

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI ANAK DI SDN 3 BANTUL

Ayu Amalia¹, Ida Nursanti²
Email: ayuamaliaariano27@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Makan pagi adalah hal yang penting karena bermanfaat memberi energi untuk otak dan makan pagi dapat membantu meningkatkan daya ingat serta konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang. Konsentrasi sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran.

Tujuan : Mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 60 responden dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling* di SDN 3 Bantul. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner kebiasaan makan pagi dan lembar observasi *Brain Gym*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariabel dan analisis bivariabel menggunakan uji statistik *Kendal's Tau-C* dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan makan pagi dalam kategori baik yaitu sebanyak (86.7%). Hasil observasi latihan *Brain Gym* menunjukkan sebagian besar tingkat konsentrasi anak dalam kategori baik yaitu sebesar (58.3%). Perhitungan uji statistik diperoleh hasil $p = 0.001$ ($p > 0.05$) dan $r = 0.369$.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul dan keeratan hubungan ada dalam kategori rendah. Diharapkan agar tetap menjaga kebiasaan makan pagi dengan baik agar mendapatkan konsentrasi yang baik.

Kata Kunci : Kebiasaan Makan Pagi, Tingkat Konsentrasi Anak.

¹Mahasiswa S1 PSIK Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen S1 PSIK Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION OF BREAKFAST HABITS WITH CHILDREN CONCENTRATION LEVEL AT ELEMENTARY SCHOOL 3 OF BANTUL

Ayu Amalia¹, Ida Nursanti²
Email: ayuamaliaariano27@gmail.com

ABSTRACT

Background : Breakfast is the most important, because has given benefit for brain and breakfast can increase of memory, and concentration before lunch time. Concentration is the great influence on learning. It some people have difficult on concentration this situation can't make and control of lesson.

Objective : To identify the correlation of breakfast habits with children concentration level at elementary school 3 of bantul.

Method : This research was a kind of correlation analytic with cross-sectional approach as study design sampling technique was total sampling with the number of sample in this study as many as 60 responden. Research instrument was using breakfast habits questionnaire and brain gym observation sheet. Data were analyzed by using univariate analysis and bivariate analysis by statistic tes kendal's tau-c with significance level of $p < 0.05$

Result : The result shows most of respondents with breakfast habits in good category as many (86.7%). The result of brain gym exercise shows most of children concentration level in good category as many as (58.3%). Result of statistical test was obtained p value of 0.001 ($p < 0.05$) and $r = 0.369$.

Conclusion : There is significant of breakfast habits with children concentration level at elementary school 3 of bantul and coefficient correlation is low category. So, it is expected to keep the habit of breakfast to get a good concentration.

Key Words : Breakfast habits, childrens concentration level.

¹A student of S1 Nursing Study Program of Jenderal Achmad Yani School of Health Science of Yogyakarta

²A lecturer of S1 Nursing Study Program of Jenderal Achmad Yani School of Health Science of Yogyakarta