

SKRIPSI

**GAMBARAN ASUPAN SARAPAN DAN TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA *BOARDING*
SCHOOL DI SMA NEGERI 5 GOWA**

MUSFIRAH NURRAMADHANI

K21116502



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2020**



PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 14 Agustus 2020



Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Sabaria Manti Battung, SKM., M.Kes., M.Sc
NIP. 19760424 200212 2 013

dr. Djunaidi M Dachlan, MS
NIP. 19560427 198702 1 001

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

Dr. dr. Citrakesumasari, M.Kes., Sp.GK
NIP. 19630318 199202 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Jumat, 14 Agustus 2020.

Ketua : Sabaria Manti Battung, SKM., M.Kes., M.Sc (.....)

Sekretaris : dr. Djunaidi M Dachlan, MS (.....)

Anggota : Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes (.....)

Marini Amalia Mansur, S.Gz., MPH (.....)



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Musfirah Nurramadhani

NIM : K211 16 502

Fakultas/Prodi : Kesehatan Masyarakat/Ilmu Gizi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "**Gambaran Asupan Sarapan dan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa *Boarding School* di SMA Negeri 5 Gowa**" benar adalah asli karya penulis bukan merupakan plagiarisme dan atau pencurian hasil karya milik orang lain, kecuali bagian-bagian yang merupakan acuan dan telah disebutkan sumbernya pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 25 September 2020

Yang menyatakan



METERAI
TEMPEL
No. 20
9EEFFAHF48517255
6000
ENAM RIBURUPIAH

Musfirah Nurramadhani



RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Ilmu Gizi
Makassar, Agustus 2020

Musfirah Nurramadhani

**“Gambaran Asupan Sarapan dan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa
Boarding School di SMA Negeri 5 Gowa”**

(xiii + 63 + 14 Tabel + 9 Lampiran)

Remaja perlu memperhatikan asupan zat gizi yang adekuat untuk pertumbuhan dan perkembangannya seperti melakukan sarapan di pagi hari untuk meningkatkan produktivitas serta membantu berkonsentrasi pada pelajaran yang diberikan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan kondisi kadar gula darah dalam tubuh menurun yang mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah dan turunnya gairah belajar sehingga akan mempengaruhi konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa *boarding school* di SMA Negeri 5 Gowa. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 139 orang dengan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengambilan data asupan sarapan menggunakan metode *recall* 24 jam. Tingkat konsentrasi belajar menggunakan instrumen *Digit Symbol Substitution Test* (DSST). Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS.

Hasil dari analisis diketahui bahwa asupan sarapan responden masih kurang yaitu asupan energi kurang sebesar 84,9%, karbohidrat kurang sebesar 81,3%, lemak kurang sebesar 93,5% dan protein kurang sebesar 82,7%. Sedangkan tingkat konsentrasi belajar siswa tergolong kategori baik sebesar 56,8% dan kategori kurang sebesar 43,2%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas asupan sarapan remaja di SMAN 5 Gowa masih kurang dari kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sarapan yang telah dianjurkan dan masih terdapat siswa dengan tingkat konsentrasi belajar kurang meskipun jumlahnya lebih sedikit daripada yang tingkat konsentrasinya tinggi.

Kata Kunci: sarapan, konsentrasi belajar, remaja *boarding school*

Referensi: pustaka: 96 (1998-2020)



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaykum wa Rahmatullahi wa Barakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Salam dan shalawat tak lupa penulis panjatkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai uswatun hasanah bagi umat manusia.

Segala usaha telah dilakukan dalam rangka menyempurnakan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dengan judul “Gambaran Asupan Sarapan dan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa *Boarding School* di SMA Negeri 5 Gowa” merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu di Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati serta rasa hormat terdalam penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih setinggi-tingginya kepada **Bapak dan Ibunda** saya tercinta **Drs. Arimapa dan Dra. Sitti Hafsah** atas segala cinta dan kasih sayang, memberikan dukungan moral maupun materil, serta do'a dan nasihat yang tidak henti-hentinya kepada anaknya. Tak lupa pula terima kasih kepada kakak, adik dan keluarga besar saya atas dukungan doa restu dan motivasi yang diberikan

penulis dapat menyelesaikan studi di Program Ilmu Gizi Fakultas
Masyarakat Universitas Hasanuddin.



Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu **Sabaria Manti Battung, SKM., M.Kes., M.Sc** sebagai Pembimbing I dan Bapak **dr. Djunaidi M Dachlan, MS** sebagai Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, senantiasa memberikan masukan, bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan serta menyempurnakan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis persembahkan kepada tim penguji Ibu **Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes** dan Ibu **Marini Amalia Mansur, S.Gz., MPH** atas segala masukan, kritik dan sarannya serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis dalam ujian-ujian yang telah dilaksanakan. Dengan segala hormat tak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Dr. Aminuddin Syam, SKM.,M.Kes.,M.Med.Ed selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Bapak Prof. Dr. Saifuddin Sirajuddin, MS selaku ketua Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Dr. dr. Citrakesumasari, M.Kes.,Sp.GK., selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
4. Ibu dr. Devintha Virani, M.Kes., Sp.Gk selaku penasehat akademik
5. Seluruh dosen dan para staf Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Bapak Sudarman, S.Pd., M.Pd., MM selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 5
owa, guru dan staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.



7. Kepada adik-adik SMA Negeri 5 Gowa, terimakasih karena telah bersedia meluangkan waktunya dan menjadi bagian dari penelitian ini.
8. Kepada teman-teman angkatan 2016 FKM Unhas khususnya teman seperjuangan saya Ilmu Gizi 2016, terima kasih telah senantiasa berjuang bersama dan memberikan banyak cerita selama masa kuliah.
9. Kepada “Lingkaran S” terima kasih karena telah menorehkan banyak warna dalam hidup penulis, selalu hadir dikala sulit maupun senang dan berjuang bersama untuk sarjana.
10. Terima kasih pula kepada iKON dan Treasure yang telah memberikan semangat dan menghibur penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Serta semua pihak yang telah membantu, yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih.

Sebagai manusia biasa yang tak luput dari kesalahan, penulis menyadari bahwa apa yang telah dipaparkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis memohon maaf dan menerima kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu ‘alaykum wa Rahmatullahi wa Barakatuh.

Makassar, Agustus 2020

Musfirah Nurramadhani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
RINGKASAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja	7
B. Tinjauan Umum Tentang Sarapan	9
C. Tinjauan Umum Tentang Konsentrasi Belajar	13
D. Kerangka Teori.....	17
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian.....	18
B. Kerangka Konsep	19
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	20
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Instrumen Penelitian	24
E. Pengumpulan Data	25



F. Pengolahan dan Analisis Data	27
G. Penyajian Data.....	28
H. Alur Penelitian.....	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Hasil	32
1. Gambaran Karakteristik Umum Siswa	33
2. Gambaran Distribusi Sarapan	35
3. Gambaran Asupan Zat Gizi Sarapan.....	36
4. Gambaran Distribusi Rata-Rata Asupan Sarapan	37
5. Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar	37
6. Gambaran Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar	38
7. Gambaran Asupan Energi Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar ..	38
8. Gambaran Sarapan dengan Karakteristik Siswa	39
9. Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar dengan Karakteristik Siswa	40
C. Pembahasan	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	108



DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Remaja	9
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
Tabel 5.1	Distribusi Karakteristik Responden Pada Remaja Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020	33
Tabel 5.2	Distribusi Karakteristik Orang Tua Responden Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	34
Tabel 5.3	Distribusi Penghasilan Orang Tua Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	35
Tabel 5.4	Distribusi Sarapan Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	35
Tabel 5.5	Distribusi Asupan Sarapan Pada Remaja Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020	36
Tabel 5.6	Distribusi Rata-Rata Asupan Sarapan Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	37
Tabel 5.7	Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	37
Tabel 5.8	Distribusi Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	38
Tabel 5.9	Distribusi Energi Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	38
Tabel 5.10	Distribusi Sarapan dengan Karakteristik Siswa <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	38
Tabel 5.11	Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar dengan Karakteristik Siswa <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	40
	Menu Sarapan di Ruang Saji <i>Boarding School SMA Negeri 5 Gowa Tahun 2020</i>	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teori	17
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	19
Gambar 4.1	Alur Penelitian	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	Kuesioner <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 2	Kuesioner Biodata Responden	73
Lampiran 3	Kuesioner <i>Recall</i> Sarapan	74
Lampiran 4	Instrumen <i>Digit Symbol Test</i>	75
Lampiran 5	Output Hasil Analisis	76
Lampiran 6	Master Tabel	82
Lampiran 7	Surat Penanaman Modal	104
Lampiran 8	Surat Keterangan Penelitian	105
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	106



