SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2026

SUCI ZARINA
NIM : P07524421120

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2026

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

SUCI ZARINA

NIM: P07524421120

Pembimbing :

Pembimbing I : Dr. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes

Pembimbing II : Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN MEDAN

TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2026

Disusun Oleh
SUCI ZARINA
NIM. P07524422120

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal .....

Pembimbing Utama,	PembimbingPendamping,
Dr. Rismahara Lubis, S,SiT, M.Kes	**Fitriyani Pulumgan, SST, M.Kes**
NIP. 197307271993032001	NIP. 198008132002122003

Ketua Jurusan Kebidanan Medan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2026

Telah Berhasil Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji

pada tanggal .....

Tim Penguji :

Ketua,

Dr. Rismahara Lubis, S.SiT,M.Kes (.....)
NIP. 197307271993032001

Penguji I

Ardiana Batubara, SST,M.Keb (.....)
NIP. 196605231986012001

Penguji II

Fitriyani Pulungan, SST,M.Kes (.....)
NIP. 198008132002122003

Medan, Juni 2026

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: SUCI ZARINA
NIM	: P07524422124
ProgramStudi	: Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2026

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, ...2026

Penulis,



SUCI ZARINA

NIM. P07524422120



BIODATA PENULIS

Nama	: SUCI ZARINA
Tempat/Tgl lahir	: Tanjung Balai, 11 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jln. Yos Sudarso LK.I Teluk Nibung Tanjung Balai
Nomor HP	: 082162370787

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 130004 TANJUNG BALAI
2. SMP : SMP NEGERI 1 TANJUNG BALAI
3. SMK : SMK NEGERI 6 TANJUNG BALAI

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SEDANG TAHUN 2026

SUCI ZARINA
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : sucizarina11@gmail.com

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar pada remaja. Sarapan pagi berperan dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh dan menjaga kadar glukosa darah yang dibutuhkan otak untuk berpikir dan berkonsentrasi. Namun, masih banyak remaja yang melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah sehingga dapat memengaruhi fokus dan kemampuan belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pancur Batu sebanyak 223 siswa. Sampel penelitian berjumlah 69 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan kuesioner konsentrasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 26 responden (37,7%) dan konsentrasi belajar kategori tinggi sebanyak 27 responden (39,1%). Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value = 0,001 ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026. Kebiasaan sarapan pagi yang baik dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan meningkatkan fungsi kerja otak sehingga siswa lebih fokus, aktif, dan mampu menerima materi pembelajaran dengan optimal. Sebaliknya, remaja yang tidak terbiasa sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya membiasakan sarapan pagi untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar remaja.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi belajar, remaja SMP.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND LEARNING CONCENTRATION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 2 PANCUR BATU, DELI SERDANG REGENCY, 2026

SUCI ZARINA

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program Of Applied Health Science In Midwifery

Email: sucizarina11@gmail.com

Breakfast habits play a crucial role in supporting cognitive function and learning concentration in adolescents. Eating breakfast helps meet the body's energy demands and maintains blood glucose levels, which the brain requires to think and concentrate. However, many adolescents still skip breakfast before going to school, which can negatively affect their focus and learning ability during the educational process. This study aims to determine the correlation between breakfast habits and learning concentration among junior high school adolescents at SMP Negeri 2 Pancur Batu, Deli Serdang Regency, 2026. This study utilized a quantitative method with a cross-sectional design. The research population consisted of all 223 eighth-grade students at SMP Negeri 2 Pancur Batu. The study sample comprised 69 respondents selected using a simple random sampling technique. Data collection was conducted using a breakfast habits questionnaire and a learning concentration questionnaire, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had breakfast habits in the good category, totaling 26 respondents (37.7%), and learning concentration in the high category, totaling 27 respondents (39.1%). The Chi-Square statistical test yielded a p-value = $0.001 (p < 0.05)$, indicating a significant correlation between breakfast habits and learning concentration among adolescents at SMP Negeri 2 Pancur Batu, Deli Serdang Regency, 2026. Good breakfast habits help fulfill energy requirements and improve brain function, allowing students to be more focused, active, and capable of optimally absorbing learning materials. Conversely, adolescents who do not habitually eat breakfast tend to experience a decline in learning concentration. Therefore, education should be provided to students, parents, and school authorities regarding the importance of establishing a breakfast routine to support adolescent health and academic achievement.

