

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN 1 WONOREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Karya Tulis Ilmiah

SITI HAJAR WULANDARI

NIM : P17240221021



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN KAMPUS
KABUPATEN TRENGGALEK**

2025

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN 1 WONOREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
program pendidikan Diploma 3 Keperawatan di Program Studi
Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**

SITI HAJAR WULANDARI

NIM : P17240221021



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN KAMPUS
KABUPATEN TRENGGALEK**

2025

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : SITI HAJAR WULANDARI

Tempat, Tanggal lahir : Tulungagung, 02 Februari 2004

Agama : Islam

Alamat : Rt/Rw 03/05, Dsn Bantengan,
Desa Mulyosari, Kecamatan
Pagerwojo, Kabupaten
Tulungagung

Email : sitiহারwulandari15@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2009 – 2010 : TK PGRI Mulyosari
2. 2010 – 2016 : SDN 2 Mulyosari
3. 2016 – 2019 : SMPN 1 Pagerwojo
4. 2019 – 2022 : SMK Kesehatan Brawijaya
Tulungagung
5. 2022 – 2025 : Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang



LEMBAR KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Hajar Wulandari

Tempat, Tanggal lahir : Tulungagung, 02 Februari 2004

NIM : P17240221021

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mengetahui, 30 April 2025

Trenggalek,

Pembimbing



Edy Yuswantoro, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP.197706042005011013

Yang membuat pernyataan



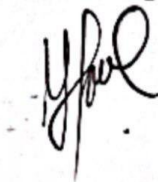
Siti Hajar Wulandari
P17240221021

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Siti Hajar Wulandari (P17240221021) dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung”** telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Trenggalek, 30 April 2025

Pembimbing



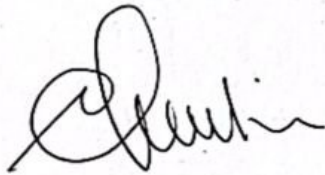
Edi Yuswantoro, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP.197706042005011013

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Siti Hajar Wulandari (P17240221021) dengan judul
“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa
Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung”, telah
dipertahankan di depan dewan penguji pada Senin, 05 Mei 2025

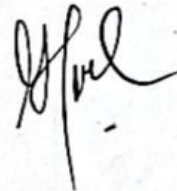
Dewan Penguji

Ketua Penguji



Mimik Christiani, SST, M.Kes
NIP. 19691218 199403 2 005

Anggota Penguji



Edi Yuswantoro, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19770604 200501 1 013

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19760810 200212 2 001

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya
Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)
dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5–6)

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi
takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

*“God have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it
takes a lot of faith, but it's a worth the wait”*

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin
tahu hanya bagian *success stories* nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri
meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan
sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”.

Jadi tetap berjuang ya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung”**. Laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma 3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam penyusunan penulis karya tulis ilmiah ini banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A. Per.Pen.,M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam mencari ilmu di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Kepala Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah mengelola sumber daya jurusan dan menyelenggarakan pendidikan.
3. Ns. Rahayu Niningasih, S.Kep.,M,Kes., selaku Kaprodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam mencari ilmu di Prodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek.

4. Ns. Edi Yuswantoro, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan revisi kepada penulis sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh dosen dan staf pegawai Prodi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
6. Ibu Bkti Ningtyas, S.Pd.,M.Pd., selaku kepala sekolah yang telah mengizinkan melaksanakan penelitian di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
7. Ayah, ibu, dan adik saya yang telah memberikan semangat kepada saya dan pemberi motivasi serta dukungan dalam menuntut ilmu di bidang keperawatan dan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Dan semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama pembuatan tugas akhir ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak yang telah memberi kesempatan, nasihat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan.

Trenggalek, 30 April 2025

Penulis



Siti Hajar Wulandari

NIM. P17240221021

ABSTRAK

Siti Hajar Wulandari (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Ns. Edi Yuswantoro, S.Kep.,M.Kep.

