

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN  
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK  
KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA**

**SKRIPSI**



OLEH:  
Nurul Hidayah  
NRP: 9103015026

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019**

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA

## SKRIPSI

Dianjurkan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:  
Nurul Hidayah  
NRP: 9103015026

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini, saya

Nama : Nurul Hidayah

NRP : 9103015026

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI**

### **BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2019

Yang membuat pernyataan,

  
Nurul Hidayah

**HALAMAN PERSETUJUAN**

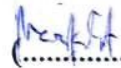
**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA**

**OLEH:**

**Nurul Hidayah  
NRP: 9103015026**

**Pembimbing Utama: Maria Manungkalit, S. Kep.,Ns., M.Kep**

  
(.....)

**Pembimbing Pendamping: Ermalynda Sukmawati, S. Kep., Ns., M. Kep** (.....)



**Surabaya, Juli 2019**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Nurul Hidayah

NRP : 9103015026

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

### HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2019

Yang menyatakan



Nurul Hidayah

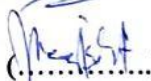
## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Nurul Hidayah NRP. 9103015026 telah diuji dan disetujui oleh  
Tim Penguji Skripsi pada tanggal 1 Juli 2019 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

- |               |                                            |                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Dr. dr. Inge Wattimena, M.Si             | (.....  ) |
| 2. Sekretaris | : Kristina Pae, S. Kep., Ns. M. Kep        | (.....  ) |
| 3. Anggota    | : Maria Manungkalit, S. Kep., Ns. M. Kep   | (.....  ) |
| 4. Anggota    | : Ermalynda Sukmawati, S. Kep., Ns. M. Kep | (.....  ) |

#### Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ.(K)  
NIK. 911.08.0624

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua Orangtua saya Bapak Ponimin dan Ibu saya Eka Yani, kedua kakak saya Febrya Hendra Yana dan Ach. Choirul Anam dan saudara saya Wahyu Nurdiansyah, serta Sahabat saya Angela Merici Bunga, Steven Aldo Marcello, Zekhinia Gloria, Eka Mauludia, Gresi Yuliana, Glory Koryanti. Serta semua pihak yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.

## **HALAMAN MOTTO**

Lakukan yang terbaik dalam hidupmu, doa dan usaha akan membawamu pada  
kesuksesan

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan perlindungannya yang selalu menyertai penulis selama pengerjaan skripsi dan memberikan kelancaran kepada penulis. Selama menyelesaikan skripsi yang berjudul **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA**. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai bentuk pertanggung jawaban untuk memenuhi mata kuliah di akhir semester sebelum menempuh mata kuliah skripsi.

Selain itu penulis juga hendak berterimakasih kepada beberapa pihak yang turut berpartisipasi dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, beberapa pihak tersebut diantaranya :

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ.(K) selaku dekan fakultas keperawatan yang selalu sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing pertama yang selalu sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis pada saat proses pengerjaan skripsi.
3. Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang selalu sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis pada saat proses pengerjaan skripsi.
4. Dr. dr. Inge Wattimena, M.Si selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Kristina Pae, S.Kep., Ns. M.Kep selaku penguji kedua yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Keperawatan Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan skripsi.
7. Kepala Sekolah SMAK Saint Louis 2 yang telah mengizinkan penulis dalam proses pengambilan data validitas sehingga dapat terlaksana dengan baik.
8. Kepala Sekolah SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data survei awal dan penelitian untuk kepentingan skripsi.
9. Keluarga tercinta yang senantiasa menemani, memberikan dukungan, nasehat, motivasi, biaya dan semangat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Kakak ipar saya Yuyun Indah Sari dan Karimatul Azizah yang telah membantu, memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman saya Refika Dini Yanta, Ita Lela, Sinta Budi Wijaya, Yolla Fabiola, Ida Ayu Febiana yang tidak lelah memberikan dukungan dan menemani kepada penulis untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Remaja Masjid Miftahul Huda Syaharani Galuh, Lussy Ratnasari, Yunita Indra, Ahmad Syaiful serta semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi sehingga saya dapat segera menyelesaikan skripsi ini.

Demikian penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna yang pasti tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan masukan, kritik, saran yang mendukung untuk kebaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca. Terima kasih.