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum seseorang menjadi dewasa. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pacu tumbuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif. Remaja yang berpeluang memiliki sumber daya manusia (SDM) berkualitas adalah remaja yang berhasil mencapai potensi biologisnya secara optimal. Tercapainya potensi biologis yang optimal merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan biofisikopsikososial yang salah satunya adalah asupan zat gizi yang adekuat (Soedjiningsih, 2007).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2010) menunjukkan bahwa penduduk Indonesia mengonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebanyak 40,6%. Masalah kekurangan konsumsi energi dan protein ini banyak dijumpai pada generasi muda Indonesia, yakni pada anak usia sekolah (41,2%) dan kelompok usia remaja (54,5%). Data tersebut menunjukkan mutu konsumsi pangan pada remaja masih kurang. Padahal, remaja yang memperoleh makanan adekuat mempunyai umur harapan hidup yang baik (kesehatan) (Anindya, 2009) dan akan menghasilkan sumber daya

ia (SDM) yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang
th serta produktif (Health, *et al.*, 2005). Nutrisi adekuat dapat tercapai



apabila didukung dengan konsumsi pangan yang baik dan beragam, terutama sarapan (Muchtart, dkk., 2011).

Menurut Kemenkes (2014), sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai pukul 05.00 hingga 09.00 pagi. Sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan pada pagi hari yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (Utter *et al.*, 2016). Ini jumlah yang cukup signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein (Khomsan, 2003). Secara umum, sarapan diketahui berkontribusi positif terhadap kualitas diet, asupan makronutrien dan mikronutrien, indeks massa tubuh, gaya hidup, dan memberikan efek positif terhadap perilaku, kognitif, dan performa akademik pada anak usia sekolah (Adolphus *et al.*, 2013).

Meskipun manfaat mengkonsumsi sarapan telah terpublikasi secara luas, studi observasional di beberapa tempat menemukan adanya kecenderungan perilaku melewatkan sarapan di kalangan anak dan remaja. Hasil penelitian di Amerika dan Inggris menunjukkan prevalensi anak dan remaja yang tidak sarapan cukup tinggi, yaitu berkisar 10-30 % (Rampersaud *et al.*, 2005; Ramper *et al.*, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2010, 16,9 – 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Menurut Khomsan (2005) alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan

m berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk ap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton



(membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adesola, dkk. (2014), mayoritas remaja yang melewatkan waktu sarapan merefleksikan ketidakcukupan uang makan, jadwal yang padat dan mengontrol berat badan.

Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat mengembalikan pasokan kadar gula dalam darah (Evans, 2009). Anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak yang akhirnya mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun (Sunarti dkk, 2006; Sintha, 2001) dan bisa membuat tubuh loyo (Khomsan, 2002). Hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi terganggu (Koop, 2012).

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada satu hal atau objek tertentu, dalam waktu relatif lama (Widodo dkk, 2015). Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar (Setiawan & Haridito, 2015). Hasil penelitian Eilat-Adar *et al.* (2011) di Israel kelompok anak yang sarapan memiliki hasil test daya ingat yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak sarapan. Lentini

ni juga melakukan penelitian pada siswa sekolah menengah kejuruan di
arta tahun 2014 yang menunjukkan bahwa kelompok remaja yang terbiasa



sarapan memiliki nilai skor konsentrasi berfikir lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak terbiasa melakukan sarapan.

Boarding school adalah sebuah lembaga institusi pendidikan yang menerapkan sistem sekolah berasrama yaitu peserta didiknya tinggal dan belajar di dalam area sekolah. Sekolah yang menerapkan sistem ini dilengkapi dengan fasilitas penunjang asrama salah satunya penyelenggaraan makanan seperti ruang makan, dapur, atau kantin sekolah. Dengan adanya penyelenggaraan makanan di sekolah memudahkan siswa untuk memenuhi kebutuhan pangannya (Nurkholisoh, 2016). Meskipun sekolah telah menyediakan fasilitas tersebut, masih terdapat kebiasaan siswa melewatkan sarapan. Hasil penelitian Rosida & Annis, pada remaja pondok Pesantren Al-Fattah Buduran Sidoarjo tahun 2017 menemukan bahwa sebanyak 54,2% remaja tidak biasa sarapan. Selain itu, sebagian besar remaja sarapan dengan kualitas diet yang kurang baik yakni mengonsumsi makanan tanpa sayur maupun buah-buahan, hal ini mengakibatkan rendahnya asupan serat saat sarapan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran asupan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa *boarding school* di SMA Negeri 5 Gowa.



B. Rumusan Masalah

Remaja dengan gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Asupan gizi yang adekuat dapat tercapai apabila didukung dengan konsumsi pangan yang baik dan beragam, terutama sarapan. Sarapan mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Secara umum, sarapan berkontribusi positif terhadap kualitas diet, asupan makronutrien dan mikronutrien, indeks massa tubuh, gaya hidup, dan memberikan efek positif terhadap perilaku, kognitif, dan performa akademik pada anak usia sekolah. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah yang mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun, dan bisa membuat tubuh loyo. Hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi terganggu. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Lentini & Ani (2014) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan secara bermakna kemampuan konsentrasi remaja yang biasa sarapan dibandingkan kelompok remaja yang tidak biasa melakukan sarapan.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Asupan Sarapan dan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa *Boarding School* di SMA Negeri 5 Gowa”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi pada siswa *boarding school* di SMA Negeri 5 Gowa.



2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui asupan zat gizi sarapan pagi yang dikonsumsi pada siswa di SMA Negeri 5 Gowa.
- b. Untuk mengetahui konsentrasi belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Gowa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi akademik serta sebagai sumber informasi dalam pengembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat terutama di bidang ilmu gizi.

2. Manfaat Institusi

Memberikan informasi tentang gambaran asupan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa *boarding school* di SMA Negeri 5 Gowa.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah pembelajaran untuk mengasah kemampuan dan keterampilan meneliti serta dapat menerapkan ilmu yang diterima selama masa perkuliahan di Ilmu Gizi FKM Unhas.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock (1997) remaja atau biasa disebut dengan istilah *adolescence* yang berasal dari kata latin, kata bendanya *adolescencia* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut WHO (1974) remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh menjadi pribadi yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2011).

Masa remaja (*edolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa anak – anak menuju masa remaja yang ditandai dengan banyak perubahan diantaranya perubahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Masa remaja dibagi berdasarkan fisik, psikologi, dan sosial. *World Health Organization* (WHO)/United National Children’s Emergency Fund (UNICEF) (2005) membagi masa

remaja dalam tiga stase, yaitu :

- a. Remaja awal (10-14 tahun)



- b. Remaja pertengahan (14-17 tahun)
- c. Remaja akhir (17-21 tahun) (Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

2. Kecukupan Gizi Remaja

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet yang berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier, Susirah & Moesijanti, 2011).

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013), fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis.



Untuk mengetahui kebutuhan zat gizi pada remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini :

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja

	Laki-laki		Perempuan	
	13-15 Tahun	16-18 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun
Berat Badan (kg)	50	60	48	52
Tinggi Badan (cm)	163	168	156	159
Energi (kkal)	2400	2650	2050	2100
Protein (g)	70	75	65	65
Karbohidrat (g)	350	400	300	300
Lemak (g)	80	85	70	70

Sumber : AKG, 2019

B. Tinjauan Umum Tentang Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Kata sarapan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2008) berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Salah satu pesan dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah sarapan pagi sebelum memulai aktivitas pada hari itu. Sarapan pagi merupakan suatu perbuatan yang dilakukan untuk memenuhi konsumsi makanan dengan jumlah kalori 20-30% dari kebutuhan total kalori per hari dengan zat gizi lengkap, dikonsumsi antara jam 06.00-09.00 dan dilakukan secara teratur setiap hari selama 7 hari berturut-turut (Istianah, 2008). Berdasarkan rekomendasi WHO, sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan yang menyuplai karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%).



Jumlah energi yang harus terpenuhi dalam sarapan yaitu sekitar 370-555 kkal dan protein sekitar 9,8-14,7 gram (Rumapea, dkk., 2016).

