

## DAFTAR ISI

	halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Penelitian .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Sarapan.....	11
2.1.1 Pengertian.....	11
2.1.2 Fungsi.....	11
2.1.3 Manfaat .....	12
2.1.4 Zat Gizi yang Dibutuhkan Tubuh .....	13
2.2 Indeks Glikemik .....	16
2.2.1 Pengertian.....	16
2.2.2 Penggolongan Makanan Berdasarkan Indeks Glikemik .....	18
2.2.3 Indeks Glikemik Makanan Campuran .....	19
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Glikemik Makanan .....	20
2.3 Konsentrasi Belajar.....	22
2.3.1 Pengertian.....	22
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi daya konsentrasi.....	24
2.4 Indeks Glikemik dan Konsentrasi.....	25
2.5 Kraepelin .....	29
2.5.1 Pengertian.....	29
2.5.2 Administrasi Pelaksanaan .....	32
2.5.3 Skoring .....	33
2.5.4 Interpretasi.....	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....	39
3.1 Kerangka Konseptual.....	39
3.2 Hipotesis.....	41

BAB 4 METODE PENELITIAN .....	42
4.1 Jenis Penelitian .....	42
4.2 Waktu dan Tempat .....	43
4.2.1 Waktu .....	43
4.2.2 Tempat .....	43
4.3 Populasi dan Sampel .....	43
4.3.1 Populasi .....	43
4.3.2 Sampel .....	43
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	45
4.4.1 Variabel Penelitian .....	45
4.4.2 Definisi Operasional .....	46
4.5 Teknik Pengumpulan Data .....	46
4.5.1 Fase Persiapan .....	46
4.5.2 Fase Pelaksanaan .....	47
4.6 Diagram Alur Penelitian .....	49
4.7 Instrumen Penelitian .....	50
4.8 Pengolahan Data .....	50
4.9 Analisis Data .....	51
 BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 52
5.1 Hasil Penelitian .....	52
5.1.1 Gambaran Umum Sekolah .....	52
5.1.2 Analisis Data .....	57
5.2 Pembahasan .....	66
5.2.1 Karakteristik Sampel .....	66
5.2.2 Indeks Glikemik Menu Makanan Uji .....	67
5.2.3 Perbedaan Daya Konsentrasi Belajar berdasarkan Indeks Glikemik Asupan Sarapan .....	69
5.2.4 Keunggulan Penelitian .....	74
5.2.5 Keterbatasan Penelitian .....	74
 BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....	 76
6.1 Kesimpulan .....	76
6.2 Saran .....	76
 DAFTAR PUSTAKA .....	 78
LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1 Kategori Indeks Glikemik.....	19
Tabel 2 Nilai Indeks Glikemik pada Beberapa Makanan .....	19
Tabel 3 Contoh Perhitungan Indeks Glikemik Pangan Campuran.....	20
Tabel 4 Waktu Penelitian .....	43
Tabel 5 Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	57
Tabel 6 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia .....	57
Tabel 7 Karakteristik Sampel Berdasarkan IMT .....	58
Tabel 8 Karakteristik Sampel Berdasarkan Pekerjaan Orang tua.....	59
Tabel 9 Karakteristik Sampel Berdasarkan Penghasilan Orang tua .....	59
Tabel 10 Menu Makanan Uji dengan Indeks Glikemik Tinggi.....	60
Tabel 11 Menu Makanan Uji dengan Indeks Glikemik Rendah .....	61
Tabel 12 Skor Daya Konsentrasi Kelompok A pada Eksperimen 1 .....	62
Tabel 13 Skor Daya Konsentrasi Kelompok B pada Eksperimen 1 .....	62
Tabel 14 Skor Daya Konsentrasi Kelompok A pada Eksperimen 2.....	63
Tabel 15 Skor Daya Konsentrasi Kelompok B pada Eksperimen 2 .....	64
Tabel 16 Ringkasan Hasil Analisis Independent Sample T-Test .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1 Perbandingan Skor Daya Konsentrasi pada Eksperimen 1 .....	65
Gambar 2 Perbandingan Skor Daya Konsentrasi pada Eksperimen 2 .....	65

## DAFTAR BAGAN

	halaman
Bagan 1 Kerangka Konseptual .....	39
Bagan 2 Diagram Alur Penelitian.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 : Form Pengajuan Surat Izin Penelitian .....	83
Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian.....	84
Lampiran 3 : Surat Pemberian Izin Pengambilan Data Penelitian .....	85
Lampiran 4 : Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	86
Lampiran 5 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden .....	87
Lampiran 6 : Daftar Hadir Responden .....	88
Lampiran 7 : Lembar Tes Kraepelin .....	91
Lampiran 8 : Tabel Indeks Glikemik Beberapa Bahan Makanan .....	95
Lampiran 9 : Hasil Uji Statistik .....	96
Lampiran 10 : Dokumentasi .....	104

## DAFTAR SINGKATAN

<i>ASEAN</i>	: <i>Association of Southeast Asian Nations</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
<i>CHD</i>	: <i>Coronary Hearth Disease</i>
<i>CIA</i>	: <i>Central Intelligence Agency</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
<i>FAO</i>	: <i>Food and Agliculture Organization</i>
IG	: Indeks Glikemik
IPB	: Institut Pertanian Bogor
KB	: Keluarga Berencana
Kemendikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
<i>LDL</i>	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
<i>PAI</i>	: <i>Palsminogen Activator Inhibitor</i>
SDM	: Sumber Daya Manusia
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
<i>TFR</i>	: <i>Total Fertility Rate</i>
UUD	: Undang-Undang Dasar
<i>WEF</i>	: <i>World Economic Forum</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>