## DAFTAR ISI

|                                                           | Halaman  |
|-----------------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL.....                                        | i        |
| SURAT PERNYATAAN.....                                     | ii       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                  | iii      |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH ..... | iv       |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                   | v        |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                 | vi       |
| HALAMAN MOTTO .....                                       | vii      |
| KATA PENGANTAR .....                                      | viii     |
| DAFTAR ISI.....                                           | x        |
| DAFTAR TABEL .....                                        | xii      |
| DAFTAR GAMBAR .....                                       | xiii     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                     | xiv      |
| ABSTRAK .....                                             | xvi      |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                     | xvii     |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                            | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang.....                                   | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                 | 3        |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                | 3        |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                               | 3        |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>5</b> |
| 2.1 Pengertian Remaja .....                               | 5        |
| 2.1.1 Batasan Usia Remaja.....                            | 5        |
| 2.1.2 Pola Makan Remaja .....                             | 6        |
| 2.1.3 Masalah Gizi Pada Remaja .....                      | 6        |
| 2.1.4 Pentingnya Gizi Pada Remaja.....                    | 7        |
| 2.1.5 Gangguan Gizi Pada Remaja .....                     | 8        |
| 2.2 Pengertian Sarapan.....                               | 9        |
| 2.2.1 Manfaat Sarapan.....                                | 10       |
| 2.2.2 Kerugian Tidak Sarapan.....                         | 10       |
| 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi .....                      | 11       |

|                                                      |                                                           |           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.4                                                | Kebutuhan Zat Gizi .....                                  | 11        |
| 2.3                                                  | Pengertian Belajar .....                                  | 12        |
| 2.3.1                                                | Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar .....             | 13        |
| 2.4                                                  | Pengertian Konsentrasi Belajar .....                      | 16        |
| 2.4.1                                                | Ciri-Ciri Konsentrasi .....                               | 16        |
| 2.4.2                                                | Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar ..... | 17        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b> |                                                           | <b>20</b> |
| 3.1                                                  | Kerangka Konseptual .....                                 | 20        |
| 3.2                                                  | Hipotesis .....                                           | 22        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>                 |                                                           | <b>21</b> |
| 4.1                                                  | Desain Penelitian .....                                   | 21        |
| 4.2                                                  | Identifikasi Variabel Penelitian .....                    | 21        |
| 4.3                                                  | Definisi Operasional Variabel Penelitian .....            | 22        |
| 4.4                                                  | Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....     | 27        |
| 4.5                                                  | Kerangka Kerja .....                                      | 28        |
| 4.6                                                  | Metode Pengumpulan Data .....                             | 29        |
| 4.7                                                  | Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....                  | 31        |
| 4.8                                                  | Teknik Analisis Data .....                                | 33        |
| 4.9                                                  | Etika Penelitian .....                                    | 38        |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>                  |                                                           | <b>40</b> |
| 5.1                                                  | Karakteristik Lokasi Penelitian .....                     | 40        |
| 5.2                                                  | Hasil Penelitian .....                                    | 41        |
| <b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>                        |                                                           | <b>46</b> |
| <b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>              |                                                           | <b>54</b> |
| 7.1                                                  | Kesimpulan .....                                          | 54        |
| 7.2                                                  | Saran .....                                               | 54        |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                 |                                                           | 56        |
| LAMPIRAN .....                                       |                                                           | 60        |
| ARTIKEL PENELITIAN .....                             |                                                           | 93        |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                               | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                                                                                                      | 25      |
| Tabel 4.2 Kisi-Kisi Pernyataan Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....                                                                                               | 30      |
| Tabel 4.3 Kisi-Kisi Pernyataan Kuesioner Konsentrasi Belajar.....                                                                                             | 31      |
| Tabel 4.5 Kisi-Kisi Pernyataan Kuesioner Kebiasaan Sarapan<br>Setelah Uji Validitas.....                                                                      | 32      |
| Tabel 4.5 Kisi-Kisi Pernyataan Kuesioner Konsentrasi Belajar<br>Setelah Uji Validitas.....                                                                    | 32      |
| Tabel 5.1 Hasil Tabulasi Silang Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar<br>Pada Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal<br>11Mei 2019 ..... | 44      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                        | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Kebiasaan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya .....                                        | 20      |
| Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya ..... | 28      |
| Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019 .....                                                | 41      |
| Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019 .....                                       | 41      |
| Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019.....                                                | 42      |
| Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Sarapan Setiap Pagi Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019.....                                  | 42      |
| Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggal Bersama Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019.....                                      | 43      |
| Gambar 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019 .....                                   | 43      |
| Gambar 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya Pada Tanggal 11 Mei 2019 .....                                 | 44      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                                                               | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 : Lembar Permintaan Menjadi Responden .....                                                                                        | 60      |
| Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....                                                                                        | 61      |
| Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Data Demografi .....                                                                                            | 62      |
| Lampiran 4 : Lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan<br>(Sebelum Uji Validitas).....                                                               | 63      |
| Lampiran 5 : Lembar Kuesioner Konsentrasi Belajar<br>(Sebelum Uji Validitas).....                                                             | 65      |
| Lampiran 6 : Lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan<br>(Setelah Uji Validitas).....                                                               | 67      |
| Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Konsentrasi Belajar<br>(Setelah Uji Validitas).....                                                             | 68      |
| Lampiran 8 : Lembar Surat Izin Survei Awal dan Penelitian.....                                                                                | 69      |
| Lampiran 9 : Lembar Surat Balasan Validitas di SMAK<br>Saint Louis 2 Surabaya.....                                                            | 70      |
| Lampiran 10 : Lembar Surat Balasan Penelitian di SMK Kesehatan<br>Nur Medika Surabaya.....                                                    | 71      |
| Lampiran 11 : Rekapitulasi Data Demografi .....                                                                                               | 72      |
| Lampiran 12 : Jawaban Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....                                                                                       | 77      |
| Lampiran 13 : Jawaban Kuesioner Konsentrasi Belajar .....                                                                                     | 82      |
| Lampiran 14 : Hasil Uji Hipotesis Kebiasaan Sarapan Dengan<br>Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Kesehatan<br>Nur Medika Surabaya .....       | 87      |
| Lampiran 15 : Hasil Uji Tabulasi Silang Kebiasaan Sarapan Dengan<br>Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Kesehatan<br>Nur Medika Surabaya ..... | 88      |
| Lampiran 16 : Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....                                                                                 | 89      |
| Lampiran 17 : Uji Validitas Kuesioner Konsentrasi Belajar .....                                                                               | 90      |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 18 : Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....   | 91 |
| Lampiran 19 : Uji Reliabilitas Kuesioner Konsentrasi Belajar ..... | 92 |