Kebiasaan sarapan pagi berperan penting dalam mendukung energi dan fungsi kognitif anak, termasuk konsentrasi belajar. Namun, masih banyak siswa yang melewatkan sarapan, sehingga berpotensi memengaruhi tingkat konsentrasi mereka di sekolah. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi terdiri dari siswa kelas IV, V, dan VI, sampel berjumlah 39 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan *Grid Concentration Test (GCT)*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya (64%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik. setengahnya (72%) siswa memiliki konsentrasi cukup. Dengan hasil uji spearman rank nilai signifikan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung. Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman untuk memberikan penyuluhan pentingnya sarapan bagi anak sekolah dan untuk orangtua agar selalu menyediakan sarapan dengan menu berbeda setiap hari.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi belajar.

ABSTRACT

Siti Hajar Wulandari (2025). The Relationship between Breakfast Habits and Elementary School Student Learning Concentration at SDN 1 Wonorejo, Tulungagung Regency. Scientific Paper Case Study, D3 Nursing Study Program, Trenggalek Regency Campus, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health of Malang. Supervisor : Ns. Edi Yuswantoro, S.Kep., M.Kep.

Breakfast habits play an important role in supporting children's energy and cognitive function, including learning concentration. However, there are still many students who skip breakfast, potentially affecting their concentration levels in school. The study aims to analyze the relationship between breakfast habits and the level of learning concentration of elementary school students at SDN 1 Wonorejo, Tulungagung Regency. The study used *a cross-sectional design with a purposive sampling technique*. The population consisted of students in grades IV, V, and VI, the sample amounted to 39 respondents. Data collection was carried out using questionnaires and *Grid Concentration Test (GCT)*. Data analysis was carried out by *Spearman rank* correlation test. The results showed that half (64%) had good breakfast habits. Half (72%) of students have sufficient concentration. With the results of the spearman rank test, a significant value of *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) shows that there is a significant relationship between breakfast habits and the learning concentration of SDN 1 Wonorejo students, Tulungagung Regency. The results of the study are expected to be a guideline to provide counseling on the importance of breakfast for school children and for parents to always provide breakfast with a different menu every day.

Keywords: Breakfast habits, Study concentration.

DAFTAR ISI

COVER.....	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ii
LEMBAR KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	9
1.3 Rumusan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.4.1 Tujuan Umum.....	9
1.4.2 Tujuan Khusus.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.5.1 Teoritis.....	10
1.5.2 Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Sarapan.....	12
2.1.1 Pengertian Sarapan.....	12
2.1.2 Manfaat Sarapan.....	13
2.1.3 Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar.....	15
2.1.3.1 Frekuensi Sarapan.....	16

2.1.3.2 Waktu Tepat Sarapan.....	16
2.1.3.3 Ketersediaan Sarapan.....	17
2.1.3.4 Pemilihan Makanan.....	18
2.1.3.5 Keragaman Makanan.....	20
2.1.3.6 Energi Sarapan.....	21
2.1.4 Dampak Tidak Sarapan.....	22
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan.....	23
2.2 Konsentrasi Belajar.....	24
2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar.....	24
2.2.2 Ciri Ciri Konsentrasi Belajar.....	25
2.2.3 Manfaat Konsentrasi.....	26
2.2.4 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	27
2.2.5 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	28
2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar.....	28
2.2.7 Alat Ukur Konsentrasi Belajar.....	29
2.3 Konsep Siswa Sekolah Dasar.....	30
2.3.1 Pengertian Siswa Sekolah Dasar.....	30
2.3.2 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	30
2.3.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar.....	32
2.4 Kerangka Konsep.....	34
2.4.1 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Kerangka Kerja Penelitian.....	36
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.3.1 Tempat Penelitian.....	38
3.3.2 Waktu Penelitian.....	38
3.4 Populasi Penelitian, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling.....	38
3.4.1 Populasi.....	38
3.4.2 Sampel.....	38
3.4.3 Teknik Sampling.....	40
3.5 Variabel Penelitian.....	40
3.6 Definisi Operasional.....	41
3.7 Manajemen Penelitian.....	45

3.7.1 Pengumpulan Data	45
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data	47
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data	50
3.8.1 Cara Pengolahan Data	50
3.8.2 Analisa Data	52
3.9 Etika Penelitian	52
3.9.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	52
3.9.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	53
3.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	54
4.1.2 Data Umum	55
4.1.2.1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin	55
4.1.2.2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia	55
4.1.2.3 Distribusi Frekuensi siswa berdasarkan kelas	56
4.1.3 Data Khusus	56
4.1.3.1 Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa SDN 1 Wonorejo	56
4.1.3.2 Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa SDN 1 Wonorejo	57
4.1.3.3 Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SDN 1 Wonorejo	58
4.2 Pembahasan	58
4.2.1 Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo	58
4.2.2 Konsentrasi Belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo	60
4.2.3 Hubungan kebiasaan Sarapan pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
5.2.1 Bagi institusi SDN 1 Wonorejo	66
5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya	66
5.2.3 Bagi Orang Tua	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	41
Tabel 3. 2 Lembar Tes Konsentrasi	49
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar	49
Tabel 3. 4 Coding Variabel	50
Tabel 3. 5 kriteria Penilaian Skor	51
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan jenis kelamin	55
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan usia	56
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan kelas	56
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan kebiasaan sarapan	57
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan konsentrasi belajar siswa	57
Tabel 4. 6 Hasil Tabulasi Silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Contoh Pengisian Grid Concentration Test.....	30
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.....	34
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 2 Lembar Tes Konsentrasi.....	75
Lampiran 3 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner.....	77
Lampiran 4 Sop Grid Concentration Test.....	78
Lampiran 5 Lembar Inform Consent.....	80
Lampiran 6 Tabel Data Siswa.....	81
Lampiran 7 Hasil Tabulasi Data.....	83
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data.....	85
Lampiran 9 Surat Permohonan Penelitian.....	87
Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian.....	88
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	89

DAFTAR ISTILAH

Anonymity	: Kerahasiaan identitas responden dalam penelitian
Coding	: Proses memberi kode pada data untuk memudahkan analisis.
Confidentiality	: Kerahasiaan data dan informasi yang diberikan responden.
Cross-Sectional	: Jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran.
Data Entry	: Proses memasukkan data hasil penelitian ke dalam sistem komputer.
Editing	: Proses memeriksa data untuk memperbaiki kesalahan atau kekurangan sebelum dianalisis.
Grid Concentration Test (GCT)	: Alat ukur konsentrasi melalui penyusunan angka dalam grid.
Hipotesis	: Jawaban sementara yang ditentukan untuk dibuktikan suatu kebenarannya.
Ilmiah	: Segala sesuatu yang dibuat berdasarkan pada keilmuan, ilmu pengetahuan, dan memenuhi kaidah atau syarat ilmu pengetahuan.
Informed consent	: Persetujuan sadar dari responden sebelum mengikuti penelitian.
Input	: Sumber daya atau bahan yang akan diproses dalam suatu kegiatan.
Instrumen	: Suatu alat yang digunakan dalam sebuah penelitian.
Karbohidrat	: Zat gizi yang berfungsi untuk sumber energi dalam tubuh.
Koefisiensi	: Angka atau konstanta yang digunakan untuk mengalikan variabel dalam suatu persamaan matematika atau ilmiah
Kuesioner	: Salah satu dari banyaknya instrumen krusial yang

