

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo

Desi Fitra Herayeni^{1*}, Rice Hernanda², Wisnu Probo Wijayanto³, Agustinus Eko Setiawan⁴

¹⁻⁴Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 13 Januari 2024

Direvisi: 20 Juli 2024

Diterima: 21 Oktober 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

desifitra98606@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsentrasi merupakan faktor penting dalam proses belajar yang mempengaruhi prestasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah nutrisi dari sarapan. Hasil pra survey dari 10 anak menunjukkan bahwa ada 3 anak dengan konsentrasi buruk dan 1 anak dengan konsentrasi cukup, yang juga memiliki kebiasaan sarapan kurang. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas III-VI sebanyak 73. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified random sampling* sehingga jumlah sampel yang ada sebanyak 62 orang. Analisis bivariat yang digunakan yaitu *Uji Kendall Tau-b*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan *grid concentration test* di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo pada 17 Oktober 2023. **Hasil:** Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak dengan nilai korelasi cukup kuat yaitu 0,507.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar, Sarapan, Anak SD

ABSTRACT

Background: Concentration is an important factor in the learning process that affects achievement. One of the factors that affect concentration is nutrition from breakfast. Pre-survey results from 10 children showed that there were 3 children with poor concentration and 1 child with sufficient concentration, who also had poor breakfast habits. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration in children at Mis Sa Al-Husna Elementary School in Purbolinggo. **Methods:** This type of research is quantitative with a *cross sectional* approach. The population in this study were 73 children in grades III-VI. The sampling technique used was *stratified random sampling* so that the number of samples available was 62 people. The bivariate analysis used was the *Kendall Tau-b Test*. Data collection using questionnaires and *grid concentration tests* at SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo on October 17, 2023. **Results:** The results showed a *p value* = 0.000 (<0.05) which indicates a relationship between breakfast habits and learning concentration in children with a fairly strong correlation value of 0.507.

Keywords: Concentration of Learning, Breakfast, Elementary School

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Dalam usia tersebut, pemerintah menjamin agar anak usia sekolah dan remaja mendapatkan pendidikan kesehatan melalui sekolah maupun luar sekolah.

Komunikasi, informasi, dan edukasi diberikan kepada semua anak usia sekolah dan remaja (Permenkes, 2014).

Sarapan merupakan salah satu sumber energi yang dibutuhkan ketika bermain dan belajar pada anak dengan harapan dapat mengoptimalkan

pencapaian prestasi belajar. Setiap harinya seseorang membutuhkan asupan protein, energi, mineral, serat dan vitamin yang bermanfaat untuk menjaga tubuh tetap sehat sehingga dapat menjalankan rutinitas serta mencukupi asupan gizi yang dapat mendukung tumbuh kembang serta perkembangan otak pada anak (Wiradnyani *et al.*, 2019).

Kebiasaan sarapan pagi sangat berpengaruh terutama dalam mengoptimalkan daya ingat anak dan kecerdasan yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Oleh sebab itu sarapan pagi berperan penting dalam memasok energi yang akan ditujukan kepada otak agar mengoptimalkan konsentrasi belajar di sekolah. Anak yang pergi ke sekolah tanpa sarapan maka akan kekurangan pasokan energi karena energi tersebut berasal dari gula darah yang didapatkan saat mengonsumsi makanan di pagi hari (Mawarni, 2021).

Konsentrasi belajar adalah proses pemusatan pikiran terhadap suatu objek dengan menyisihkan segala hal yang tidak bersangkutan dengan objek tersebut. Hal itu bertujuan supaya siswa dapat menerima materi tanpa harus mengulangi lagi penjelasan dari gurunya, ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir (Isnawati, 2020).

