

ABSTRAK

PERBEDAAN ASUPAN SARAPAN, STATUS HIDRASI, STATUS GIZI, KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SISWI SDN DURI KEPA 03 PAGI DAN SDIT AL-CHASANAH JAKARTA BARAT**SYNTI ZAKKIYAH BARID****PROGRAM STUDI GIZI**

(xiii, VI BAB, 83 Halaman, 18 Tabel, 4 Gambar, 11 Lampiran)

Latar Belakang: Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia salah satunya dapat dimulai pada anak usia sekolah dasar, di mana pada masa ini terdapat pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga diperlukan asupan gizi yang tepat guna mempengaruhi status gizinya yang dapat diperoleh dari sarapan. Apabila anak tidak terbiasa sarapan maka kadar gula darah dalam memasok energi ke otak akan berkurang, hal ini dapat mengakibatkan konsentrasi belajar siswa menurun.

Tujuan: Menganalisis perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

Metode: Desain penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 60 orang. Analisis bivariat menggunakan *uji Independent-Samples T Test*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian didapatkan pada SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah bahwa rata-rata asupan energi sarapan menunjukkan 402 ± 129 kkal dan 543 ± 133 kkal, asupan protein sarapan $12,68 \pm 4,88$ gram dan $21,24 \pm 8,34$ gram, asupan lemak sarapan $14,04 \pm 7,72$ gram dan $19,93 \pm 7,92$ gram, asupan karbohidrat sarapan $55,45 \pm 23,79$ gram dan $68,86 \pm 25,48$ gram, asupan cairan sarapan $434,24 \pm 119,07$ ml dan $451,67 \pm 153,68$ ml, status hidrasi $3,44 \pm 1,86$ skala urin dan $3,29 \pm 1,80$ skala urin, status gizi $-0,20 \pm 1,77$ SD dan $0,70 \pm 1,76$ SD, serta konsentrasi belajar $4,31 \pm 1,44$ pasangan angka dan $4,79 \pm 1,42$ pasangan angka. Terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan sarapan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi ($p\text{-Value} \leq 0,05$) serta tidak ada perbedaan yang signifikan pada asupan cairan sarapan, status hidrasi dan konsentrasi belajar ($p\text{-Value} > 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan pada asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat sarapan serta status gizi yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar