



## 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 Method** : 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)