Waktu yang tepat untuk sarapan dilakukan sebelum jam 9 pagi. Tubuh membutuhkan sekitar 15-30% gizi harian untuk mengoptimalkan gizi seimbang yang dapat menunjang hidup sehat, cerdas, aktif dan bugar. Nilai kebiasaan tidak sarapan pada anak dan remaja 16,9-59% sedangkan pada orang dewasa 31,2% (Pergizi Pangan Indonesia, 2013).

Berdasarkan prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia menginjak angka 2,4% dikategorikan sangat kurus. Sementara prevalensi gizi anak di provinsi Lampung dalam kategori sangat kurus sekitar 2,4%. Kebiasaan sarapan mempengaruhi kebutuhan gizi pada anak karena gizi seimbang dapat mengoptimalkan tubuh yang sehat (Riskesdas, 2018).

Sebanyak 26,1% anak usia sekolah serta remaja tidak sarapan. 26% mengonsumsi teh, air putih atau susu dengan tambahan sarapan

berkualitas rendah. Kebanyakan orang tua ataupun anggota keluarga yang lain kurang menyadari pentingnya sarapan. Padahal sarapan perlu dikonsumsi karena mengandung gizi serta dapat memenuhi kebutuhan tubuh 20-25% sebelum melakukan kegiatan belajar (Anggraini & Hutahaean, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Apriani, D. G. Y. (2022) terkait hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar yaitu persentase sarapan rata-rata baik yaitu 34 orang (83%), dengan konsentrasi belajar pada anak rata-rata baik yaitu 31 orang (76%). Terdapat hasil signifikan hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak kelas 4-5 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading dengan nilai $p=0,001$.

Selanjutnya penelitian dari Wardana, Y. J. (2019) mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar menunjukkan hasil 52,8 % responden tidak sarapan pagi dan sebesar 66,7% responden memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang. Dengan demikian terdapat hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri 2 Balerejo Kabupaten Madiun.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2021) terkait hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, hasil yang didapat (55,1%) siswa-siswi memiliki kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar yang baik dengan nilai ($p=0,001$). Dimana terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyebab terganggunya konsentrasi belajar anak adalah dengan menyempatkan waktu sarapan sebelum ke sekolah. Sehingga selama proses belajar anak-anak akan duduk tenang dan mendengar penjelasan guru tanpa terganggu oleh rasa lapar akibat tidak sarapan pagi. Hal ini juga akan mempengaruhi prestasi dan nilai belajar pada anak (Rahmah, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo tahun 2023, terhitung ada 108 siswa, dengan siswa kelas

III-VI sekitar 73. Peneliti melakukan tes konsentrasi dan mengisi kuesioner kebiasaan sarapan pada 10 anak. Hasil yang diperoleh yaitu 7 anak dengan kebiasaan sarapan baik dan 3 anak dengan sarapan kurang. Ada 6 anak dengan konsentrasi baik, 1 anak dengan konsentrasi cukup dan 3 anak dengan konsentrasi buruk.

Sebanyak 6 anak dengan konsentrasi baik dikarenakan memiliki kebiasaan sarapan yang baik (skor 15) yaitu sarapan setiap hari (5-7x/Minggu), sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah (jam 6-7 pagi), sarapan dengan menu utama (nasi/lauk, dua potong roti dan sereal), tidak pernah sarapan dengan minuman dan selalu disediakan menu pengganti sarapan apabila tidak sempat sarapan di rumah.

Selanjutnya, 1 anak memiliki tingkat konsentrasi cukup padahal anak tersebut memiliki kebiasaan sarapan yang baik (skor 12). Berdasarkan kuesioner sarapan yang telah diisi, didapatkan hasil yaitu anak biasa sarapan dengan menu utama (nasi/lauk, dua potong roti dan sereal), sarapan setiap hari (5-7x/Minggu), akan tetapi ia terbiasa sarapan saat jam istirahat (di atas jam 9) dan tidak pernah menyediakan makanan pengganti sarapan.

