

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Siti Hajar Wulandari¹, Edi Yuswantoro²

^{1,2}Program Studi Diploma 3 Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Kampus Kabupaten
Trenggalek, Indonesia

Article info	ABSTRACT
Corresponding Author: Edi Yuswantoro ediyuswantoro@poltekkes-malang.ac.id Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang	Breakfast habits play an important role in supporting children's cognitive functions, particularly learning concentration. However, several elementary school students still do not have the habit of eating breakfast before attending school. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits and learning concentration among elementary school students at SDN 1 Wonorejo, Tulungagung Regency. This study employed analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 39 students in grades IV, V, and VI who were selected using purposive sampling. Data on breakfast habits were collected using a structured questionnaire, while learning concentration was measured using the Grid Concentration Test (GCT). Data was analyzed using the Spearman rank correlation test. The results showed that most students had good breakfast habits (64%) and a moderate level of learning concentration (72%). Statistical analysis revealed a significant relationship between breakfast habits and learning concentration (p-value = 0.000; $p < 0.05$). These findings indicate that good breakfast habits are significantly associated with better learning concentration among elementary school students. Therefore, promoting regular breakfast consumption is essential to support optimal learning concentration in school-aged children. Keywords: <i>breakfast habits; learning concentration; elementary school students</i>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang memerlukan dukungan optimal terhadap kemampuan kognitif, terutama konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang berperan penting antara lain kondisi fisiologis dan pemenuhan kebutuhan gizi anak (Suragala, 2018; Setyani, 2018).

Sarapan pagi merupakan bagian dari pola makan yang berfungsi menyediakan energi awal setelah tubuh mengalami puasa semalaman. Kebiasaan sarapan yang baik dapat membantu menjaga kestabilan energi dan mendukung fungsi kerja otak sehingga anak lebih siap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan anak merasa lemas, mengantuk, dan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (Soedibyo & Gunawan, 2016; Syauki & Ardiaria, 2017).

Di Indonesia, kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian. Beberapa studi menunjukkan bahwa tidak semua anak terbiasa sarapan dengan kualitas dan kuantitas yang memadai. Rendahnya pengetahuan gizi keluarga, keterbatasan waktu, serta kebiasaan di rumah menjadi faktor yang memengaruhi perilaku sarapan anak (Sofianita et al., 2015; Widyawati, 2010). Kondisi ini berpotensi berdampak pada kesiapan belajar anak di sekolah.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Penelitian Sundari (2016) melaporkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Verdiana dan Muniroh (2018) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Anak yang terbiasa sarapan sehat memiliki proporsi konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan atau hanya sarapan seadanya.

Meskipun demikian, masih terdapat variasi hasil penelitian yang dipengaruhi oleh karakteristik responden dan konteks wilayah penelitian. Oleh karena itu, kajian pada tingkat lokal tetap diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual. Berdasarkan studi pendahuluan di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung, ditemukan bahwa sebagian siswa tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan menunjukkan tanda-tanda kurang fokus pada jam pelajaran awal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan anak, khususnya dalam meningkatkan kesadaran pentingnya kebiasaan sarapan pagi sebagai bagian dari perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi siswa yang hadir saat penelitian berlangsung dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 39 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi, sedangkan variabel dependen adalah konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan pagi diukur menggunakan kuesioner yang mencakup aspek frekuensi sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan jenis makanan, keragaman makanan, serta tingkat energi setelah sarapan. Konsentrasi belajar diukur menggunakan Grid Concentration Test (GCT) yang digunakan untuk menilai kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman instrumen. Data yang diperoleh selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelengkapan sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, kebiasaan sarapan pagi, dan tingkat konsentrasi belajar. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar menggunakan uji korelasi Spearman rank, karena data berskala ordinal. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, yang meliputi pemberian informasi kepada responden, persetujuan menjadi responden (informed consent), serta menjaga kerahasiaan identitas dan data responden selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung berada pada kategori yang bervariasi. Dari total 39 responden, sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 64%, memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, sedangkan sisanya menunjukkan kebiasaan sarapan yang kurang baik. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun mayoritas siswa telah terbiasa sarapan pagi, masih terdapat sejumlah siswa yang belum menjadikan sarapan sebagai kebiasaan rutin sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan hasil pengukuran konsentrasi belajar menggunakan Grid Concentration Test (GCT), diperoleh bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi cukup, yaitu sebanyak 72%. Sementara itu, sebagian kecil siswa berada pada kategori konsentrasi baik dan sangat baik, serta masih terdapat siswa dengan tingkat konsentrasi yang kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat konsentrasi belajar siswa belum optimal, terutama pada jam-jam awal proses pembelajaran.

Analisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman rank. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar dapat diterima.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan atau hanya sarapan secara tidak teratur. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesiapan dan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran di sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan ini menguatkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan belajar anak, khususnya dalam aspek kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi awal yang dibutuhkan tubuh dan otak setelah berpuasa semalaman, sehingga anak lebih siap secara fisik dan mental untuk menerima pelajaran di sekolah (Syauki & Ardiaria, 2017).

Secara fisiologis, asupan energi dari sarapan pagi berkontribusi terhadap kestabilan kadar glukosa darah yang sangat dibutuhkan oleh otak untuk menjalankan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan daya perhatian. Anak yang tidak sarapan cenderung mengalami rasa lelah, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi, terutama pada jam pelajaran awal (Soedibyo & Gunawan, 2016). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana siswa dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang terbiasa sarapan pagi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2016), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik selama kegiatan belajar mengajar. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Verdiana dan Muniroh (2018), yang menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan sehat berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, di mana proporsi

konsentrasi belajar yang baik lebih tinggi pada siswa yang terbiasa sarapan dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan.

Selain kebiasaan sarapan, tingkat konsentrasi belajar anak juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengetahuan gizi keluarga dan pola makan sehari-hari. Widyawati (2010) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi orang tua, khususnya ibu, berperan dalam membentuk kebiasaan makan anak, termasuk kebiasaan sarapan. Anak yang berasal dari keluarga dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dan seimbang. Hal ini diperkuat oleh Sofianita et al. (2015) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak sekolah dasar.

Konsentrasi belajar juga merupakan kemampuan yang bersifat dinamis dan dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan belajar serta interaksi selama proses pembelajaran. Menurut Suragala (2018), konsentrasi belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor internal siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh suasana kelas, metode pembelajaran, dan kondisi fisik siswa. Oleh karena itu, meskipun sarapan pagi berperan penting, faktor lain tetap perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori serta penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebiasaan sarapan pagi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui peran orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan, sebagai bagian dari promosi kesehatan anak usia sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan atau memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam mendukung kesiapan belajar dan kemampuan konsentrasi anak selama proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan pagi perlu ditingkatkan melalui peran aktif orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan sebagai upaya promotif untuk mendukung kesehatan dan kualitas belajar anak usia sekolah.

BIBLIOGRAPHY

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Human Neuroscience*, 7.

- Aghadiati, F. (2019). Hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar. *NASPA Journal*.
- Al-faida, N. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKES Persada Nabire. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81.
- Alfarisi, R., Yuniastini, Pinilih, A., & Jauhari, P. N. (2020). Kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 164–169.
- Anak Agung Putu Agung, A. Y. (2017). Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Denpasar: AB Publisher.
- Anggraini, & Saryono. (2013). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anggraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan meningkatkan prestasi belajar pada anak usia sekolah. 6(2), 113–117.
- Astuty, P., Setyowati, S., & Husada, W. (n.d.). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi pada remaja.
- Briawan, D., Ekayanti, I., & Koerniawati, R. D. (2014). Pengaruh media kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan sikap dan kebiasaan sarapan anak sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 115–122.
- Setyani, M. R. (2018). Analisis tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar.
- Soedibyo, S., & Gunawan, H. (2016). Kebiasaan sarapan di kalangan anak usia sekolah dasar. *Sari Pediatri*, 11(1), 66.
- Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Meiyetrian, E. (2015). Peran pengetahuan gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. (2016). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Karang Tengah.
- Suprajitno. (2016). Pengantar riset keperawatan. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Suragala. (2018). Interaksi dan konsentrasi belajar mengajar. Jakarta: Rajawali Press.
- Syauki, A., & Ardiaria, M. (2017). Peran makronutrien dalam sarapan terhadap performa kognitif remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14–20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Widyawati, A. (2010). Hubungan pengetahuan gizi ibu dengan pola makan anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 35–41.