

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
REMAJA SMAN 107 JAKARTA**

**Oleh:
Marwah Ihfaani**

ABSTRAK

Konsentrasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar. Konsentrasi dapat dimaksimalkan apabila tubuh memiliki energi yang cukup untuk otak. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan energi yaitu dengan sarapan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan asupan zat gizi. Kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak seperti lesu, letih, lelah, dan mengakibatkan menurunnya konsentrasi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro dengan konsentrasi belajar remaja SMAN 107 Jakarta dengan menggunakan desain penelitian non eksperimental dengan metode observasional analitik melalui pendekatan *Cross-sectional*. Hasil analisis uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar remaja SMAN 107 Jakarta ($p < 0,05$) dan ada hubungan antara asupan zat gizi makro dengan konsentrasi belajar remaja SMAN 107 Jakarta ($p < 0,05$), akan tetapi tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan konsentrasi belajar remaja SMAN 107 Jakarta ($p > 0,05$).

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro, dan Konsentrasi Belajar Remaja.

ABSTRACT

Learning concentration greatly affects learning achievement. Concentration can be maximized if the body has enough energy for the brain. One of the efforts to meet energy needs is by having breakfast. Changes in lifestyle and eating habits of adolescents affect the intake and needs of nutrient intake. Malnutrition in adolescence will have an impact such as lethargy, fatigue, and result in decreased concentration in learning. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and intake of macronutrients with adolescent learning concentration at SMAN 107 Jakarta by using a non-experimental research design with analytical observational methods through a cross-sectional approach. The results of statistical test analysis showed that there was a relationship between breakfast habits and the learning concentration of SMAN 107 Jakarta adolescents ($p < 0.05$) and there was a relationship between macronutrient intake and the learning concentration of SMAN 107 Jakarta adolescents ($p < 0.05$), but not there is a relationship between fat intake and learning concentration of adolescents at SMAN 107 Jakarta ($p > 0.05$).

Keywords: Breakfast Habits, Intake of Macro Nutrients, and Adolescent Learning Concentration.