Hal tersebut dikarenakan ia tinggal di pondok, menu makanan yang disediakan oleh pengurus pondok terlalu monoton/menu itu-itu saja dan terasa kurang lezat atau kurang disukai. Sehingga anak tersebut menolak untuk sarapan. Dia baru bisa mengisi perut ketika jam istirahat. Menurut pendapat salah satu guru di sana, anak tersebut memang kurang mandiri karena segala sesuatunya perlu dibantu, kurang gesit, pasif dan tidak berani bertanya, sehingga kurang maksimal dalam melakukan tes konsentrasi meskipun sebelumnya telah dibimbing secara perlahan.

Selanjutnya, tingkat konsentrasi buruk pada 3 anak dengan sarapan kurang (skor 5). Hal ini disebabkan anak tidak pernah/jarang sarapan (0-2x/minggu), 1 di antaranya tinggal di pondok (menu makanan tidak disukai), 2 lainnya hanya minum susu karena tidak bisa makan nasi saat pagi hari, makan setelah pulang sekolah, serta tidak pernah menyiapkan makanan pengganti sarapan. Hal-hal

tersebut mengakibatkan tes konsentrasi yang dilakukan tidak maksimal.

Wawancara yang dilakukan dengan salah seorang guru mengatakan bahwa dalam proses belajar, sebagian kecil anak-anak tidak bisa duduk tenang. Mereka terlihat jenuh dan berulang kali meminta istirahat karena merasa lapar, sehingga membuat proses belajar terganggu. Pada saat guru sedang keluar dari kelas, ada beberapa anak yang ikut keluar dan menuju ke kantin. Sebagian kecil anak memang jarang sarapan, ada juga yang rutin membawa bekal sebagai ganti sarapan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas III-VI sebanyak 73. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified random sampling* sehingga jumlah sampel yang ada sebanyak 62 orang. Analisis bivariat yang digunakan yaitu *Uji Kendall Tau-b*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan *grid concentration test* di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo pada 17 Oktober 2023.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sarapan Cukup	8	12.9
Sarapan Baik	54	87.1
Total	62	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan baik sejumlah 54 anak (87,1%) dan sebagian kecil sarapan cukup sebanyak 8 anak (12,9%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Rutinitas Sarapan

Rutinitas Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kadang-kadang	14	22.6
Selalu	48	77.4
Total	62	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu sarapan pagi sebanyak 48 anak (77,4%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Waktu Sarapan

Waktu Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Saat Istirahat	7	11.3
Sebelum Berangkat Sekolah	55	88.7
Total	62	100

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar waktu sarapan responden dilakukan sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 55 anak (88,7%).

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Menu Sarapan

Menu Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Makanan Ringan	8	12.9
Menu Utama	54	87.1
Total	62	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar menu sarapan responden adalah menu utama sebanyak 54 anak (87,1%).

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Sarapan Dengan Minuman

Sarapan Dengan Minuman	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Selalu	2	3.2
Kadang-kadang	29	46.8
Tidak Pernah	31	50.0
Total	62	100

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah sarapan hanya dengan minuman sebanyak 31 anak (50%)

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Makanan Pengganti Sarapan

Makanan Pengganti Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Pernah	11	17.7
Kadang-kadang	24	38.7
Selalu	27	43.5
Total	62	100

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu menyiapkan makanan pengganti sarapan saat berangkat sekolah sebanyak 27 anak (43,5%).

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsentrasi Buruk	5	8.1
Konsentrasi Cukup	31	50.0
Konsentrasi Baik	26	41.9
Total	62	100

Dari tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi cukup sebanyak 31 anak (50%) dan sebagian kecil memiliki konsentrasi buruk sebanyak 5 anak (8,1%).

