

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Institusi .....	5
1.4.3 Bagi Masyarakat .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Pengertian .....	6
2.1.2 Perkembangan Remaja.....	6
2.1.2.1 Remaja Awal ( <i>Early Adolescence</i> ), umur 11-13 tahun.....	6
2.1.2.2 Remaja Madya ( <i>Middle Adolescence</i> ), umur 14-16 tahun.....	7
2.1.2.3 Remaja Akhir ( <i>Late Adolescence</i> ), umur 17-20 tahun.....	7
2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja.....	7
2.1.3.1 Makronutrien (Zat Gizi Makro) .....	7
2.1.3.2 Mikronutrien (Zat Gizi Mikro).....	9
2.1.4 Masalah Gizi dan Kesehatan pada Remaja.....	12
2.1.4.1 Gangguan Makan .....	12
2.1.4.2 Obesitas .....	12
2.1.4.3 Anemia .....	13
2.1.4.4 Makan Tidak Teratur.....	13
2.2 Sarapan .....	14
2.2.1 Konsep Sarapan .....	14
2.2.2 Komposisi Sarapan .....	15
2.2.3 Manfaat Sarapan .....	15
2.2.4 Determinan Sarapan.....	16

2.2.4.1	Anak Terbiasa Sarapan .....	16
2.2.4.2	Anak Tidak Terbiasa Sarapan .....	18
2.4.5	Perhitungan Asupan Makan (Metode <i>Food Recall 24 jam</i> ) .....	19
2.3	Konsentrasi Belajar .....	20
2.3.1	Pengertian .....	20
2.3.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	21
2.3.2.1	Faktor Internal .....	12
2.3.2.2	Faktor Eksternal .....	22
2.3.3	Ciri-ciri Anak yang Memiliki Konsentrasi Belajar .....	22
2.3.4	Tes Kraepelin .....	23
2.3.4.1	Konsep Tes Kraepelin .....	23
2.3.4.2	Cara Pelaksanaan .....	24
2.3.4.3	Tahapan Proses Skoring .....	26
2.3.4.4	Skor dan Persentil Poin (PP) .....	27
2.4	Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar .....	29
2.4.1	Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	30
2.4.2	Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Konsentrasi Belajar ...	30
2.4.3	Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	31
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL .....</b>		<b>32</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	32
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep .....	33
3.3	Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
4.1	Jenis Penelitian .....	34
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
4.2.1	Waktu .....	34
4.2.2	Tempat .....	34
4.3	Populasi dan Sampel .....	34
4.3.1	Populasi .....	34
4.3.2	Sampel .....	35
4.3.2.1	Kriteria Sampel .....	35
4.3.2.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	35
4.3.2.3	Jumlah Sampel .....	35
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	36
4.4.1	Variabel Penelitian .....	36
4.4.2	Definisi Operasional .....	37
4.5	Teknik Pengumpulan Data .....	39
4.5.1	Metode Pengumpulan .....	39
4.5.2	Jenis Data .....	39
4.5.2.1	Data Primer .....	39
4.5.2.2	Data Sekunder .....	40
4.6	Instrumen Penelitian .....	40
4.7	Pengolahan Data .....	40
4.7.1	<i>Editing</i> (Pemeriksaan Data) .....	40
4.7.2	<i>Coding</i> ( Pemberian Kode) .....	41
4.7.3	Tabulasi .....	41

4.7.4 <i>Entry Data</i> (Memasukkan Data) .....	41
4.7.5 <i>Cleaning</i> .....	41
4.8 Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	42
5.1.1 Gambaran Umum SMP Negeri 1 Kudu Jombang.....	42
5.1.2 Karakteristik Responden .....	43
5.1.3 Perilaku Sarapan .....	44
5.1.4 Tingkat Asupan Sarapan .....	45
5.1.5 Tingkat Konsentrasi Belajar .....	47
5.1.6 Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	48
5.1.7 Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Konsentrasi Belajar ...	48
5.1.8 Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	49
5.2 Pembahasan .....	50
5.2.1 Karakteristik Siswa .....	50
5.2.2 Perilaku Sarapan .....	51
5.2.3 Tingkat Asupan Energi Sarapan .....	53
5.2.4 Tingkat Asupan Karbohidrat Sarapan.....	54
5.2.5 Tingkat Asupan Protein Sarapan .....	55
5.2.6 Konsentrasi Belajar .....	56
5.2.7 Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	57
5.2.8 Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Konsentrasi Belajar ...	59
5.2.9 Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Konsentrasi Belajar .....	60
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
6.1 Kesimpulan .....	62
6.2 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Tabel Skor Persentil Poin dan Klasifikasi Ketelitian ..... 27
Tabel 2.1	Tabel Skor Persentil Poin dan Klasifikasi Kestabilan..... 28
Tabel 2.3	Tabel Skor Persentil Poin dan Klasifikasi Kecepatan ..... 28
Tabel 4.1	Tabel Definisi Operasional..... 37
Tabel 5.1	Tabel Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 .. 42
Tabel 5.2	Tabulasi Silang Jumlah Siswa berdasarkan Tingkatan Kelas dengan Jenis Kelamin di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 43
Tabel 5.3	Jumlah Pegawai SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020..... 43
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Siswa menurut Usia Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 44
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Siswa menurut Jenis Kelamin Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 44
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Siswa yang Sarapan dan Tidak Sarapan Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 45
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Siswa yang Sarapan dan Tidak Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020... 45
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Asupan Energi Sarapan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 46
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Sarapan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020..... 46
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Asupan Protein Sarapan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020 ..... 47
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020..... 47
Tabel 5.12	Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020... 48
Tabel 5.13	Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020..... 49
Tabel 5.14	Hubungan Asupan Protein Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang Tahun 2020... 50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden ..... 68
Lampiran 2	Formulir Identitas Responden ..... 69
Lampiran 3	Formulir <i>Food Recall</i> 2x24 jam ..... 70
Lampiran 4	Lembar Tes Kraepelin ..... 72
Lampiran 5	AKG 2019..... 74
Lampiran 6	Master Tabel ..... 77
Lampiran 7	Hasil Statistik Pengolahan Data ..... 79
Lampiran 8	Surat Permohonan Izin Penelitian ..... 82
Lampiran 9	Surat Keterangan Selesai Penelitian ..... 83
Lampiran 10	Dokumentasi Kegiatan ..... 84

## DAFTAR SINGKATAN

SMP	: Sekolah Menengah Pertama
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
AGB	: Anemia Gizi Besi
BB	: Berat Badan
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
TKPI	: Tabel Komposisi Pangan Indonesia
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Menkes	: Menteri Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan
Kkal	: Kilo kalori
Gr	: Gram
Hb	: Hemoglobin