

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Uhamka Tahun 2022

Tasya Nur Cahyani

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76962&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga pukul sembilan untuk memenuhi sejumlah kebutuhan makanan sehari--hari (15--30% dari kebutuhan makanan) dalam upaya mewujudkan hidup sehat, aktif, dan kehidupan yang efektif. Sarapan memberikan tubuh zat gizi yang dibutuhkan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun di pagi hari. Bagi anak sekolah, sarapan yang dapat terbukti untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menguasai pembelajaran dan stamina. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMP Islam Ruhama Kota Tangerang Tahun 2022. Disain penelitian adalah cross sectional. Objek dalam penelitian yaitu seluruh siswa SMP Islam Ruhama Kota Tangerang. Populasi sebanyak 276 siswa dengan sampel sebanyak 190 siswamenggunakan simple random sampling. Data yang digunakan data primer dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner online. Analisis data menggunakan uji chi square. Instrument yang digunakan adalah angket dengan cara menyebar kuesioner.