	digunakan dalam pengumpulan data penelitian, khususnya pengumpulan data primer.
Korelasi	: Ukuran statistik yang menunjukkan hubungan atau keterkaitan antara dua variabel. Korelasi dapat menunjukkan apakah perubahan dalam satu variabel berhubungan dengan perubahan dalam variabel lain.
Mikronutrien	: Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil namun memiliki peran penting dalam mendukung fungsi fisiologis dan metabolisme tubuh, seperti pertumbuhan, perkembangan, dan pencegahan penyakit. Mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral yang esensial bagi kesehatan.
Nutrisi	: Substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan.
Output	: Hasil yang dicapai dalam jangka pendek.
Populasi	: Jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti.
Purposive sampling	: Teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih.
Protein	: Makromolekul yang terbentuk dari asam amino yang tersusun dari atom nitrogen, karbon, dan oksigen, beberapa jenis asam amino yang mengandung sulfur (metionin, sistin dan sistein) yang dihubungkan oleh ikatan peptida.
Reliabilitas	: Ketepatan atau keakuratan pengukuran dalam suatu percobaan.
Sampel	: Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi.

Sampling	: Proses di mana porsi dari suatu populasi diseleksi agar dapat mewakili populasi tersebut.
Spearman rank	: Uji korelasi nonparametrik untuk melihat hubungan antara dua variabel ordinal.
Tabulating	: Penyusunan data ke dalam bentuk tabel.
Validitas	: Tingkat utama di mana suatu konsep , kesimpulan, atau pengukuran berdasar dengan baik dan kemungkinan besar sesuai secara akurat dengan dunia nyata.
Variabel	: Setiap karakteristik, jumlah, atau kuantitas yang dapat diukur atau dihitung.
Vitamin	: Nutrisi tambahan yang diperlukan bagi tubuh untuk bisa menunjang kinerja tubuh.

DAFTAR SINGKATAN

BAN-S/M	: Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah
GCT	: Grid Concentration Test
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemendikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
Litbangkes	: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
MBG	Makan Bergizi Gratis
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SDM	: Sumber Daya Manusia
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization
SK	: Surat Keputusan
Sig	: Signifikan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak-anak usia sekolah adalah aset penting bagi negara karena mereka adalah penerus yang akan menentukan masa depan negara. Kemajuan negara di masa depan bergantung pada kualitas anak-anak di masa sekarang (Briawan, Ekayanti, & Koernawati, 2013). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diinisiasi oleh Presiden Prabowo Subianto memiliki relevansi yang kuat dengan pentingnya sarapan sehat bagi anak-anak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk memastikan setiap anak mendapatkan asupan makanan yang cukup dan bergizi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Penyediaan makanan bergizi secara gratis dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi permasalahan kurangnya kebiasaan sarapan, terutama di kalangan anak-anak dari keluarga kurang mampu (Merlinda & Yusuf, 2025). Menurut laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2025), MBG juga berperan dalam menanamkan disiplin, kebersihan, dan kebiasaan makan yang sehat kepada siswa. Program ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi anak-anak sekolah tetapi juga sebagai upaya strategis pemerintah dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Dengan memastikan setiap siswa mendapatkan makanan bergizi secara rutin, program ini diharapkan dapat mengurangi angka anak yang mengalami kekurangan gizi, meningkatkan ketahanan fisik, serta membantu mereka dalam mencapai potensi akademik yang optimal. Selain itu, implementasi program ini juga mendukung pemerataan akses gizi bagi