Analisis Bivariat

Tabel 8
Tabulasi Silang Antara Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi						p-value	r (Rho)		
	Buruk		Cukup		Baik				Total	
	n	%	n	%	n	%				
Cukup	5	8.1	3	4.8	0	0	8	12.9	0.000	0.507
Baik	0	0	28	45.2	26	41.9	54	87.1		
Total	5	8.1	31	50.0	26	41.9	62	100		

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan baik dengan konsentrasi cukup sebanyak 28 orang (45,2%) dan konsentrasi baik sebanyak 26 orang (41,9%). Sedangkan, responden dengan kebiasaan sarapan cukup memiliki tingkat konsentrasi buruk sebanyak 5 orang (8,1%) dan konsentrasi cukup sebanyak 3 orang (4,8%).

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo

Waktu terbaik untuk sarapan adalah sebelum memulai aktivitas. Waktu yang tepat untuk sarapan mulai dari pukul 06.00-10.00 (Hartoyo *et al.*, 2015). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 54 orang (87,1%). Sejumlah 55 anak (88,7%) melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Menu sarapan yang baik sebagai berikut: (1) roti + telur mata sapi+ susu + sayuran + 1 buah; (2) telur dadar + nasi goreng + sayuran + 1 potong buah; (3) telur rebus + bubur ayam + buah pisang ; (4) telur + buah + lontong sayur ; (5) ayam goreng + nasi + buah ; (6) susu + sereal + buah (Wicaksana, 2022).

Mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan dengan menu utama (nasi/lauk atau dua potong roti dan sereal) sebanyak 54 orang (87,1%) dan 2 orang (3,2%) selalu sarapan dengan minuman (susu, air putih, teh). Sekitar 27 orang (43,5%) anak mendapat makanan pengganti sarapan dan 11 orang (17,7%) tidak pernah mendapat makanan pengganti sarapan dikarenakan tinggal di pondok.

Beberapa alasan yang membuat anak tidak sarapan yaitu karena masalah ekonomi keluarga,

ketersediaan pangan, kurang pengetahuan terhadap pentingnya sayuran dan buah-buahan, menu makanan yang tidak disukai dan kesibukan orang tua (Apriani, 2022). Diketahui bahwa ada sebagian kecil responden jarang sarapan sebanyak 14 orang (22,6%) dikarenakan kesibukan orang tua yang tidak sempat menyiapkan makanan, tidak suka menu sarapan dan kurang pengetahuan tentang pentingnya sarapan.

Dari penelitian ini didapatkan hasil sejumlah 8 responden (12,9%) memiliki kebiasaan sarapan cukup yang dikarenakan faktor ekonomi keluarga, kurang pengetahuan terhadap pentingnya sarapan, kesibukan orang tua yang tidak sempat menyiapkan sarapan, serta tidak menyukai menu sarapannya, seperti makanan yang disediakan oleh pengurus pondok kurang bervariasi.

Terdapat 4 responden tinggal di pondok, yang mana menu makanan setiap harinya telah disediakan. Menu tersebut dirasa kurang lezat dan monoton seperti nasi, sayur (gori, lodeh, kangkung), tempe/tahu. Makan telur hanya satu minggu sekali itupun dengan porsi yang sedikit. Responden lebih memilih tidak sarapan karena terlalu bosan dan tidak berselera.

Responden yang tinggal di pondok juga dituntut untuk sering-sering melakukan puasa. Seperti puasa Senin Kamis, dan puasa di bulan-bulan Islam (puasa Asyura, sya'ban, Ramadan, dan lain-lain). Anak-anak akan diberi jatah makanan tiga kali dalam satu hari dengan menu yang telah ditentukan (kecuali saat sedang puasa, tidak akan mendapat jatah makan).

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa responden yang tinggal di pondok cenderung tidak akan sarapan atau menolak sarapan ketika menu yang disediakan tidak

membuat mereka berselera. Hal ini tentu saja menunjukkan perbedaan antara responden yang tinggal bersama orang tua dan yang tinggal di pondok. Perbedaan tersebut akan mempengaruhi kebiasaan sarapan mereka.

