,0	19,0	94,8
	Obesitas	3	5,2	5,2	100,0
	Total	58	100,0	100,0	

Lampiran 12. Hasil Analisis Bivariat

HASIL ANALISIS BIVARIAT

Kualitas sarapan * Tingkat konsentrasi Crosstabulation

		Tingkat konsentrasi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Kualitas sarapan	Kurang sehat	Count	17	9	26
		% within Tingkat konsentrasi	60,7%	30,0%	44,8%
	Cukup sehat	Count	8	11	19
		% within Tingkat konsentrasi	28,6%	36,7%	32,8%
	Sehat	Count	3	10	13
		% within Tingkat konsentrasi	10,7%	33,3%	22,4%
Total	Count	28	30	58	
	% within Tingkat konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,643 ^a	2	,036
Likelihood Ratio	6,885	2	,032
Linear-by-Linear Association	6,507	1	,011
N of Valid Cases	58		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,28.

Kuantitas sarapan * Tingkat konsentrasi Crosstabulation

		Tingkat konsentrasi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Kuantitas sarapan	Kurang	Count	24	5	29
		% within Tingkat konsentrasi	85,7%	16,7%	50,0%
	Cukup	Count	4	21	25
		% within Tingkat konsentrasi	14,3%	70,0%	43,1%
	Berlebih	Count	0	4	4
		% within Tingkat konsentrasi	0,0%	13,3%	6,9%
Total		Count	28	30	58
		% within Tingkat konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	27,973 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	31,690	2	,000
Linear-by-Linear Association	25,209	1	,000
N of Valid Cases	58		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,93.

Kuantitas sarapan 2 * Tingkat konsentrasi Crosstabulation

		Tingkat konsentrasi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Kuantitas sarapan	Kurang + berlebih	Count	24	9	33
		% within Tingkat konsentrasi	85,7%	30,0%	56,9%
	Cukup	Count	4	21	25
		% within Tingkat konsentrasi	14,3%	70,0%	43,1%
Total		Count	28	30	58
		% within Tingkat konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	18,331 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	16,130	1	,000		
Likelihood Ratio	19,680	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	18,015	1	,000		
N of Valid Cases	58				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,07.

b. Computed only for a 2x2 table

Kualitas jajanan * Tingkat konsentrasi Crosstabulation

		Tingkat konsentrasi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Kualitas jajanan	Tidak baik	Count	15	5	20
		% within Tingkat konsentrasi	53,6%	16,7%	34,5%
	Baik	Count	13	25	38
		% within Tingkat konsentrasi	46,4%	83,3%	65,5%
Total	Count	28	30	58	
	% within Tingkat konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8,731 ^a	1	,003		
Continuity Correction ^b	7,174	1	,007		
Likelihood Ratio	9,019	1	,003		
Fisher's Exact Test				,005	,003
Linear-by-Linear Association	8,580	1	,003		
N of Valid Cases	58				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,66.

b. Computed only for a 2x2 table

Status gizi * Tingkat konsentrasi Crosstabulation

		Tingkat konsentrasi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Status gizi	Gizi kurang	Count	15	2	17
		% within Tingkat konsentrasi	53,6%	6,7%	29,3%
	Gizi baik	Count	5	22	27
		% within Tingkat konsentrasi	17,9%	73,3%	46,6%
	Gizi lebih	Count	8	6	14
		% within Tingkat konsentrasi	28,6%	20,0%	24,1%
Total		Count	28	30	58
		% within Tingkat konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	20,886 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	23,025	2	,000
Linear-by-Linear Association	3,933	1	,047
N of Valid Cases	58		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,76.

Lampiran 13. Hasil Analisis Multivariat

HASIL ANALISIS MULTIVARIAT

Variables in the Equation

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
								Lower	Upper
Step 1 ^a	Kuantitas sarapan	2,639	,671	15,463	1	,000	14,000	3,757	52,165
	Constant	-3,620	,953	14,420	1	,000	,027		
Step 2 ^b	Kuantitas sarapan	3,471	,876	15,715	1	,000	32,183	5,784	179,063
	Status gizi	1,508	,558	7,292	1	,007	4,518	1,512	13,498
	Constant	-7,898	2,177	13,159	1	,000	,000		
Step 3 ^c	Kuantitas sarapan	3,361	,915	13,489	1	,000	28,827	4,795	173,309
	Kualitas jajanan	1,745	,799	4,774	1	,029	5,727	1,197	27,403
	Status gizi	1,581	,582	7,382	1	,007	4,861	1,554	15,211
	Constant	-10,777	2,767	15,169	1	,000	,000		
Step 4 ^d	Kualitas sarapan	1,169	,607	3,707	1	,054	3,218	,979	10,574
	Kuantitas sarapan	3,420	1,004	11,598	1	,001	30,569	4,271	218,812

Kualitas jajan	2,382	,986	5,831	1	,016	10,822	1,566	74,776
Status gizi	1,646	,615	7,169	1	,007	5,186	1,554	17,299
Constant	-	4,299	12,540	1	,000	,000		
	15,224							

- Variable(s) entered on step 1: Kuantitas sarapan.
- Variable(s) entered on step 2: Status gizi.
- Variable(s) entered on step 3: Kualitas jajan.
- Variable(s) entered on step 4: Kualitas sarapan.

Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

DOKUMENTASI KEGIATAN



Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 4426/Un.10.7/D1/KM.00.01/09/2023
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/ Penelitian

Semarang, 29 September 2023

Kepada Yth
Kepala Sekolah MIN 2 Temanggung
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nama : Fatma Alfani
NIM : 1907026090
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajanan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Usia 9-11 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 2 Temanggung
Pembimbing : Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi dan Dr. H. Darmu'in, M.Ag
Waktu Penelitian : 22 September 2023 sd Selesai
Lokasi Penelitian : MIN 2 Temanggung

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan



Dr. Haidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Fatma Alfani
2. Tempat, Tgl. Lahir : Temanggung, 23 Agustus 2001
3. Alamat Rumah : Ngesrep RT 02 / RW 01, Desa Ringinanom, Kec. Parakan, Kab. Temanggung, Jawa Tengah
4. HP : 085786191012
5. E-mail : fatmaalfanii23@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pertiwi II Parakan (2005-2007)
 - b. MIN Ringinanom Parakan (2007-2013)
 - c. MTsN Parakan Temanggung (2013-2016)
 - d. SMAN 1 Parakan Temanggung (2016-2019)
 - e. UIN Walisongo Semarang (2019-2023)
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Praktik Kerja Gizi Masyarakat di Kelurahan Manyaran, Kota Semarang
 - b. Praktik Kerja Gizi Klinis & Institusi di RSJD Dr. R.M. Soedjarwadi Klaten, Jawa Tengah

Semarang, Desember 2023

Fatma Alfani
NIM: 1907026090