



PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Gizi

Pada tanggal 16 Agustus 2016

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt
DEKAN

TIM PENGUJI SKRIPSI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Erry Yudhya Mulyani, M.Sc	_____	_____
Sekretaris	: Vitria Melani S.Si., M.Si	_____	_____
Anggota	: Putri Ronitawati, SKM., M.Si	_____	_____
	Anna Vipta Resti Mauludyani, SP., M. Gizi	_____	_____



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Pipit Mutiara Permatasary
NIM : 2014-32-036
Program Studi : Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Makan Pagi, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 191 Jakarta

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang akan ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2016

Pipit Mutiara Permatasary



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi :

- Nama : Pipit Mutiara Permatasary
- Tempat/Tanggal Lahir : Bobong, 29 Oktober 1990
- Email : pipitpermatasary29@gmail.com
- Alamat : Desa Bobong RT 003 RW 003
Kecamatan Taliabu Barat Kabupaten
Pulau Taliabu Provinsi Maluku Utara

Data Pendidikan :

- 1996 – 2002 : SDN Alhilal Bobong
- 2002 – 2005 : SMPN 1 Bobong Taliabu Barat
- 2005 – 2008 : SMAN 1 Bobong Taliabu Barat
- 2008 – 2011 : Poltekkes Kemenkes Ternate Jurusan Gizi
- 2014 – 2016 : Universitas Esa Unggul Jurusan Gizi



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

PIPIT MUTIARA PERMATASARY

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI, DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DENGAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 191 JAKARTA

ix, VI BAB, 80 halaman, 17 tabel.

Latar Belakang : Asupan zat gizi yang cukup dan seimbang sangatlah penting bagi anak usia sekolah, dimana merupakan masa pertumbuhan. Kekurangan zat gizi pada usia sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah dan cepat lelah, serta sulit berkonsentrasi dalam proses belajar akibatnya dapat meurunkan prestasi belajar di kelas.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi, dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 191 Jakarta.

Metode Penelitian : Penelitian bersifat studi analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas VII yang di SMP Negeri 191 Jakarta. Sampel adalah siswi yang telah memenuhi kriteria, lalu diperoleh hasil perhitungan menggunakan *G Power* yaitu 112 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

Hasil : Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terbiasa melakukan sarapan pagi 68 orang (60,7%), responden yang mengalami tingkat konsentrasi dengan kategori rendah adalah 98 orang (87,5%). Sebagian besar tingkat konsumsi zat gizi adalah kurang yaitu energi (68,8%), karbohidrat (69,6%), protein (64,3%), dan fe (70,5%). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi energi, karbohidrat, protein, zat besi dan daya konsentrasi dengan nilai masing-masing $p=0,016$; $p=0,034$; $p=0,029$; $p=0,033$; $p=0,026$.

Kesimpulan : Tingkat konsentrasi pada siswa dapat disebabkan oleh faktor kebiasaan makan pagi, dan kurangnya konsumsi zat gizi berupa energi, karbohidrat, protein, dan fe. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih mendalam tentang permasalahan tersebut.

Kata Kunci : Remaja, kebiasaan makan, asupan zat gizi, dan konsentrasi.

Daftar Bacaan : 58 (1994-2015)



ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITIONAL SCIENCE COURSES
THESIS, AUGUST 2016

PIPIT MUTIARA PERMATASARY
THE RELATIONSHIP OF DIETARY HABITS IN THE MORNING, AND THE RATE OF CONSUMPTION OF NUTRIENTS WITH THE POWER OF CONCENTRATION IN GRADE VII IN SMP NEGERI 191 JAKARTA

IX, VI chapters, 80 pages, 17 tables.

Background : The intake of nutrients and balanced is important for school-aged children, which is a period of growth. Deficiency of nutrients on a school-age child will lead to be weak and tired quickly, and it's hard to concentrate in the learning process as a result can lower the achievement studied in class.

Purpose: To know the relationship between eating habits in the morning, and the rate of consumption of nutrients with the power of concentration in grade VII in SMP Negeri Jakarta 191.

Research Methods : Analytical study of the nature of there search design with cross sectional. The population of the research was all Class VII students in junior high Country 191 Jakarta.

The sample is a schoolgirl who has met the criteria, and then obtained the results of calculations using the G Power i.e. 112 people. The data analysis done in a univariate and bivariat with test chi square.

Results : Shows that most respondents are not used to doing breakfast 68 people (60.7%), respondents who experienced low levels of concentration with a category is 98 people (87.5%). Most of the level of consumption of nutrients was less energy (i.e. 68,8%), carbohydrates (69,6%), protein (64,3%), and fe (70.5%). The research indicates there is a significant relationship between the eating habits of morning, the level of energy consumption of nutrients, carbohydrates, protein, iron and power of concentration with each value $p = 0,016$; $p = 0,034$; $p = 0,029$; $p = 0,033$; $p = 0,026$.

Conclusion : The level of concentration on students can be caused by factors in the morning eating habits, consumption and the lack of nutrients in the form of energy, carbohydrates, proteins, and fe. Therefore, need to do more in-depth research about these problems.

Keywords : Teen, eating habits, the intake of nutrients, and concentration.

Reading list : 58 (1994-2015)

KATA PENGANTAR

Asslamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya terutama nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Makan Pagi, Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 191 Jakarta”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktunya berkat kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan.
2. Bapak Mury Kuswari, S. Pd, M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul, dan selaku penguji II pada sidang proposal.
3. Ibu Erry Yudhya Mulyani, M.Sc selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan waktunya bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Vitria Melani, S.Si., M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan waktunya bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Idrus Jus'ad, M. Sc Ph.d selaku penguji I pada sidang proposal.
6. Ibu Putri Ronitawati, SKM, M. Si selaku penguji I pada siding skripsi.
7. Ibu Anna Vipta Resti Mauludyani, SP, M. Gizi selaku penguji II pada siding skripsi.
8. Kepada Orang tua dan keluarga yang sangat saya sayangi terimakasih telah banyak memberikan doa dan motivasi, serta dukungan selama penyusunan skripsi ini.
9. Dosen-dosen Program Studi Ilmu Gizi yang telah meberikan banyak ilmu selama penulis menjalani pendidikan di Universitas Esa Unggul.
10. Rekan-rekan Gizi Ganjil 2014 kelas paralel yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari kemungkinan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang dapat membangun untuk penyempurnaan proposal skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2016

Pipit Mutiara Permatasary