

Nama : Hari Sobari
NIM : 1032231108
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Konsentrasi Belajar Sekolah Dasar
di Mi Ruhul Ulum Jakarta Timur

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola makan sehat berperan penting dalam perkembangan kognitif dan konsentrasi belajar anak usia sekolah. Asupan gizi yang seimbang membantu fungsi otak, sementara kebiasaan makan buruk, seperti melewatkan sarapan dan konsumsi makanan cepat saji, berdampak negatif pada daya fokus dan prestasi akademik. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan kurang baik meningkatkan risiko gangguan konsentrasi dan kelelahan saat belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 165 siswa sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Rata-rata usia responden adalah 8 tahun, yang merupakan fase penting dalam perkembangan kognitif dan pembentukan kebiasaan belajar. Sebagian besar siswa adalah perempuan (57,6%). Mayoritas memiliki pola makan baik (61,2%) dan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi (83,6%). Analisis menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan konsentrasi belajar $p = 0,001$ ($p \text{ value} < 0,05$). **Kesimpulan:** Pola makan yang baik berhubungan dengan konsentrasi belajar optimal. Diperlukan edukasi gizi bagi siswa dan orang tua. Sekolah melalui UKS dapat mengembangkan program pemantauan kebiasaan makan siswa, sementara Puskesmas berkolaborasi dengan perawat dan unit UKS dalam memberikan penyuluhan serta edukasi gizi kepada siswa dan orang tua guna meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah.

Kata kunci: Pola makan, konsentrasi belajar, anak sekolah dasar
Daftar pustaka: 73 (2014-2024)

Name : Hari Sobari
NIM : 1032231108
Judul Skripsi : *The Relationship Between Eating Patterns and Learning Concentration in Elementary School Students at MI Ruhul Ulum, East Jakarta*

ABSTRAK

Background: A healthy diet plays an important role in the cognitive development and learning concentration of school-age children. A balanced nutritional intake supports optimal brain function, while poor eating habits, such as skipping breakfast and consuming fast food, negatively impact focus and academic performance. Previous studies have shown that poor eating patterns increase the risk of concentration disorders and fatigue during learning. Therefore, this study aims to analyze the relationship between eating patterns and learning concentration among students at MI Ruhul Ulum. **Methods:** This study used a cross-sectional design with a sample of 165 students. Data were collected through questionnaires and analyzed using the chi-square test. **Results:** The average age of respondents was 8 years, a critical stage in cognitive development and learning habit formation. The majority of students were female (57.6%). Most had a good dietary pattern (61.2%) and a high level of learning concentration (83.6%). The analysis showed a significant relationship between dietary patterns and learning concentration ($p = 0.001$, $p\text{-value} < 0.05$). **Conclusion:** A good diet is related to optimal learning concentration. Nutrition education is needed for students and parents. Schools, through the UKS program, can develop a monitoring program for students' eating habits, while the Puskesmas collaborates with nurses and the UKS unit to provide counseling and nutrition education to students and parents to improve learning concentration at school.

Keywords: *Eating patterns, learning concentration, elementary school children*

References: 73 (2014-2024)