

ABSTRAK

Tesalonika siringoringo: Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SMPN 1 Dolok Pardamean. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan 2024.

Sarapan bertujuan untuk menyediakan energi yang cukup untuk beraktivitas pada pagi hari, energi bersumber dari makanan yang bergizi seimbang. Apabila tubuh kekurangan energi maka akan berakibat pada penurunan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi pada siswa SMPN 1 Dolok Pardamean.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Dolok Pardamean dan dilaksanakan pada tanggal 1-3 agustus 2024. Desain penelitian ini adalah penelitian *cross sectional*, sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu sebanyak 68 orang siswa kelas IX. Teknik pengumpulan data kebiasaan dengan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan. Teknik pengumpulan data kuesioner menggunakan teknik *Concentration Grid Exercise Questioner* (CGEQ). Penelitian ini juga menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dilakukan secara bivariat yaitu menggunakan uji *rank-spearman*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan siswa terbanyak pada kategori sama dengan atau cukup sebanyak 37 orang (53%) responden dan persentase terendah kategori kurang sebanyak 6 orang (10%) responden dan kategori baik sebanyak 25 orang (37%). Responden dengan tingkat konsentrasi sangat kurang 6 orang (9%), responden dengan tingkat konsentrasi kurang sebanyak 35 orang (53%), responden dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 19 orang (12%), responden dengan tingkat konsentrasi baik sebanyak 8 Orang (12%) dan tidak terdapat responden dengan tingkat konsentrasi sangat baik. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan pada variabel kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi dengan nilai $p\text{-value}=0.000$ dengan nilai $r=0,421$, yang berarti semakin baik kebiasaan sarapan maka semakin tinggi tingkat konsentrasi pada siswa.

Kata kunci : Kebiasaan sarapan, tingkat konsentrasi.

ABSTRACT

Tesalonika siringoringo: The relationship between breakfast habits and the level of concentration of students at SMPN 1 Dolok Pardamean. Thesis. Nutrition Study Program. Medan State University Faculty of Engineering 2024.

Breakfast aims to provide sufficient energy for activities in the morning, energy comes from food that is nutritionally balanced. If the body lacks energy, eating will result in decreased concentration. This research aims to determine the relationship between breakfast habits and concentration levels in students at SMPN 1 Dolok Pardamean.

This research was carried out at SMPN 1 Dolok Pardamean and was carried out on 1-3 August 2024. The design of this research was cross sectional research, the sample in this study used a random sampling technique, namely 68 class IX students. The habit data collection technique uses a breakfast habits questionnaire. The questionnaire data collection technique uses the *Concentration Grid Exercise Questionnaire* (CGEQ) technique. This research also used the *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data analysis was carried out bivariate, namely using the Spearman rank test.

Based on the research results, the majority of students' breakfast habits fall into the category of either the same or sufficient, with 37 respondents (53%), while the lowest percentage falls into the category of insufficient, with 6 respondents (10%), and the category of good with 25 respondents (37%). Respondents with a very low concentration level numbered 6 (9%), respondents with a low concentration level numbered 35 (53%), respondents with a sufficient concentration level numbered 19 (12%), respondents with a good concentration level numbered 8 (12%), and there were no respondents with a very good concentration level. The results of the Spearman rank test indicate a significant relationship between breakfast habits and concentration levels, with a p-value of 0.000 and an r-value of 0.421, meaning that the better the breakfast habits, the higher the concentration levels among students.

Keywords: Breakfast habits, concentration level.