

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Halaman Judul .....	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Halaman pengajuan .....	iii
Halaman Persetujuan .....	iv
Lembar Pernyataan .....	v
Halaman Pengesahan.....	vi
Halaman Panitia Ujian .....	vii
Halaman Persembahan.....	viii
Abstrak .....	ix
Abstrack .....	x
Kata pengantar.....	xi
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Bagan.....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian .....	8
F. Penelitian Terkait .....	8
G. Definisi Istilah Kunci .....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Sarapan.....	12
1. Pengertian .....	12
2. Fungsi dan manfaat.....	14
3. Frekuensi Sarapan.....	18
4. Jenis sarapan pagi .....	19
5. Jumlah porsi sarapan pagi .....	24
6. Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam .....	28
B. Konsentrasi belajar .....	29
1. Pengertian .....	29
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar .....	30
3. Tipe belajar .....	32
4. <i>Inteligenz Structure Test</i> .....	36
C. Kerangka Teori .....	40

<b>BAB III. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Konsep .....	41
B. Definisi Operasional .....	42
C. Hipotesis .....	43
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	44
B. Tempat dan waktu penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data .....	46
E. Alat Pengumpulan Data .....	48
F. Alur Penelitian .....	50
G. Teknik Analisis Data .....	50
H. Jadwal Pelaksanaan .....	53
I. Etika Penelitian .....	53
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Profil Sekolah SMA Negeri 6 Palembang.....	57
B. Hasil Penelitian.....	59
C. Pembahasan .....	66
D. Keterbatasan peneliti .....	78
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kandungan gizi sarapan per 100 gram.....	21
Tabel 2.2	Kecukupan gizi dianjurkan untuk remaja dan dewasa awal .....	27
Tabel 3.2	Operasional variabel.....	41
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Sarapan pagi .....	59
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi jenis makanan sarapan pagi .....	60
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi jumlah porsi sarapan pagi .....	60
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi konsentrasi belajar .....	61
Tabel 5.5	Distribusi hubungan frekuensi sarapan dengan konsentrasi .....	62
Tabel 5.6	Distribusi hubungan jenis sarapan dengan konsentrasi.....	63
Tabel 5.7	Distribusi hubungan jumlah porsi sarapan dengan konsentrasi ..	65

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori sarapan pagi .....	39
Bagan 3.2	Definisi Operasional .....	41
Bagan 4.3	Alur Penelitian .....	49

## **LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 3 : Surat Izin pengambilan data
- Lampiran 4 : Surat izin penelitian
- Lampiran 5 : Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 6 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Hasil Penelitian (pengolahan data)
- Lampiran 9 : Riwayat Peneliti