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK KESEHATAN NUR MEDIKA SURABAYA

**Oleh: Nurul Hidayah**

Konsentrasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satu diantaranya adalah asupan nutrisi atau zat gizi untuk kebutuhan tubuh seseorang. Sarapan merupakan salah satu faktor penting memenuhi zat gizi, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan prestasi belajar dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya sebanyak 122 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar menggunakan kuesioner dengan pendekatan skala Likert. Uji hipotesis yang digunakan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan korelasi rendah, arah korelasi positif ( $r = 0.237$ ) dan signifikan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,009$  ( $p < 0,05$ ) antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Yang berarti bahwa semakin baik kebiasaan sarapan siswa, konsentrasi belajar juga semakin baik. Sarapan di pagi hari dibutuhkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Remaja

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH LEARNING CONCENTRATION IN NUR MEDIKA HEALTH VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS SURABAYA**

By: Nurul Hidayah

Concentration of learning can be affected by several things, one of which is nutritional intake or nutrients for one's body needs. Breakfast is one of the important factors in fulfill nutrition, so children can concentrate well and learning achievements can increase. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and concentration of learning in Nur Medika Health Vocational High School Surabaya students. The research design used was correlational with a cross sectional approach. Population and sample in this study were 122 students of Nur Medika Health Vocational High School Surabaya. The sampling technique using total sampling. The instrument for breakfast habits and learning concentration used a questionnaire with a Likert scale approach. Hypothesis test used Rank Spearman. The results shows the strength of low correlation, direction of positive correlation ( $r = 0.237$ ) and significant with the p-value = 0,009 ( $p < 0.05$ ) between breakfast habits and the concentration of learning. Which means that the better breakfast habits of students, the concentration of learning is also getting better. Breakfast in the morning is needed to increase the concentration of learning in students.

**Keywords:** Breakfast Habits, Learning Concentration, Teenagers