

**HUBUNGAN ASUPAN SARAPAN (ENERGI, KARBOHIDRAT, DAN
PROTEIN) DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 KUDU JOMBANG**

ABSTRAK

Remaja putri, khususnya siswi SMP termasuk golongan umur yang sensitif terhadap asupan makan, terutama makan pagi. Menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain berupa gangguan konsentrasi belajar. Berdasarkan studi awal diperoleh data dari 25 siswa menunjukkan siswa tidak sarapan berjumlah 14 siswa (56%). Siswa yang tidak sarapan tersebut terdiri dari 8 remaja putri (57%) dan 6 remaja putra (43%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan (energi, karbohidrat, dan protein) dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kudu Jombang.

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII di sekolah SMP Negeri 1 Kudu Jombang sejumlah 252 siswa dan diambil sampel 70 siswa dengan teknik *simple random sampling*. Uji yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*.

Dari hasil yang diperoleh tingkat asupan energi sarapan (energi, karbohidrat, dan protein) tergolong defisit berat dengan konsentrasi belajar rendah (88,1%; 92,9%; 95,2%). Dari uji statistik korelasi *Spearman* di dapatkan hasil ($p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$) yang berarti terdapat hubungan antara asupan (energi, karbohidrat, dan protein) dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kudu Jombang. Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan siswa untuk melakukan sarapan setiap hari dan meningkatkan asupan sarapan yang dikonsumsi agar dapat memenuhi kebutuhan sarapan hariannya sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya di sekolah.

Kata Kunci: Remaja, Asupan Sarapan (Energi, Karbohidrat, dan Protein), Konsentrasi belajar

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST INTAKE (ENERGY, CARBOHYDRATE, AND PROTEIN) WITH CONCENTRATION OF LEARNING IN GRADE VIII OF SMP NEGERI 1 KUDU JOMBANG

ABSTRACT

Adolescent girls, especially junior high school students including age-sensitive food intake, especially breakfast. Avoiding breakfast with the aim of lose weight is a mistake that can interfere with health conditions, such as impaired learning concentration. Based on early study obtained data from 25 students showed 14 students did'n have breakfast at (56%). Students who did't have breakfast consist of 8 young women (57%) and 6 young men (43%). The purpose of this research is to know the breakfast relationship (energy, carbohydrate, and protein) with the learning concentration of grade VIII students in SMP Negeri 1 Kudu Jombang.

This research is an analytical observational with a cross sectional approach. The population of this study was all grade VIII students in SMP Negeri 1 Kudu Jombang for 252 students and sample 70 students with simple random sampling technique. The test used is the Spearman correlation test.

From the results obtained the rate of breakfast intake (energy, carbohydrate, and protein) is a deficit of weight with the results of low category learning concentration (88,1%; 92,9%; 95,2%). From the statistical test correlation Spearman in get results ($p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$) which means there is a connection between intake (energy, carbohydrate, and protein) with the learning concentration of grade VIII SMP Negeri 1 Kudu Jombang ($p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$). Suggestions can be given that students are expected to do breakfast every day and increase the intake of breakfast consumed in order to meet their daily breakfast needs so as to increase the concentration of learning at school.

Keywords: *Adolescence, Breakfast intake (energy, carbohydrate and protein), Concentration of learning*