Berbanding terbalik dengan responden yang memiliki kebiasaan sarapan cukup, responden dengan kebiasaan sarapan baik sebanyak 54 (87,1%) didasari oleh beberapa alasan yaitu tersedianya pangan, kesadaran terhadap pentingnya sarapan, menu makanan yang bervariasi, dan juga orang tua yang bisa meluangkan waktu untuk menyiapkan sarapan. Bahkan orang tua akan menyiapkan bekal untuk anak meskipun anaknya sudah sarapan di rumah.

Konsentrasi Belajar Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo

Konsentrasi belajar dibutuhkan selama proses belajar untuk mengoptimalkan terserapnya ilmu ke dalam otak. Hal ini sesuai dengan teori Isnawati (2020) yaitu konsentrasi belajar adalah proses pemusatan pikiran, bertujuan supaya siswa dapat menerima materi tanpa harus mengulangi lagi penjelasan dari gurunya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka dibutuhkan solusi yang tepat. Dalam meningkatkan konsentrasi belajar diperlukan beberapa cara salah satunya adalah dengan sarapan. Kebiasaan sarapan akan mengoptimalkan daya ingat. Sarapan itu juga sebagai pemasok energi yang paling baik dalam mendukung konsentrasi (Mawarni, 2021).

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi baik sebanyak 26 orang (41,9%). Didapatkan juga hasil bahwa sebagian responden memiliki tingkat konsentrasi cukup sebanyak 31 orang (50%) dan konsentrasi buruk sebanyak 5 orang (8,1%).

Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal seperti intelegensi anak, keturunan dan bakat. Adapun faktor eksternal yaitu peran guru, nutrisi dari sarapan, masyarakat sekitar, kondisi lingkungan seperti temperatur, suara, desain belajar dan pencahayaan (Nurmalasari *et al.*, 2020).

Diketahui tingkat konsentrasi baik pada responden sebanyak 26 orang (41,9%), dipengaruhi oleh sarapan yang dilakukan setiap hari, dilakukan sebelum berangkat ke sekolah antara pukul 6-7 pagi, sarapan dengan menu utama (nasi/lauk atau dua potong roti dan sereal) serta didukung oleh keluarga yang selalu menyiapkan makanan pengganti sarapan bila tidak sempat sarapan di rumah.

Didapatkan hasil tingkat konsentrasi cukup pada responden sebanyak 31 anak (50%) hal ini dikarenakan responden melakukan sarapan pagi sekitar 3-4 x /minggu, sarapan saat istirahat, sarapan dengan makanan ringan atau snack, dan sekitar 3-4 x /minggu mendapat makanan pengganti sarapan apabila tidak sempat makan di rumah.

Sebanyak 5 responden (8,1%) memiliki tingkat konsentrasi buruk yang disebabkan karena tidak pernah/jarang sarapan (0-2 x/minggu), makan setelah pulang sekolah, makan hanya dengan minuman (susu, teh atau air putih), dan pihak keluarga tidak pernah menyiapkan makanan pengganti sarapan saat tidak sempat sarapan di rumah.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Wardana (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa dengan $p = 0,024$ dan $PR = 3,75$. Penelitian tersebut dilakukan di SDN 02 Balerejo Kab. Madiun.

Penelitian ini sekaligus mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) yang dilakukan di SDN Pangeran 1 Banjarmasin, lalu didapatkan hasil $p\ value = 0,002$ (nilai $< 0,05$) dengan nilai korelasi $r = 0,353$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar. Sejumlah 23 siswa dengan konsentrasi baik (31,1%), 45 orang (60,8%) dengan konsentrasi sedang dan 6 siswa (8,1%) menunjukkan konsentrasi buruk.

