



ABSTRAK
HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI
MAKRO, KEBIASAAN SARAPAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA 10-
12 TAHUN

ANJENG LARAS RACHMAWATI
PROGRAM STUDI ILMU GIZI

Latar Belakang: Salah satu peran penting dari asupan yakni mempengaruhi kecerdasan dan konsentrasi belajar. Selain itu, aktivitas fisik juga punya peranan dalam membantu anak untuk berkonsentrasi. Namun, saat ini belum banyak terdapat data mengenai hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada anak usia 10-12 tahun.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.

Metode: Penelitian ini dilakukan pada 38 anak di dua Yayasan berbeda. Asupan zat gizi makro diukur menggunakan *food recall 3 x 24 hour*, aktivitas fisik diukur menggunakan kuisioner PAL, konsentrasi belajar diukur menggunakan *Grid Concentration Test* dan analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Hasil: Tidak ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar, ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

Kesimpulan: Tidak adanya hubungan ini disebabkan oleh banyak hal dan dalam penelitian ini dikarenakan oleh kurangnya asupan, kurangnya aktivitas dan tidak kondusifnya pelaksanaan tes.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, konsentrasi belajar



ABSTRACT

RELATIONSHIP OF MACRO NUTRIENT INTAKE, BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH LEARNING CONCENTRATION

ANJENG LARAS RACHMAWATI
NUTRITION SCIENCE

Background: *One of the important roles of intake is influencing intelligence and learning concentration. In addition, physical activity also has a role in helping children to concentrate. However, currently there is not much data regarding the relationship between macronutrient intake, breakfast habits and physical activity levels with learning concentration in children aged 10-12 years.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between macronutrient intake, breakfast habits and physical activity levels with the learning concentration of children aged 10-12 years.*

Methods: *This study was conducted on 38 children in two different Foundations. Macronutrient intake was measured using food recall 3 x 24 hours, physical activity level was measured using PAL questionnaire, learning concentration was measured using Grid Concentration Test and descriptive analysis was performed using SPSS.*

Results: *There is no relationship between intake of macronutrients and level of physical activity with learning concentration, there is a relationship between breakfast habits and learning concentration.*

Conclusion: *The absence of this relationship is caused by many things and in this study due to lack of intake, lack of activity and not conducive to the implementation of the test.*

Keywords : *macronutrient intake, breakfast habits, physical activity, learning concentration*