

**Lampiran 1**

**LEMBAR PERNYATAAN**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan nama saya Siti Halimah Tujroh, mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan Universitas Esa Unggul, angkatan 2013. Saya sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Sarapan Sarapan, Kebiasaan Olahraga dan Konsentrasi Belajar dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Neeri 16 Jakarta”. Saya meminta ketersediaan anda menjadi responden (orang yang diteliti) dalam penelitian saya dan mengisi semua pertanyaan pada kuesioner ini. Kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diketahui oleh saya sebagai peneliti. Kejujuran dan kelengkapan data dari anda dalam mengisi kuesioner ini sangat membantu kelancaran penelitian ini. Atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta,

2017

Peneliti

Siti Halimah Tujroh

2013-32-079

**Lampiran 2**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :  
Umur :  
Kelas :  
Alamat :  
No Hp :

Bersedia untuk menjadi responden penelitian “Hubungan Kualitas Sarapan, Kebiasaan Olahraga dan Konsentrasi Belajar Pada Remaja di SMP Negeri 16 Jakarta” serta bersedia mengisi semua kuesioner dengan jawaban sebenar-benarnya, secara sukarela dan tanpa ada paksaan. Apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Jakarta, 2017

Tertanda Responden

(.....)

**Lampiran 3**

**FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN**

**Kode Sampel :**

**1. Identitas Responden**

Nama : .....

Tanggal Lahir : Tanggal Bulan Tahun

Usia : .....

Jenis Kelamin :  
1. Laki-laki  
2. Perempuan

Alamat Rumah : .....

No Hp : .....

Kelas : .....

**2. Antropometri**

Berat Badan : .....

Tinggi Badan : .....

IMT/U : .....

Status Gizi :  
1. Kurus  
2. Normal  
3. Gemuk/*Overweight*  
4. Obesitas

Tanggal Pengukuran : Tanggal Bulan Tahun

## Lampiran 4

### KUESIONER PENELITIAN

#### HUBUNGAN ANTARA KUALITAS SARAPAN, FREKUENSI OLAHRAGA DAN KONSENTRASI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 16 JAKARTA

---

Kode Sampel :

##### A. Identitas Siswa

Nama :  
Umur :  
Kelas :

##### B. Sarapan

1. Apakah setiap hari anda sarapan?
  - a. Ya
  - b. Kadang-kadang .....kali/minggu
  - c. Tidak pernah
  
2. Pada pukul berapa biasanya anda sarapan?
  - a. 06.00 – 09.00
  - b. Saat sedang istirahat di sekolah (09.30 – 10.00)
  - c. Saat pulang sekolah (11.30 – 12.00)
  
3. Berapa kali dalam seminggu anda sarapan?
  - a. Dalam seminggu hanya sekali
  - b. Dalam seminggu lebih dari 3x
  - c. Dalam seminggu kurang dari 3x

4. Pada saat tidak sempat sarapan dirumah, apakah anda membawa bekal ke sekolah?
  - a. Ya
  - b. Kadang-kadang .....kali/minggu
  - c. Tidak pernah
5. Pada pukul berapa biasanya anda memakan bekal?
  - a. 06.00 – 09.00
  - b. Saat sedang istirahat di sekolah (09.30 – 10.00)
  - c. Saat pulang sekolah (11.30 – 12.00)
6. Jenis sarapan apa yang biasanya anda konsumsi?
  - a. Makanan lengkap : Nasi, sayur, lauk nabati (tahu, tempe), lauk hewani (daging sapi, ayam, telur) dan minum
  - b. Makanan tidak lengkap : .....(sebutkan)
  - c. Hanya minum saja

**C. Kebiasaan Olahraga**

1. Sebutkan kegiatan olahraga anda dalam 1 minggu terakhir

Hari	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
A							
D							

Ket :

A : Aktivitas

D : Durasi

## Lampiran 5

### ***BLANKO GRID TEST CONCENTRATION***

**Kode Sampel :**

Nama : Universitas

Umur : Esa Unggul

Kelas : Esa U

Cara melakukan tes :

1. Secepat mungkin menemukan pasangan angka 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh ada angka yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan langsung dicoret, dimulai dari 00.
3. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

*Concentration Grid Exercise*

Keterangan :

Dalam tes ini anda diminta untuk mengisi lembaran tes ini dengan cara menghubungkan angka-angka yang terdapat dalam kotak yang berjumlah 10x10 kotak. Setiap kotak berisi dua digit angka dari 00 hingga 99. Selanjutnya anda diminta untuk mencoret setiap angka dari angka terkecil hingga angka terbesar . waktu yang diberikan selama satu menit.



## Lampiran 7

### Validitas Kuesioner

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,861	,868	6

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Apakah setiap hari anda sarapan?	1,44	,511	18
Berapa kali dalam seminggu anda sarapan?	2,44	,511	18
Pada pukul berapa biasanya anda sarapan?	1,22	,428	18
Pada saat tidak sempat sarapan, apakah anda membawa bekal kesekolah?	2,22	,548	18
Pada pukul berapa biasanya anda memakan bekal?	2,11	,323	18
Jenis sarapan apa yang biasanya anda konsumsi?	1,94	,539	18

### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1,898	1,222	2,444	1,222	2,000	,223	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Apakah setiap hari anda sarapan?	9,94	3,232	,796	.	,809
Berapa kali dalam seminggu anda sarapan?	8,94	3,232	,796	.	,809
Pada pukul berapa biasanya anda sarapan?	10,17	3,559	,753	.	,822
Pada saat tidak sempat sarapan, apakah anda membawa bekal kesekolah?	9,17	3,559	,531	.	,863
Pada pukul berapa biasanya anda memakan bekal?	9,28	4,095	,579	.	,854
Jenis sarapan apa yang biasanya anda konsumsi?	9,44	3,556	,546	.	,859

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
11,39	4,958	2,227	6

Ketentuan validitas kuesioner :

1. Tabel R (N-2) = Tabel R (18-2) = Tabel R (16) = 0,4683
2. R hitung = Corrected Item-Total Correlation
3. R hitung  $\geq$  R tabel = Valid
4. Cronbach's Alpha  $\geq$  0,6 = Reliabel

**Lampiran 8**

**Hasil Analisis Bivariat dengan Uji Chi-Square**

1. Hubungan antara Kualitas Sarapan dengan Status Gizi

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas Sarapan * Status Gizi	68	100,0%	0	0,0%	68	100,0%

**Kualitas Sarapan \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Normal	Gizi Lebih	
Kualitas Sarapan	Baik	Count 24	14	38
		% within Kualitas Sarapan 63,2%	36,8%	100,0%
		% within Status Gizi 70,6%	41,2%	55,9%
Kualitas Sarapan	Tidak Baik	Count 10	20	30
		% within Kualitas Sarapan 33,3%	66,7%	100,0%
		% within Status Gizi 29,4%	58,8%	44,1%
Total		Count 34	34	68
		% within Kualitas Sarapan 50,0%	50,0%	100,0%
		% within Status Gizi 100,0%	100,0%	100,0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5,965 <sup>a</sup>	1	,015	,027	,014
Continuity Correction <sup>b</sup>	4,832	1	,028		
Likelihood Ratio	6,061	1	,014		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	5,877	1	,015		
N of Valid Cases	68				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,00.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kualitas Sarapan (Baik / Tidak Baik)	3,429	1,255	9,370
For cohort Status Gizi = Normal	1,895	1,081	3,321
For cohort Status Gizi = Gizi Lebih	,553	,340	,900
N of Valid Cases	68		

2. Hubungan antara Frekuensi Olahraga dengan Status Gizi

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Frekuensi Olahraga * Status Gizi	68	100,0%	0	0,0%	68	100,0%

**Frekuensi Olahraga \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total	
		Normal	Gizi Lebih		
Frekuensi Olahraga	Rutin	Count	2	3	5
		% within Frekuensi Olahraga	40,0%	60,0%	100,0%
		% within Status Gizi	5,9%	8,8%	7,4%
	Tidak Rutin	Count	32	31	63
		% within Frekuensi Olahraga	50,8%	49,2%	100,0%
		% within Status Gizi	94,1%	91,2%	92,6%
Total	Count	34	34	68	
	% within Frekuensi Olahraga	50,0%	50,0%	100,0%	
	% within Status Gizi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,216 <sup>a</sup>	1	,642	1,000	,500
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,217	1	,641		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,213	1	,645		
N of Valid Cases	68				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,50.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Frekuensi Olahraga (Rutin / Tidak Rutin) For cohort Status Gizi = Normal	,646	,101	4,133
For cohort Status Gizi = Gizi Lebih	,788	,262	2,367
N of Valid Cases	1,219	,571	2,603
	68		

