

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4.1 Tujuan Umum	7
1.4.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Bagi Mahasiswa	8
1.5.2 Bagi Intitusi Jurusan Gizi	8
1.5.3 Bagi Peneliti	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Hasil Penelitian yang Relavan	10
2.2 Sarapan	14
2.2.1 Pengertian Sarapan	14
2.2.2 Tujuan dan Manfaat Sarapan	15
2.2.3 Dampak Melewatkan Sarapan	17
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan	18
2.3 Asupan Makanan	22
2.3.1 Pengertian Asupan Makanan	22
2.3.2 Asupan Zat Besi	22
2.3.3 Asupan Protein	23

2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makanan	24
2.4	Konsentrasi Belajar	26
2.4.1	Pengertian Konsentrasi Belajar	26
2.4.2	Pentingnya Konsentrasi dalam Proses Belajar	27
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	27
2.4.4	Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	31
2.4.5	Pengukuran terhadap Konsentrasi Belajar	31
2.5	Mahasiswa.....	35
2.4.1	Karakteristik Mahasiswa.....	35
2.6	Kerangka Konsep.....	38
2.7	Hipotesis	39
BAB 3	METODE PENELITIAN	40
3.1	Jenis dan Desain penelitian	40
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	40
3.2.2	Waktu Penelitian	41
3.3	Variabel dan Definisi Operasional	41
3.3.1	Variabel Penelitian	41
3.3.2	Definisi Operasional	42
3.4	Rancangan Sampel.....	43
3.4.1	Populasi Penelitian	43
3.4.2	Sampel Penelitian.....	44
3.5	Alur Penelitian.....	46
3.6	Pengumpulan Data.....	47
3.7	Pengolahan dan Analisis Data.....	48
3.7.1	Pengolahan	48
3.7.2	Analisis Data	49
BAB 4	HASIL PENELITIAN	51
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
4.1.1	Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Surabaya.....	51
4.2	Hasil Penelitian.....	52
4.2.1	Karakteristik Responden	52
4.2.2	Kebiasaan Sarapan	53
4.2.3	Konsentrasi Belajar	53
4.2.4	Asupan Makanan.....	54
4.2.5	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar	56
4.2.6	Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi Belajar	57
4.2.7	Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar	57

4.2.8	Hubungan Asupan Lemak dengan Konsentrasi Belajar.....	58
4.2.9	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar.....	59
4.2.10	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Konsentrasi Belajar	59
BAB 5 PEMBAHASAN		61
5.1	Karakteristik Responden	61
5.2	Kebiasaan Sarapan	62
5.3	Konsentrasi Belajar	63
5.4	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar	65
5.5	Hubungan Asupan Makanan dengan Konsentrasi Belajar	67
5.5.1	Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi Belajar	67
5.5.2	Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar	68
5.5.3	Hubungan Asupan Lemak dengan Konsentrasi Belajar.....	69
5.5.4	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar.....	70
5.5.5	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Konsentrasi Belajar	71
BAB 6 PENUTUP.....		73
6.1	Simpulan	73
6.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN.....		79