

# **HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN KUALITAS DIET DENGAN KONSENTRASI BELAJAR REMAJA DI SMPN 2 CIBUNGBULANG KABUPATEN BOGOR**

**RECHITA ANGGARI RAMADHAYANTI**



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
Bogor Indonesia

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan dan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja di SMPN 2 Cibungbulang Kabupaten Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Rechita Anggari Ramadhayanti  
I1401201039

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

RECHITA ANGGARI RAMADHAYANTI. Hubungan Kebiasaan Makan dan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja di SMPN 2 Cibungbulang Kabupaten Bogor. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI dan LILIK KUSTIYAH.

Permasalahan gizi menyebabkan perkembangan otak kurang optimal, berdampak negatif pada fungsi kognitif, kemampuan belajar, konsentrasi dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan makan dan kualitas diet dengan konsentrasi belajar remaja di SMPN 2 Cibungbulang. Desain penelitian ini *cross sectional study* melibatkan 35 siswa kelas VII, dilaksanakan pada Februari-Mei 2024. Data asupan didapatkan melalui *food recall* 2x24 jam, kualitas diet diukur menggunakan *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A), konsentrasi belajar menggunakan *Digit Symbol Substitution Test* (DSST). Hampir setengah subjek (42,9%) memiliki kebiasaan sarapan 5-7 kali/minggu. Kontribusi energi, protein dan lemak sarapan tergolong cukup, sedangkan karbohidrat kurang. Subjek memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari dengan tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat tergolong defisit, sedangkan lemak tergolong lebih dari rekomendasi. Sekitar tiga perempat subjek (77,1%) memiliki status gizi (IMT/U) baik. Rata-rata skor DQI-A subjek sebesar  $36,41\% \pm 4,35\%$  dan tergolong rendah. Rata-rata skor DSST  $37,69 \pm 9,37$  dan tergolong kurang baik. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan kualitas diet, kualitas diet dengan status gizi dan konsentrasi belajar ( $p > 0,05$ ). Hubungan signifikan ditemukan antara kontribusi energi, lemak dan karbohidrat sarapan serta tingkat kecukupan protein dengan konsentrasi belajar ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini memberikan tambahan bukti pentingnya kebiasaan sarapan dan kualitas diet terhadap konsentrasi belajar.

Kata kunci: DQI-A, kebiasaan makan, kualitas diet, konsentrasi belajar

## ABSTRACT

RECHITA ANGGARI RAMADHAYANTI. Correlation between Eating Habits and Diet Quality with Learning Concentration of Adolescents in SMPN 2 Cibungbulang Bogor. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI and LILIK KUSTIYAH.

Nutritional problems can lead to suboptimal brain development which negatively impact cognitive function, learning ability, concentration, and productivity. This study aims to analyze the relationship between eating habits and diet quality with adolescent learning concentration at SMPN 2 Cibungbulang. The research design was a cross-sectional study involved 35 students of class VII and conducted in February-May 2024. Food intake was obtained through 2x24 hour food recall, diet quality was measured using the Diet Quality Index for Adolescent (DQI-A) and learning concentration using the Digit Symbol Substitution Test (DSST). Almost half of the subjects (42.9%) had breakfast 5-7 times/week. The

breakfast energy, protein and fat contribution was adequate, while the breakfast carbohydrates contribution was inadequate. Subjects had the habit of eating 3 times a day with adequacy level of energy, protein and carbohydrates classified as deficit, while fat was classified as over the recommendation. Around three quarters of subject (77,1%) had good nutritional status (IMT/U). The average DQI-A score was  $66.41\% \pm 4.35\%$  and classified as low. The average DSST score was  $37.69 \pm 9.37$  and classified as poor. There was no significant relationship between eating habits and diet quality and diet quality with nutritional status and learning concentration ( $p > 0.05$ ). On the other hand, a significant relationship was found between the breakfast energy, fat and carbohydrates contribution and adequacy level of protein with learning concentration ( $p < 0.05$ ). This research enrich the evidence the importance of breakfast habits and diet quality on learning concentration.

