

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
LEMBAR PERNYATAAN.....	xiii
KATA PENGANTAR .....	xiv
ABSTRAK .....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1. Lingkup Masalah .....	6
2. Lingkup Metode .....	7

3. Lingkup Keilmuan.....	7
4. Lingkup Tempat .....	7
5. Lingkup Sasaran .....	7
6. Lingkup Waktu.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
1. Bagi Institusi/ Subjek Penelitian .....	7
2. Bagi Prodi.....	8
3. Bagi Keilmuan Gizi.....	8
4. Bagi Peneliti .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Landasan Teori.....	9
1. Anak Usia Sekolah Dasar.....	9
2. Konsentrasi Belajar di Sekolah .....	12
3. Sarapan Sehat .....	19
4. Kualitas Tidur.....	27
B. Kerangka Teori.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis.....	36
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	37
D. Rancangan/ Desain Penelitian.....	39
E. Subjek Penelitian.....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	40
F. Instrumen Penelitian.....	43

1.	Blanko <i>Grid Concentration Test</i> .....	43
2.	Formulir <i>Recall</i> .....	43
3.	Formulir <i>Individual Dietary Diversity Score (IDDS)</i> .....	44
4.	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	44
5.	Kuesioner Observasi Lingkungan Sekolah .....	44
G.	Prosedur Penelitian.....	45
1.	Tahap Awal .....	45
2.	Perencanaan.....	45
3.	Persiapan .....	45
4.	Pelaksanaan .....	46
H.	Pengolahan dan Analisis Data.....	52
1.	Pengolahan Data.....	52
2.	Analisis Data .....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		63
A.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	63
B.	Hasil Penelitian .....	64
1.	Analisis Univariat.....	64
2.	Analisis Bivariat .....	71
BAB V PEMBAHASAN .....		74
A.	Pembahasan.....	74
1.	Hubungan Jenis Sarapan dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah .....	74
2.	Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi belajar di Sekolah.....	75
3.	Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah .....	76
4.	Hubungan Asupan Lemak dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah.....	78
5.	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah.....	79

6. Hubungan Waktu Sarapan dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah.....	81
7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah.....	82
B. Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	85
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN.....	94

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Norma Penilaian Tes Konsentrasi.....	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	37
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Kelas IV dan V Tahun Ajaran Baru 2024 .....	40
Tabel 3. 3 Distribusi Sampel.....	42
Tabel 3. 4 Kategori Konsentrasi Belajar .....	57
Tabel 3. 5 Kategori Sarapan Sehat .....	58
Tabel 3. 6 Kategori Kualitas Tidur .....	58
Tabel 3. 7 Pemberian Kode Variabel Penelitian .....	59
Tabel 3. 8 Analisis Bivariat.....	61
Tabel 3. 9 Kekuatan Koefisien Korelasi .....	62
Tabel 3. 10 Arah Koefisien Korelasi.....	62
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	64
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Konsentrasi Belajar .....	65
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Responden pada Jenis Sarapan .....	66
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jenis Sarapan.....	66
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jumlah Zat Gizi dalam Sarapan .	67
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi dan Persentase Waktu Sarapan .....	68
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Kualitas Tidur .....	69
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur .....	70
Tabel 4. 9 Tingkat Kebisingan Lingkungan Sekolah.....	70
Tabel 4. 10 Hubungan Sarapan Sehat dengan Konsentrasi Belajar Jam 09.30.....	71
Tabel 4. 11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar.....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Grid Concentration</i> .....	18
Gambar 2. 2 Contoh Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i> .....	19
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pejelasan Sebelum Persetujuan .....	94
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	96
Lampiran 3 Kuesioner Penyaring.....	97
Lampiran 4 Identitas Responden.....	98
Lampiran 5 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-1 Jam 09.30.....	99
Lampiran 6 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-1 Jam 10.30.....	100
Lampiran 7 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-2 Jam 09.30.....	101
Lampiran 8 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-2 Jam 10.30.....	102
Lampiran 9 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-3 Jam 09.30.....	103
Lampiran 10 Blanko <i>Grid Concentration Test</i> Hari Ke-3 Jam 10.30.....	104
Lampiran 11 Kuesioner Sarapan Sehat.....	105
Lampiran 12 Buku Foto Makanan .....	106
Lampiran 13 Formulir <i>Individual Dietary Diversity Score (IDDS)</i> .....	107
Lampiran 14 Kualitas Tidur .....	109
Lampiran 15 Kuesioner Observasi Lingkungan Sekolah .....	111
Lampiran 16 Contoh Pengisian Kuesioner .....	112
Lampiran 17 <i>Sound Level Meter</i> .....	125
Lampiran 18 Output SPSS .....	126
Lampiran 19 Lembar Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	140
Lampiran 20 Lembar Bimbingan Proposal Penelitian dan Skripsi.....	141
Lampiran 21 Lembar Revisi Laporan Seminar.....	143
Lampiran 22 Lembar Persetujuan Revisi Proposal.....	144
Lampiran 23 Lembar Surat Persetujuan Etik.....	145
Lampiran 24 Lembar Surat Izin Penelitian .....	146
Lampiran 25 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	148
Lampiran 26 Dokumentasi.....	151