

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN PROTEIN
DENGAN DAYA INGAT SESAAT SISWA SDN TOTOSARI I
DAN SDN TUNGGULSARI I DI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

NISSA AWALIYAH

J 310 140 060

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**HUBUNGAN ASUPAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN PROTEIN
DENGAN DAYA INGAT SESAAT SISWA SDN TOTOSARI I DAN SDN
TUNGGULSARI I SURAKARTA**

Diajukan sebagai pedoman Melaksanakan Penelitian
Untuk Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

NISSA AWALIYAH

J 310 140 060

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

NISSA AWALIYAH J 310 140 060

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN
DAYA INGAT SESEAT SISWA SDN TOTOSARI 1 DAN SDN TUNGGULSARI
1 SURAKARTA**

Pendahuluan : Kebiasaan melewatkan sarapan dan asupan protein yang kurang pada siswa dikhawatirkan akan mempengaruhi prestasi belajar siswa termasuk daya ingat sesaat di sekolah. Daya ingat sesaat penting untuk proses memori manusia, hal tersebut berkaitan dengan kemampuan ingatan jangka pendek, atau yang disebutnya dengan *working memory*, merupakan sistem memori yang memainkan peran utama dalam proses memori manusia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat siswa sekolah dasar di Surakarta.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, sebanyak 74 siswa yang dipilih dengan cara *stratified random sampling*. Data kebiasaan sarapan didapatkan melalui wawancara dengan metode *food recall* 24 jam sebanyak 7 kali, sedangkan asupan protein didapatkan melalui metode *food recall* 6x24 jam secara tidak berturut-turut, daya ingat sesaat diukur dengan tes daya ingat menggunakan metode *recall* dengan bantuan kata dilakukan pada pagi dan siang hari.

Hasil : Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebanyak 56,8% siswa tidak biasa sarapan, siswa dengan tingkat asupan protein kurang sebanyak 89,2%, dan rata-rata nilai daya ingat sesaat pagi maupun siang kurang sebesar 47,95%. Hasil yang diolah dengan SPSS V.20 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan daya ingat sesaat pagi dan daya ingat sesaat siang ($p=0,024$; $p=0,001$). Tidak ada hubungan asupan protein dengan daya ingat sesaat pagi dan daya ingat sesaat siang ($p=0,184$; $p=0,468$).

Kesimpulan dan Saran : Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan daya ingat sesaat siswa dan tidak ada hubungan asupan protein dengan daya ingat siswa. Diharapkan para siswa membiasakan sarapan di rumah sebelum berangkat sekolah atau di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai.

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan, asupan protein dan daya ingat sesaat
Kepustakaan : 65 : 1998–2017

DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

NISSA AWALIYAH J 310 140 060

**THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABIT AND PROTEIN INTAKE
TOWARDS STUDENTS' SHORT TERM MEMORY IN SDN TOTOSARI 1 AND
SDN TUNGGULSARI 1 SURAKARTA**

Introduction: The habit of skipping breakfast and the lack of protein intake is potentially will influence the students' achievement, include the short term memory at school. A short term memory is essential to the process of human memory, it relates to the ability of short term memory, or well-known as working memory, which is a memory system that be a major role in the process of human memory.

Objective: This research aims to know the correlation between breakfast habit and protein intake towards students' short term memory in Elementary School in Surakarta.

Research Method: This research is conducted using cross sectional design, the subjects in this research are 74 students choosen by stratified random sampling method. The breakfast habitual data was taken by doing interview with food recall 24 hours method in 7 times, while protein intake was taken by *food recall* method (6x24) but uncontinuously, and the test of short term memory by recall method using words in the morning and afternoon.

Result: The results of this study showed 56.8% of students do not usual have breakfast, students with less protein intake as much as 89.2%, and the average of short term memory valuely in the morning or afternoon which is lesser equals to 47,95%. The result of research which is processed with SPSS V.20 shows a significant correlation between breakfast habits and short term memory in the morning and afternoon ($p = 0.024$; $p = 0.001$). There was no correlation between protein intake and short termmemory in the morning and afternoon ($p = 0.184$; $p = 0.468$).

Conclution and suggestion : There is a correlation between breakfast habits with short term memory and there is no correlation between protein intake with short term memory. Students are expected to have breakfast at home before going to school or at school before class begins.

Key Words : breakfast habit, protein intake, and short term memory
Kepustakaan : 65 : 1998-2017

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 26 Juli 2018



Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Protein dengan
Daya Ingat Sesaat Siswa SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I
Surakarta
Nama Mahasiswa : Nissa Awaliyah
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 140 060

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 20 Juli 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 26 Juli 2018

Menyetujui,
Pembimbing


Ir. Listyani Hidayati, M.Kes
NIK/NIDN : 673/06-2012-6703

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/NIDN : 717/06-2908-7401

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan
Protein dengan Daya Ingat Sesaat Siswa SDN
Totosari I dan SDN Tunggulsari I Surakarta
Nama Mahasiswa : Nissa Awaliyah
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 140 060

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 20 Juli 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 26 Juli 2018

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M. Kes ()
Penguji II : Agus Subagyo, S.ST., M.Gizi ()
Penguji III : Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS ()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes.
NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan permainan. Dan sesungguhnya akhirat itulah sebenar-benar kehidupan, kalau mereka mengetahui.”

