

# Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi dan Indeks Kebugaran dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD

Oleh: Yuliati, Tutiek Rahayu, Tri Harjana

## ABSTRAK

### Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi dan Indeks Kebugaran dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD

Yuliati, Tutiek Rahayu, Tri Harjana

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecukupan asupan makan pagi, indeks kebugaran, konsentrasi belajar, mengetahui adanya hubungan antara kualitas gizi asupan makan pagi dengan konsentrasi belajar, hubungan antara kualitas gizi asupan makan pagi dengan konsentrasi belajar, hubungan antara kecukupan asupan makan dengan indeks kebugaran, hubungan antara indeks kebugaran dengan konsentrasi belajar anak siswa SD usia 7-9 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik, dengan desain penelitian yang digunakan adalah desain studi *cross sectional*. Waktu dan tempat penelitian bertempat di SDIT Lukman Al-Hakim Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD usia 7-9 tahun yang sehat dan bersedia diteliti serta tidak sedang melakukan diet makanan dan hadir pada saat penelitian dilakukan. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (energi kecukupan asupan makan pagi), variabel perantara (indeks kebugaran), variabel terikat (konsentrasi belajar). Teknik Sampling menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan dan indeks massa tubuh (IMT); kecukupan gizi makan pagi; indeks kebugaran dan konsentrasi belajar siswa, instrument berupa timbangan, mikrotolis, rekam diet versi Depkes RI, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TBJI) dan tes *Bourdon Wiersma*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi makan pagi paling banyak adalah *kurang* (68,75%) dan paling sedikit *sesuai* (0%); Indeks kebugaran paling banyak pada kategori *sedang* (53%) dan paling sedikit kategori *baik sekali* (0%); Konsentrasi belajar paling banyak kategori *lebih* (50%) dan paling sedikit pada kategori *kurang* (3,1%); dalam penelitian menunjukkan tidak ada hubungan ( $P>0,05$ ) antara energi makan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak SD usia 7-9 tahun; tidak ada hubungan ( $P>0,05$ ) antara asupan gizi makan pagi dengan indeks kebugaran pada anak SD usia 7-9 tahun dan adanya hubungan signifikan ( $P<0,05$ ) antara kebugaran dengan konsentrasi belajar pada anak SD usia 7-9 tahun.

Kata Kunci: *indeks kebugaran, kecukupan gizi, konsentrasi belajar, makan pagi, siswa SD*