Keywords: Breakfast habits, learning concentration, junior high school adolescents.

...READING OF TRANSLATION... Kemenkes Poltekkes Medan ...TRANSLATION VERIFIED... 01 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026" dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku pembimbing utama yang meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik dan saran dalam penyelesian skripsi ini.
5. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes selaku Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukkan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ardiana Batubara , SST, M.Keb selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, kritikan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Suswati, SST, M.Kes selaku Dosen PA yang senantiasa memberikan masukan dan nasihat kepada penulis terhadap penyusunan skripsi
8. Seluruh Dosen dan Staff Pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
9. Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua tercinta Ayahanda H. Jainuddin dan Ibunda Hj. Dra. Zuriah yang telah membesarkan, membimbing dan tidak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta dan

kasih sayang serta memberikan dukungan moral dan materi sehingga penulis bias menyelesaikan skripsi ini.

10. Ucapan terima kasih kepada kakak saya Apt. Indah Afriani S.Farm dan suaminya, beserta keponakan tersayang yang selalu memberikan segala cinta kasih, dukungan doa-doa dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
11. Seluruh Mahasiswa Sarjana Terapan Angkatan 2021 Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan teman seperjuangan
12. Dan terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan proposal ini. Terimakasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Proposal Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan,....Juni 2026

Suci Zarina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
1. Tujuan Umum 6
2. Tujuan Khusus 6
D. Ruang Lingkup 5
E. Manfaat Penelitian 6
1. Manfaat Teoritis 6
2. Manfaat Praktis 6
F. Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A. Pengertian Sarapan pagi 9
B. Pengertian Konsentrasi 14
C. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar 19
D. Kerangka Teori 20
E. Kerangka Konsep 21
F. Hipotesis 21

BAB III METODE PENELITIAN 22
A. Jenis dan Desain Penelitian 22
B. Tempat dan Waktu Penelitian 22
1. Tempat Penelitian 22
2. Waktu Penelitian 22
C. Populasi dan Sampel Penelitian 23
1. Populasi 23
2. Sampel Penelitian 24
D. Variabel Penelitian 27
1. Variabel Independen 27
2. Variabel Dependen 27
E. Defenisi Operasional Penelitian 27
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 28
1. Jenis Data 28
2. Teknik Pengumpulan Data 28
G. Instrumen Penelitian 28
H. Prosedur Penelitian 30
I. Pengolahan dan Analisis Data 31
1. Pengolahan Data 31
2. Analisis Data 32
J. Etika Penelitian 32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 34
A. Hasil Penelitian 34
1. Kebiasaan Sarapan Pagi SMP Negeri 2 Pancur Batu 33
2. Konsentrasi Belajar SMP Negeri 2 Pancur Batu 34
3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar SMP Negeri 2 Pancur Batu 34
B. Pembahasan 35
1. Kebiasaan Sarapan Pagi SMP Negeri 2 Pancur Batu 35
2. Konsentrasi Belajar SMP Negeri 2 Pancur Batu 37

3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar SMP Negeri 2 Pancur Batu 38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41

A. Kesimpulan 41

B. Saran 41

DAFTAR PUSTAKA 43

LAMPIRAN 46

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keasliaan Penelitian 7
Tabel 3.1. Populasi 23
Tabel 3.2. Distribusi sampel laki-laki perkelas 25
Tabel 3.3. Distribusi sampel perempuan perkelas 25
Tabel 3.4 Definisi Operasional 26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi SMP Negeri 2 Pancur Batu 33
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar SMP Negeri 2 Pancur Batu 34
Tabel 4.3. hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 20
Gambar 2 2 Kerangka Konsep 21

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian 47
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)..... 50
Lampiran 3 Lembar Penjelasan..... 51
Lampiran 4 Surat Izin Survey 52
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian 53
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian 54
Lampiran 7 Ethical Clearence..... 55
Lampiran 8 Master Tabel 56
Lampiran 9 Hasil Uji SPSS..... 59
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian 62
Lampiran 11 Tabel Bimbingan..... 63
Lampiran 12 Draf Jurnal 70
Lampiran 13 Hasil Turnitin 75