

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| PERNYATAAN PERSETUJUAN | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 6 |
| 1.4. Perumusan Masalah | 6 |
| 1.5. Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.7. Keterbaruan Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1. Kajian Teori | 10 |
| 2.1.1. Konsentrasi | 10 |
| 2.1.2. Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 | 12 |
| 2.1.3. Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar | 14 |
| 2.1.4. Asupan Zat Gizi Saat Sarapan | 16 |
| 2.1.5. Angka Kecukupan Gizi | 21 |
| 2.1.6. Kualitas Tidur | 22 |
| 2.2. Kerangka Teori | 25 |
| 2.3. Kerangka konsep | 25 |
| 2.4. Hipotesis Penelitian | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 27 |
| 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian | 27 |
| 3.2. Jenis Penelitian | 27 |
| 3.3. Populasi dan sampel | 27 |
| 3.4. Metode Pengumpulan Data | 30 |
| 3.5. Definisi Operasional | 31 |
| 3.6. Instrumen Penelitian | 34 |

| | |
|---|----|
| 3.7. Analisis Data | 34 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 41 |
| 4.1. Gambaran Tempat Penelitian | 41 |
| 4.2. Analisis Univariat | 41 |
| 4.3. Analisis Bivariat | 44 |
| 4.4. Keterbatasan Penelitian | 47 |
| BAB V PEMBAHASAN | 48 |
| 5.1 Karakteristik Responden | 48 |
| 5.2 Asupan Sarapan | 48 |
| 5.3 Hubungan Antara Asupan Energi Saat Sarapan Dengan Konsentrasi Pembelajaran Jarak Jauh. | 49 |
| 5.4 Hubungan Antara Asupan Protein Saat Sarapan Dengan Konsentrasi Pembelajaran Jarak Jauh | 51 |
| 5.5 Hubungan Antara Asupan Lemak Saat Sarapan Dengan Konsentrasi Pembelajaran Jarak Jauh | 54 |
| 5.6 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Saat Sarapan Dengan Konsentrasi Pembelajaran Jarak Jauh | 55 |
| 5.7 Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi pembelajaran jarak jauh | 57 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | 59 |
| 6.1 Kesimpulan | 59 |
| 6.2 Saran | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| LAMPIRAN | 65 |

DAFTAR TABEL

| TABEL | JUDUL | HLM |
|------------|---|-----|
| Tabel 2.1 | Angka Kecukupan Gizi Usia 16-29 Tahun | 21 |
| Tabel 2.2 | Rata-rata Durasi Tidur Berdasarkan Umur | 22 |
| Tabel 4. 1 | Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden | 41 |
| Tabel 4.2 | Asupan Saat Sarapan | 42 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur | 43 |
| Tabel 4. 4 | Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| GAMBAR | JUDUL | HLM |
|----------|-----------------------|-----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori | 25 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 26 |