Sarapan merupakan waktu yang tepat untuk mengonsumsi makanan yang diperlukan seperti buah-buahan, padi-padian utuh, produk susu, atau protein (Sharlin & Edelstein, 2014). Sarapan pagi dianjurkan mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Hal ini agar meringankan kerja pencernaan. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Menurut Moehji (2009) sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran dalam belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan minuman. Keanekaragaman lima kelompok jenis pangan setiap hari atau setiap kali makan ini penting, karena mempengaruhi mutu atau kualitas gizi (Kementrian Kesehatan, 2014).

2. Manfaat Sarapan

Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga. Menurut Khomsan (2005) paling tidak ada dua manfaat sarapan yaitu pertama, sarapan pagi dapat



menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dari dua jenis karbohidrat, simpleks dan kompleks, karbohidrat kompleks lebih bermanfaat bagi kecerdasan otak karena mengandung serat dan vitamin yang bisa dicerna dan diserap perlahan-lahan, sehingga kadar gula darah dalam tubuh naik secara perlahan-lahan. Karbohidrat kompleks banyak dijumpai pada nasi, roti, jagung, mie dan kentang (Hartati, 2009). Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam hal ini adalah untuk proses pembelajaran (Khomsan, 2005).

Kedua, pada dasarnya makan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Ahmadi, Sohrabi, dan Eftekhari (2009) serta Akitsuki *et al.* (2011), yang menunjukkan bahwa karbohidrat dan zat besi memiliki korelasi yang positif dengan kemampuan mengingat jangka pendek pada anak sekolah.

Sarapan dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kebugaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (Gibson & Gunn, 2011). Dalam

ngka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan yang
jadiannya semakin meningkat di Indonesia karena kebiasaan sarapan



menanamkan pola makan yang baik. Hal ini dipertegas dengan hasil penelitian Kral *et al.* (2011) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan tidak akan makan berlebih di waktu makan berikutnya pada hari tertentu mereka tidak sarapan. Selain itu dengan kebiasaan sarapan juga membantu pengaturan berat badan bagi para penderita obesitas, yaitu dengan cara mengurangi asupan energi dari sarapan dan tetap makan secara teratur dengan asupan energi dan zat gizi yang normal (Schusdziarra *et al.* 2011; Morales *et al.* 2011).

3. Dampak Tidak Sarapan

Beberapa dampak tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemas karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, ketahanan fisik atau kebugaran jasmani yang menurun, daya konsentrasi anak rendah sehingga tidak bisa berfikir dengan baik dan malas, serta kinerja menurun (Kadarzi, 2009).

Anak yang melewatkan sarapan memiliki asupan harian vitamin A, B₆, D, dan E, kalsium, fosfor, dan magnesium yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang sarapan. Kekurangan zat gizi tersebut berakibat pada proses fisiologis dalam tubuh (Sharlin & Edelstein, 2014). Anak usia sekolah yang terbiasa meninggalkan sarapan pagi secara terus-menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi

dan anemia gizi besi (Annas, 2011). Anak yang tidak sarapan juga akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal.



Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Wiharyanti, 2006). Selain itu, penelitian longitudinal selama 20 tahun pada anak di Australia menunjukkan kebiasaan tidak sarapan berisiko meningkatkan lingkar pinggang, kadar total kolesterol darah, dan kadar kolesterol jahat atau LDL sehingga berisiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (Smith *et al.* 2010). Dengan demikian anak yang biasa meninggalkan sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada kesehatan, penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

C. Tinjauan Umum Tentang Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi itu sendiri berarti pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran (Slameto, 2010). Sedangkan arti belajar menurut Gagne dalam Rifa'i (2009) yaitu merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia yang berlangsung selama periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.



Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009), konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajarannya adalah konsentrasi yang baik. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat dibutuhkan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Slameto (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam diri individu yang sedang belajar. Adapun faktor-faktornya sebagai berikut:

1) Fisiologis

Kondisi jasmani yang tidak berada pada kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan dan lain sejenisnya dapat menghambat konsentrasi belajar seorang anak.



2) Psikologis

Terdapat tujuh faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor tersebut adalah intelegensi, bakat, motivasi, perhatian, minat, kematangan dan kelelahan.