Berdasarkan hasil uji *Kendall tau-b* didapat hasil $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Dalam penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa terdapat keeratan antara sarapan dengan konsentrasi dengan nilai $r = 0,507$ (korelasi cukup kuat) yang berarti terdapat hubungan antara sarapan dan konsentrasi. Semakin baik dalam menerapkan kebiasaan sarapan pagi maka akan semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar pada anak.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Yang mana mereka mengkonsumsi menu utama (nasi/lauk, dua potong roti dan sereal) jauh lebih baik daripada responden yang mengkonsumsi minuman saja sebagai menu sarapan.

Hasil tersebut akan mempengaruhi tingkat konsentrasi di mana sebagian besar responden memiliki konsentrasi cukup. Artinya sarapan yang baik akan mempengaruhi hasil konsentrasi belajar, juga akan mempengaruhi aktivitas anak dalam melakukan kegiatannya. Untuk itu, penting melakukan sarapan karena dapat memaksimalkan proses belajar.

Bagi responden yang sarapan dengan menu utama akan lebih baik daripada responden yang mengkonsumsi snack atau makanan ringan, atau yang lebih parah lagi bagi responden yang tidak sarapan sama sekali. Hal tersebut tentu saja berpengaruh pada tes konsentrasi yang dilakukan. Menerapkan kebiasaan sarapan, akan mengoptimalkan kerja otak dalam menyerap materi atau saat melakukan tes.

Tak jauh berbeda, bagi responden yang sarapan sebelum berangkat sekolah jauh lebih baik ketimbang responden yang sarapan saat jam istirahat atau setelah pulang sekolah. Karena sarapan yang baik dilakukan sebelum jam 9 pagi. Waktu tersebut dirasa tepat karena anak-anak baru akan memulai aktivitasnya. Juga, memaksimalkan waktu belajar, daripada menghabiskan waktu untuk makan di kantin.

Sebagian besar anak-anak tinggal bersama orang tua. Kecukupan nutrisi mereka terjamin.

Namun, ada sebagian kecil orang tua responden yang tak peduli atau kurang pengetahuan bahwa sarapan merupakan hal yang penting. Orang tua sering kali abai, hanya menyiapkan uang lebih agar anak bisa membeli makanan sendiri. Namun tidak sadar bahwa makanan di kantin belum tentu sehat atau terjamin kebersihannya.

Sebagian kecil yang lain, responden tinggal di pondok. Tentu saja kebiasaan sarapannya jelas berbeda dibandingkan responden yang tinggal bersama orang tua. Responden yang tinggal di pondok sudah terbiasa hidup mandiri, tak ada orang tua yang memerhatikannya. Itu sebabnya mereka sering mengabaikan sarapan. Makan diwaktu mereka ingin, bahkan lebih menyukai jajan di luar.

Dalam beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan ada banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Namun peneliti lebih memfokuskan pada kebiasaan sarapan. Yang mana, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak.

SIMPULAN

Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak dengan nilai korelasi cukup kuat yaitu 0,507.

Sarapan merupakan hal yang wajib dilakukan agar tercapai kebutuhan gizi dan juga mempengaruhi proses belajar. Diharapkan orang tua menyadari seberapa pentingnya sarapan bagi anak, oleh sebab itu dalam kondisi apapun tetap mengupayakan menyiapkan sarapan untuk anak sebelum berangkat sekolah.

REFERENSI

- Anggraini, N. V., & Hutahaean, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa Sd Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Apriani, D. G. Y. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyanggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16-21.
- Firdaus, M.M. (2021). 'Metodologi Penelitian Kuantitatif'. <https://www.>