**Keywords:** diet quality, DQI-A, eating habit, learning concentration



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



# **HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN KUALITAS DIET DENGAN KONSENTRASI BELAJAR REMAJA DI SMPN 2 CIBUNGBULANG KABUPATEN BOGOR**

**RECHITA ANGGARI RAMADHAYANTI**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**

**Tim Penguji pada Ujian Skripsi:  
1. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Makan dan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja di SMPN 2 Cibungbulang Kabupaten Bogor

Nama : Rechita Anggari Ramadhayanti  
NIM : I1401201039

Disetujui oleh

Pembimbing 1:  
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Pembimbing 2:  
Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:  
5 Agustus 2024

Tanggal Lulus: 09 AUG 2024



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan dan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja di SMPN 2 Cibungbulang Kabupaten Bogor”. Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi dari Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini serta secara khusus kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc, selaku dosen pembimbing skripsi 1 sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memberikan saran serta memotivasi penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi.
2. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi 2 yang telah mengizinkan penulis menggunakan data penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Sarapan terhadap Kadar Glukosa Darah dan *Working Memory* pada Remaja” (Kustiyah *et al.* 2024) untuk penulisan skripsi ini, dan juga telah membimbing, memberikan saran serta memotivasi penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi.
3. Resa Ana Dina, SKM, MEpid, selaku dosen pemandu seminar dan penguji yang telah memberi masukan dan saran yang bermanfaat untuk perbaikan skripsi ini
4. Tim riset fundamental sarapan yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun dan pengambilan data penelitian.
5. Kedua Orangtua, kakak-kakak dan kakak ipar yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moral dan materiil serta memberikan doa-doa terbaik untuk penulis. Tidak lupa keponakan tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi.
6. Sahabat-sahabat yang selalu menjadi tempat cerita dan memberikan dukungan serta semangat kepada penulis meskipun berjarak jauh.
7. Rekan-rekan @cobaapayaofficial (Syahuda, Larissa, Sandra, Riza, Pradjna, Raisha, Rina, Triayu, Alisha, Fathiya, Shabila, Azzahra, Nirvani, Devira dan Tika) yang selalu memberi dukungan, menghibur, menemani dan membantu penulis selama perkuliahan di IPB.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak disebutkan yang membantu dan mendukung penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Bogor, Agustus 2024

*Rechita Anggari Ramadhayanti*



*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga Subjek	17
4.2 Karakteristik Individu	18
4.3 Kebiasaan Makan	19
4.4 Kualitas Diet	26
4.5 Status Gizi	28
4.6 Konsentrasi Belajar	29
4.7 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kualitas Diet	30
4.8 Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Remaja (IMT/U)	31
4.9 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Konsentrasi Belajar Remaja	31
4.10 Hubungan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja	34
V SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	53



## DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	9
3.2	Pengkategorian dan analisis data	9
3.3	Kelompok bahan pangan berdasarkan densitas energi	13
3.4	Penilaian komponen <i>Diet Quality Index for adolescent</i> (DQI-A)	14
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik sosial ekonomi keluarga	17
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	18
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan sarapan	19
4.4	Rata-rata konsumsi sarapan subjek per hari	20
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi sarapan	21
4.6	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi makan sehari	23
4.7	Rata-rata konsumsi makan subjek per hari	23
4.8	Sebaran tingkat kecukupan energi dan zat gizi sehari	25
4.9	Rata-rata porsi konsumsi subjek untuk kelompok pangan	26
4.10	Rata-rata skor subjek berdasarkan komponen penilaian DQI-A	27
4.11	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kategori kualitas diet	28
4.12	Sebaran subjek berdasarkan status gizi IMT/U	29
4.13	Sebaran subjek berdasarkan tingkat konsentrasi belajar	29
4.14	Hubungan kebiasaan makan dengan kualitas diet	30
4.15	Persentase subjek berdasarkan kualitas diet dan status gizi (IMT/U)	31
4.16	Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar	32
4.17	Rata-rata asupan sarapan berdasarkan tingkat konsentrasi	32
4.18	Hubungan kebiasaan makan sehari dengan konsentrasi belajar	33
4.19	Hubungan kualitas diet dan konsentrasi belajar	34

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran hubungan Kebiasaan Makan dan Kualitas Diet dengan Konsentrasi Belajar Remaja di SMPN 2 Cibungbulang Kabupaten Bogor	6
3.1	Diagram alir penarikan subjek penelitian	8

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat kaji etik	43
2	Lembar persetujuan ( <i>Informed Consent</i> )	44
3	Kuesioner penelitian	46