3) Kelelahan

Faktor kelelahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani (fisik) dan kelelahan rohani (psikis). Kelelahan jasmani ditandai dengan lemah tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan ini terjadi karna kekacauan subtansi sisa pembakaran didalam tubuh, sehingga darah tidak lancar pada bagian tertentu. Kelelahan rohani ditandai dengan adanya kelesuhan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Kelelahan ini sangat terasa pada bagian kepala terasa pusing sehingga sulit untuk berkonsentrasi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang ada diluar individu, adapun faktor-faktornya sebagai berikut:

1) Keluarga

Kemampuan belajar anak dapat dipengaruhi dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara



anggota keluarga, suasana didalam rumah tangga, dan keadaan ekonomi keluarga.

2) Sekolah

Lingkungan sekolah yang mempengaruhi konsentrasi belajar mencakup metode guru dalam belajar dan mengajar, kurikulum, relasi antara guru dengan siswa, relasi pertemanan, disiplin sekolah, standar pelajaran dan waktu sekolah, keadaan gedung sekolah.

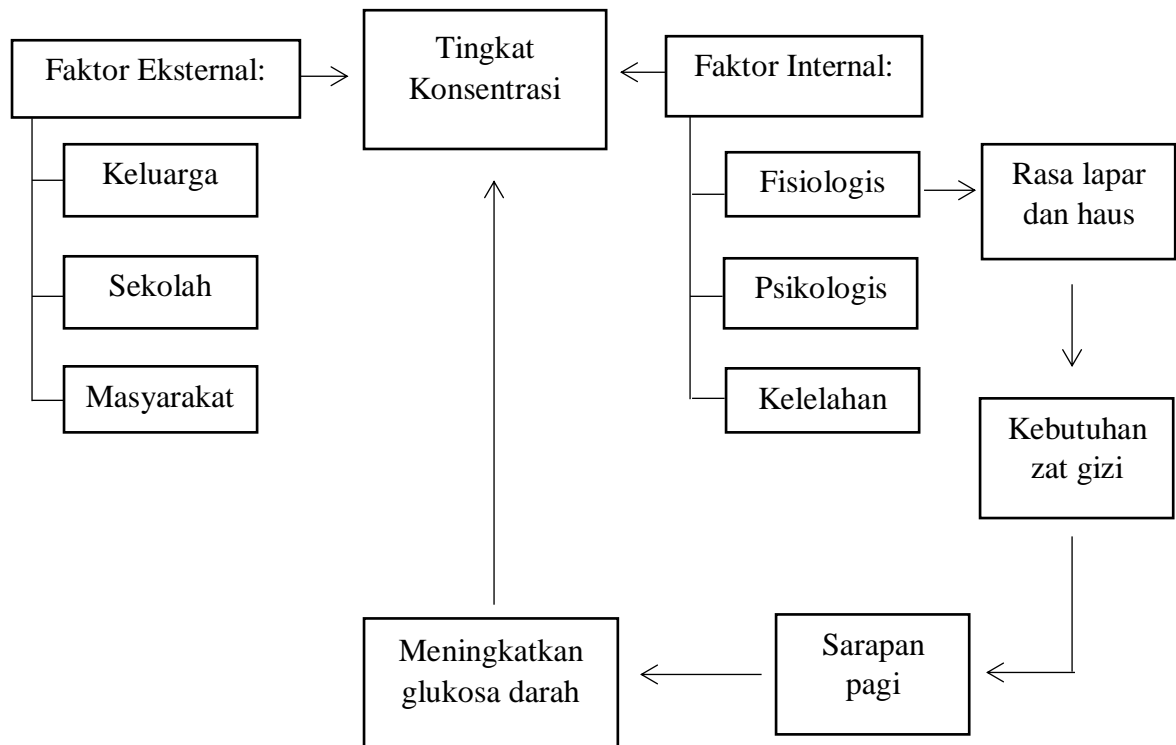
Ruangan kelas juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Keadaan kelas yang terlalu dingin ataupun panas serta ventilasi yang kurang mampu menurunkan konsentrasi siswa di kelas dalam belajar. Kondisi udara harus nyaman serta bebas dari berbagai macam polusi. Keadaan penerangan tidak terlalu gelap ataupun terang karena hal tersebut dapat mengganggu penglihatan siswa (Hakim, 2003).

3) Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksternal yang memiliki pengaruh terhadap belajar anak. Faktor yang mempengaruhi tersebut adalah kegiatan anak dalam masyarakat, dibahas tentang kegiatan anak dalam masyarakat, media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat. Semua hal tersebut dapat mempengaruhi belajar anak.



D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Modifikasi Khomsan (2005), Slameto (2010)