(QS. Al-Ankabut: 64)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kepada Allah. Atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, semangat serta doa dan pengorbanan yang selalu diberikan untukku.
2. Keluarga besarku dan adik-adikku tersayang yang selalu memberi semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
3. Ibu Listyani Hidayati, M.Kes atas ilmu, kesabaran, semangat, dan perhatian saat membimbing ananda dalam penelitian ini.
4. Teman seperjuanganku Nimas Ayu Hamardika, Chikita Sarifah, Miftah Fauziah P, Linda Kusuma W, Dina Febrianty, Isnanda Putri, Siti Solikhah, Ulfah Damayanti, Dinda Ulya, Winda Ismawati, Arista Desi Ambarwati dan Merliana Ninik S serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semangat dan kerjasamanya sehingga skripsi dapat terselesaikan.
5. Teman S1 gizi angkatan 2014 terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, motivasi dan kenangan-kenangan indah yang sudah dilewati.
6. Semua yang telah memberi banyak bantuan dan doa maupun motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nissa Awaliyah

Tempat, tanggal lahir : Kuningan, 30 November 1996

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Raya Ciamis-Cigadung Link. Cilame RT. 13
RW. 03 Kel. Cigadung, Cigugur, Kuningan, Jawa Barat

Riwayat Pendidikan : 1. Tahun 2011 sampai dengan 2014 : SMK
Bhakti Indonesi Kuningan

2. Tahun 2008 sampai dengan 2011 : SMPN 2
Kuningan

3. Tahun 2002 sampai dengan 2008 : SDN 1
Cigadung

KATA PENGANTAR

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: "Kebiasaan Sarapan dan Asupan Protein dengan Daya Ingat Sesaat Siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 Surakarta".

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Mutalazimah, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ibu Endang Nur Widyaningsih, SST., M.Si., Med selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Listyani Hidayati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan arahan untuk penulis selama studi.
4. Bapak Agus Subagyo, S.ST., M.Gizi. dan Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Dasar Totosari 1 dan Tunggulsari 1 terimakasih atas kerjasamanya sehingga terselesaikan proposal skripsi ini.
6. Responden yaitu anak-anak SD Tunggulsari 1 dan Totosari 1, terimakasih atas kerjasama dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian
7. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kesabaran dan kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu gizi dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Surakarta, Juli 2018

Penulis

Nissa Awaliyah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Anak Usia Sekolah	7
B. Daya Ingat	9
C. Kebiasaan Sarapan Pagi	14
D. Asupan Protein	17
E. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Daya Ingat	22
F. Hubungan Asupan Protein dengan Daya Ingat	23
G. Kerangka Teori	25
H. Kerangka Konsep	26
I. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27

C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	31
F. Pengumpulan Data.....	31
G. Langkah-langkah Penelitian.....	33
H. Pengolahan Data.....	35
I. Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Gambaran Umum Responden Berdasarkan usia dan jenis kelamin	39
C. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein dan Daya Ingat sesaat	40
D. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Daya Ingat Sesaat	44
E. Hubungan Asupan Protein dengan Daya Ingat Sesaat	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kebutuhan Zat Gizi Makro dan Mikro Anak Usia Sekolah	9
2. Sampel Penelitian	30
3. Definisi Operasional	31
4. Kode untuk Kebiasaan Sarapan	35
5. Kode untuk Asupan Protein	35
6. Kode untuk Daya Ingat	35
7. Distribusi Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin	39
8. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan Energi dari Sarapan	40
9. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Sarapan	41
10. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan Protein	42
11. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Daya Ingat Sesaat	43
12. Distribusi Kebiasaan Sarapan dengan Daya Ingat Sesaat	44
13. Analisis Uji Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Daya Ingat Sesaat	45
14. Distribusi Asupan Protein dengan Daya Ingat Sesaat	49
15. Analisis Uji Hubungan Asupan Protein dengan Daya Ingat Sesaat	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tahapan dalam Memori	10
2. Kerangka Teori	25
3. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Formulir *Informed Consent*
- Lampiran 2. Formulir Identitas Responden
- Lampiran 3. Formulir *Food Recall* 24 Jam
- Lampiran 4. Formulir Tes Daya Ingat
- Lampiran 5. Petunjuk Pengukuran Tes Daya Ingat Sesaat SDN Totosari I dan
SDN Tunggulsari I di Surakarta
- Lampiran 6. Master Tabel
- Lampiran 7. Hasil SPSS
- Lampiran 8. Kode Etik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Keterangan
- Lampiran 10. Dokumentasi