- [google.co.id/books/edition/METODOLOGI PENELITIAN Kuantitatif DILENG/IJ8hEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://books.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_KUANTITATIF_DILENG/IJ8hEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1). diakses tanggal 18 September 2023.
- Hartoyo, E., *et al.* (2015). 'Sarapan Pagi & Produktivitas'. [https://books.google.co.id/books/about/Sarapan Pagi Produktivitas.html?id=LNeFDwAAQBAJ&redir_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Sarapan_Pagi_Produktivitas.html?id=LNeFDwAAQBAJ&redir_esc=y). diakses 13 Juli 2023.
- Heryana, A. (2020). 'Analisis Data Penelitian Kuantitatif'. [https://www.researchgate.net/publication/342476833 Analisis Data Penelitian Kuantitatif](https://www.researchgate.net/publication/342476833_Analisis_Data_Penelitian_Kuantitatif). diakses tanggal 13 Juli 2023.
- Isnawati, R. (2020). 'Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))'. [https://books.google.com/books/about/CARA KREATIF DALAM PROSES BELAJAR Konsen.html?id=gAP5DwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/CARA_KREATIF_DALAM_PROSES_BELAJAR_Konsen.html?id=gAP5DwAAQBAJ). diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Kamaruddin, I., *et al.* (2022). 'Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat'. <https://globaleksekitifteknologi.co.id/metodologi-penelitian-kesehatan-masyarakat/>. diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Penggunaan Metode Bercerita Di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini*, 5(1), 58-75.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159-167.
- Mustikowati, T., *et al.* (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing And Midwifery Sciences*, 1(1), 8-12.
- Nurmalasari *et al.* (2020). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(1), 27-31.
- Pergizi Pangan Indonesia. (2013). 'Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang'. [https://pergizi.org/images/stories/downloads/materi PESAN/materi3.pdf](https://pergizi.org/images/stories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf). diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Permenkes. (2014). 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak'. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf>. diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen*. [https://www.researchgate.net/profile/Purwanto-Purwanto-8/publication/329483279 TEKNIK PENYUSUNAN INS](https://www.researchgate.net/profile/Purwanto-Purwanto-8/publication/329483279_TEKNIK_PENYUSUNAN_INS). diakses tanggal 4 Juli 2023.
- Rahmah, M. (2018). 'Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pangeran 1 Banjarmasin'. <http://repository.unism.ac.id/165/2/SKRIPSI%20PDF%20Maulidya%20Rahmah.pdf>. diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 1(1).
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). 'Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia'. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37/Iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(2), 26-31.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6-7 tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Simanjuntak, B. Y. (2018). 'Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi'. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/330/>. diakses tanggal 9 Juni 2023.
- Sitopu, J. W., *et al.* (2023). 'APLIKASI SPSS UNTUK ANALISIS DATA PENELITIAN KESEHATAN'. [https://books.google.co.id/books/about/APLIKASI SPSS UNTUK ANALISIS DATA PENELITIAN.html?id=SOzoEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books/about/APLIKASI_SPSS_UNTUK_ANALISIS_DATA_PENELITIAN.html?id=SOzoEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). diakses 21 Desember 2023.
- Sufrin, F., & Toruntju, S. A. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari

(Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).

Syapitri, *et al.* (2021). '*Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*'.

<http://repository.sarimutiara.ac.id/29/1/Buku%20Ajar%20Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf>. diakses 1 Juli 2023.

Tambunan, P., *et al.* (2020). Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif. *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil*, 9(3), 175-182.

Wardana, Y. J. (2019). '*Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun*'.

<http://repository.stikes-bhm.ac.id/717/1/SKRIPSI%20%20YUDHA%20JAYA%20WARDANA.pdf>. diakses tanggal 9 Juni 2023.

Wicaksani, N., P., I. (2022). '*Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Sarapan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui Whatsapp Dengan Media Video Pada Siswa Smp Negeri 1 Tabanan*'.[https://www.google.com/search?client=](https://www.google.com/search?client=opera&q=wicaksani+sarapan&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8)

[opera&q=wicaksani+sarapan&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8](https://www.google.com/search?client=opera&q=wicaksani+sarapan&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8). diakses tanggal 21 Desember 2023.

Wiradnyani, *et al.* (2019). '*Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*'.

https://repositori.kemdikbud.go.id/20938/1/E_ModulGizi%26KesehatanSD_02%20Ok.pdf

. diakses tanggal 9 Juni 2023.