3. Hubungan antara Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status Gizi * Ketentuan Konsentrasi	68	100,0%	0	0,0%	68	100,0%

**Status Gizi \* Ketentuan Konsentrasi Crosstabulation**

		Ketentuan Konsentrasi		Total	
		tinggi	rendah		
Status Gizi	Normal	Count	22	12	34
		% within Status Gizi	64,7%	35,3%	100,0%
		% within Ketentuan Konsentrasi	55,0%	42,9%	50,0%
	Gizi Lebih	Count	18	16	34
		% within Status Gizi	52,9%	47,1%	100,0%
		% within Ketentuan Konsentrasi	45,0%	57,1%	50,0%
Total	Count	40	28	68	
	% within Status Gizi	58,8%	41,2%	100,0%	
	% within Ketentuan Konsentrasi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,971 <sup>a</sup>	1	,324	,460	,230
Continuity Correction <sup>b</sup>	,546	1	,460		
Likelihood Ratio	,974	1	,324		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,957	1	,328		
N of Valid Cases	68				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,00.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Status Gizi (Normal / Gizi Lebih)	1,630	,615	4,315
For cohort Ketentuan Konsentrasi = tinggi	1,222	,817	1,828
For cohort Ketentuan Konsentrasi = rendah	,750	,421	1,337
N of Valid Cases	68		

## Lampiran 9

### Hasil Penelitian Kualitas Sarapan pada Remaja di SMP Negeri 16 Jakarta

No	Pertanyaan	n	%
1	Subjek sarapan setiap hari	36	52,9
2	Subjek sarapan kadang-kadang	32	47,1
3	Subjek tidak pernah sarapan	0	0
4	Subjek sarapan pukul 06.00-09.00	46	67,6
5	Subjek sarapan pukul saat istirahat di sekolah (09.30-10.00)	21	30,6
6	Subjek sarapan pada waktu pulang sekolah (11.30-12.00)	1	1,5
7	Subjek sarapan dalam seminggu hanya sekali	4	5,9
8	Subjek sarapan dalam seminggu >3x	46	67,6
9	Subjek sarapan dalam seminggu <3x	17	25
10	Saat tidak sempat sarapan subjek membawa bekal	2	2,9
11	Saat tidak sempat sarapan subjek kadang-kadang membawa bekal	17	25
12	Saat tidak sempat sarapan subjek tidak membawa bekal	49	72,1
13	Subjek memakan bekal pukul 06.00-09.00	1	1,5
14	Subjek memakan bekal pada saat istirahat disekolah (09.30-10.00)	18	26,5
15	Subjek tidak memakan bekal	49	72,1
16	Jenis sarapan yang dikonsumsi subjek adalah makanan lengkap	16	23,5
17	Jenis sarapan yang dikonsumsi subjek adalah makanan tidak lengkap	50	73,5
18	Jenis makanan tidak lengkap		
	a. Nasi dan telur	7	20,5
	b. Nasi uduk	8	23,5
	c. Roti	4	11,7
	d. Nasi goreng	5	14,7
	e. Nasi dan ayam goreng	2	5,9
	f. Mie	3	8,8
	g. Bubur ayam	1	3
	h. Kue/ donat	1	3
19	Jenis sarapan subjek adalah hanya minum	2	2,9

## Lampiran 10

### Hasil Penelitian Frekuensi Olahraga pada Remaja di SMP Negeri 16 Jakarta

No	Pertanyaan	n	%
1	Subjek olahraga $\geq 3x$ /minggu	6	8,8
2	Subjek olahraga 2x/minggu	7	10,3
3	Subjek olahraga 1x/minggu	41	60,3
4	Subjek tidak olahraga dalam seminggu	14	20,6
5	Subjek olahraga $\geq 30$ menit	33	48,5
6	Subjek olahraga $< 30$ menit	21	30,9
7	Subjek tidak olahraga	14	20,6
8	Subjek yang tergolong memiliki frekuensi olahraga yang baik	6	8,8
9	Subjek yang tergolong memiliki frekuensi olahraga yang baik	62	91,2

Lampiran 11

Dokumentasi

