

HUBUNGAN ASUPAN SARAPAN, STATUS HIDRASI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SDN PACAR KELING 6 KOTA SURABAYA

Oleh :

Viska Karera

ABSTRAK

Konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan pikiran terhadap aktifitas belajar yang dapat dipengaruhi oleh asupan sarapan dan juga status hidrasi. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 siswa didapatkan 7 siswa yang tidak sarapan dan 8 siswa memilih mengkonsumsi minuman berenergi dan minuman campuran dibanding mengkonsumsi air putih ketika haus yang menyebabkan tubuh terdehidrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Asupan Sarapan, Status Hidrasi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SDN Pacar Keling 6 kota Surabaya yang dilaksanakan pada bulan februari 2017 dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi adalah siswa kelas III, IV dan V di SDN Pacar Keling 6 Kota Surabaya dan diambil sampel 52 siswa dengan *system random sampling*.

Hasil analisis dengan menggunakan uji statistika *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara asupan sarapan dengan konsentrasi belajar ($p = 0,048$), tidak ada hubungan antara status hidrasi dengan konsentrasi belajar ($p = 0,307$) dan tidak ada hubungan antara asupan sarapan dengan status hidrasi ($p = 846$).

Dapat disimpulkan bahwa siswa dengan asupan sarapan tergolong tidak baik memiliki konsentrasi belajar rendah, efek yang ditimbulkan oleh keadaan dehidrasi ringan hanya pada suasana hati (*mood*) tidak pada konsentrasi dan status hidrasi dapat ditentukan oleh jenis bahan makanan serta minuman yang dikonsumsi.

Kata kunci : Asupan Sarapan, Status Hidrasi, Konsentrasi Belajar

**THE CORRELATION OF BREAKFAST INTAKE, HYDRACY STATUS
WITH THE STUDYING CONCENTRATION OF THE STUDENTS AT
PACAR KELING 6 ELEMENTARY SCHOOL IN SURABAYA**

By :

Viska Karera

ABSTRACT

Learning concentration is an ability to focus our mind on learning activities that can be affected by breakfast intake and the hydration status. Based on preliminary study on 10 students, there are 7 students who did not have breakfast and the other 8 students chose to consume energy drinks and mixed drinks instead of drinking water when they were thirsty which causes their body to dehydrate. This study is aimed to analyze the correlation of breakfast intake, hydration status with the students studying ability at Pacar Keling 6 Elementary School in Surabaya that was held on February 2017 by using cross sectional method. The population is students of class III, IV and V at Pacar Keling 6 Elementary School in Surabaya and the sample was taken from 52 students by using random sampling system.

The result of analysis test that is followed by chi square showed that there is correlation between breakfast intake and study concentration ($p = 0,048$), and there is no correlation between hydration status with study concentration ($p = 0,307$) and there is no correlation between breakfast intake With hydration status ($p = 846$).

It can be concluded that students with poor breakfast intake have low learning concentrations, and the dehydration status will affect their mood and not their concentration. The hydration status can be determined by the types of food and beverages consumed.

Keywords: Breakfast Intake, Hydration Status, Studying Concentration