

PERBEDAAN DAYA KONSENTRASI BELAJAR BERDASARKAN INDEKS GLIKEMIK ASUPAN SARAPAN SISWA SMPN 1 PLOSO KABUPATEN JOMBANG

ABSTRAK

Anak sekolah merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak adalah melihat prestasi belajarnya di sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah asupan gizi. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan daya konsentrasi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan daya konsentrasi belajar berdasarkan indeks glikemik asupan sarapan siswa SMPN 1 Ploso Kabupaten Jombang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan metode crossover dengan pembagian kelompok secara acak. Subyek penelitian ini adalah 32 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok. Pemilihan subyek dilakukan dengan menentukan beberapa kriteria inklusi untuk mengendalikan faktor yang dapat mempengaruhi daya konsentrasi belajar selain indeks glikemik asupan sarapan. Untuk mengukur daya konsentrasi belajar digunakan tes kraepelin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan menu makanan dengan indeks glikemik rendah memiliki skor daya konsentrasi belajar lebih tinggi (74,09 dan 84,66) dibandingkan kelompok yang diberikan menu makanan dengan indeks glikemik tinggi (69,53 dan 80,5). Hasil ini konsisten dengan perlakuan crossover. Hasil secara statistik menggunakan uji T-independent tidak menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($P=0,501$ dan $0,348$; $P > 0,05$).

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan menu makanan berdasarkan indeks glikemik yang dikonsumsi untuk meningkatkan daya konsentrasi belajar terutama bagi siswa atau orang-orang yang membutuhkan konsentrasi dalam melakukan aktivitas hariannya.

Kata Kunci : *Daya Konsentrasi, Indeks Glikemik, Asupan Sarapan, Kraepelin*

THE DIFFERENCE OF STUDIES CONCENTRATION CAPACITY BASED ON GLYCEMIC INDEX COMES FROM BREAKFAST INTAKE OF STUDENT FROM SMPN 1 PLOSO JOMBANG

ABSTRACT

The students are very important government asset as human resources for development success of nation. One way for measuring the children's quality by seeing achievement at school. One of factor that affects of achievement is nutritional intake. Good nutritional intake can increase the concentration, so can increase student achievements. The purpose of this research is knowing the difference of concentration capacity based on glycemic index comes from breakfast intake of student from SMPN 1 Ploso Jombang.

This research uses crossover experiment design by random sampling. Involves 32 students of SMPN 1 Ploso Jombang as experiment subject, then they are divided into 2 groups. Making a subject selection was done by determined a few of inclusive for controlling the factor that influenced studies concentration except glycemic index of breakfast intake. It uses kraepelin test for measuring capacity of study concentration.

The results showed that the group fed low glycemic carbohydrates have higher concentration capacity (74,09 and 84,66) compared with the group fed high glycemic carbohydrates (69,53 and 80,5). This results are consistent in the treatment of crossover. The results are statistically use the independent-T test does not show any different meaningful ($P=0,501$ and $0,348$; $P > 0,05$).

This research can be made as things to be thought of determined foods menu that based on glycemic index as consumption for increasing studies concentration to the student or the people that really needs concentration for doing their daily activities.

Keywords : *concentration, glycemic index, breakfast intake, kraepelin*