seluruh anak Indonesia, tanpa terkecuali, sehingga tidak ada lagi siswa yang mengalami kelaparan saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Berdasarkan kajian pustaka, siswa sekolah dasar berada dalam fase kanak-kanak akhir dengan perkembangan yang meliputi fisik-motorik, kognisi, sosio-emosional, bahasa, dan moral keagamaan (Khaulani, Neviyarni, & Murni, 2020). Di masa kanak-kanak dan remaja, kebiasaan sarapan sangat penting karena tubuh mereka sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan seimbang (Zhu, 2022). Salah satunya dengan memenuhi sarapan yang bergizi, di mana sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 06.00 hingga 09.00 (Nisa & Arifin, 2021). Sarapan dengan gizi seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh sepanjang hari. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan rendah lemak agar rasa kenyang dapat bertahan hingga waktu makan siang. Misalnya, omelet dengan sayuran seperti wortel dan kol, yang mengandung protein lengkap dan serat tinggi sehingga menjadi pilihan sarapan yang sehat (Wulandari & Mardiaty, 2024). Pendidikan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan gizi anak, termasuk pentingnya kebiasaan sarapan pagi. Penelitian oleh Widyawati (2010), menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam menyiapkan makanan untuk anak berada pada kategori baik sebesar 51,28%, kategori sedang 30,76%, dan kategori kurang 17,94%. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Puskesmas Gilingan juga menunjukkan kurangnya pengetahuannya mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak (Juchita & Sutini, 2020). Kurangnya kebiasaan sarapan dalam jangka panjang dapat menurunkan konsentrasi dan berdampak penurunan prestasi belajar. Penelitian oleh Yuniarsih (2021), menunjukkan bahwa

pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan berhubungan dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Hampir semua aktivitas belajar membutuhkan konsentrasi tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Dalam kegiatan belajar mengajar, kemampuan kognitif berdampak baik pada terserapnya seluruh ilmu. Sehingga, sarapan sangat berperan dalam meningkatkan prestasi belajar (Setiawan, 2023). Konsentrasi yang dimiliki siswa sangat penting agar mereka berhasil menyelesaikan proses pembelajaran, menguasai kompetensi yang dibutuhkan, dan mencapai tujuan pembelajaran mereka (Mawarni, 2021).

Di seluruh dunia, sebanyak 20–30% anak sekolah dasar dan remaja tidak sarapan pagi (Adholpus, 2015). Di Indonesia, sekitar 26,1% anak sekolah tidak terbiasa sarapan atau hanya mengonsumsi minuman dan makanan berkualitas rendah (Riskesdas, 2018). Menurut Dewi (2020), menyebutkan di Indonesia sendiri ditemukan sebesar 40% peserta didik tidak membiaskan diri untuk sarapan. Di Indonesia, sekitar 26,1% peserta didik hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Sementara itu penelitian lainnya, didapatkan 55% responden melakukan sarapan secara tidak teratur. Adapun jenis makanan yang sering dikonsumsi di pagi hari oleh beberapa siswa di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok atau dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng. Litbangkes Kementerian Kesehatan RI (2020), juga melaporkan bahwa dari 34 provinsi, sebanyak 47,7% anak usia 6–12 tahun belum memenuhi kebutuhan energi minimal dari sarapan, dan 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah. Bahkan, tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak pernah sarapan (Apriyani, 2019). Meskipun demikian, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh

Kementerian Kesehatan RI menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam prevalensi anak usia sekolah yang tidak sarapan. Pada tahun 2023, hanya 16,9% anak usia sekolah yang tidak sarapan pagi, menandakan adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya sarapan untuk mendukung aktivitas belajar dan kesehatan anak (Doloksaribu & Peranginangin, 2024). Namun, Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI, Lovely Daisy, menyebutkan bahwa sebanyak 65% anak usia sekolah di Indonesia masih tidak memiliki kebiasaan sarapan secara rutin (Sean, 2024), menunjukkan bahwa masalah ini tetap menjadi tantangan besar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Presiden Prabowo Subianto meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi dan motivasi belajar siswa di Indonesia, sekaligus mendukung perekonomian lokal dan kesejahteraan masyarakat. Program ini dilatarbelakangi oleh data yang menunjukkan bahwa 41% siswa mengalami kelaparan saat belajar, yang berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi akademik mereka (Merlinda & Yusuf, 2025). Secara keseluruhan, program MBG diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa dengan memastikan mereka menerima asupan gizi yang memadai selama proses belajar. Selain data nasional, berbagai penelitian juga menunjukkan dampak kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. Penelitian Radono dan Akbar (2022), di SD Negeri 2 Kedungwaru, Tulungagung, menemukan bahwa siswa yang sarapan memiliki tingkat rasa kantuk lebih rendah (rata-rata 37,79) dibandingkan siswa yang hanya mengonsumsi jajanan (rata-rata 49,74). Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan lebih efektif dalam menjaga konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk saat belajar. Studi serupa di SD Negeri 08 Ngunut, Tulungagung, juga

mengungkapkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan positif dengan status gizi anak. Anak yang rutin sarapan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, yang berdampak positif pada konsentrasi dan prestasi belajar mereka (Suherna, 2023). Penelitian Chairani dan Rubis (2022), di Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, menunjukkan bahwa dari 30 siswa berusia 12–14 tahun, sebanyak 83% memiliki kebiasaan sarapan sejak kecil. Mayoritas siswa mendefinisikan sarapan sebagai makan pagi dengan makanan padat dan minuman dalam porsi sedang. Siswa dengan kualitas sarapan yang baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu, sedangkan siswa dengan kualitas sarapan buruk cenderung hanya mengonsumsi teh manis dan jajanan. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran orang tua dalam menyiapkan sarapan di rumah sebelum anak memulai aktivitas mereka. Selain data kuantitatif, hasil wawancara di SDN 1 Wonorejo menunjukkan bahwa beberapa siswa tidak atau jarang sarapan karena alasan seperti terlambat bangun atau tidak selera dengan lauk yang tersedia di rumah. Salah satu guru mengamati bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung melamun, mengantuk, berjalan-jalan di kelas, dan menunjukkan perilaku gelisah saat proses belajar berlangsung. Temuan ini semakin memperkuat pentingnya sarapan pagi sebagai faktor pendukung konsentrasi dan prestasi belajar anak di sekolah.

Kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan anak. Anak-anak yang sering melewatkan sarapan cenderung memiliki asupan energi yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang rutin sarapan. Kondisi ini berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Monzani, 2016). Tidak sarapan

membuat anak kekurangan energi akibat perut kosong, sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran di sekolah (Alfarisi, Yuniastini, Pinilih, & Jauhari, 2020). Sarapan pagi yang tidak teratur juga dapat memengaruhi status gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan pola makan yang tidak sehat di kemudian hari (Ricotti, 2021). Selain itu, kebiasaan orang tua yang tidak sarapan pagi turut memengaruhi perilaku anak untuk tidak terbiasa sarapan. Padahal, sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat membantu siswa dalam mencerna dan menganalisis informasi pelajaran di sekolah (Intje, Grouse, & Amelya, 2020). Konsentrasi memiliki peran penting dalam proses belajar. Konsentrasi merupakan syarat mutlak untuk menyerap materi pembelajaran. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu tanpa berkonsentrasi untuk memahaminya (Suragala, 2018). Jika siswa mampu berkonsentrasi, mereka akan lebih mudah memahami dan menyerap informasi dengan baik. Sebaliknya, kurangnya konsentrasi menyebabkan siswa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru. Fenomena rendahnya minat anak untuk sarapan di rumah saat ini menunjukkan urgensi permasalahan. Banyak faktor yang memengaruhi kondisi ini, seperti besarnya uang saku yang diberikan orang tua, keterbatasan waktu orang tua untuk menyiapkan sarapan, serta pola asuh yang tidak mendorong kebiasaan sarapan sehat (Rohmah, 2023). Beberapa studi menemukan adanya hubungan positif antara kebiasaan sarapan pagi dan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian oleh Arifin (2015), menunjukkan adanya korelasi signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa di sekolah. Demikian pula, studi oleh Hidayat dan Nurhayati (2020), menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki dampak positif terhadap

konsentrasi belajar. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian oleh Doloksaribu dan Peranginangin (2024), tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMP di Perguruan Advent Parongpong. Studi lain oleh Pratiwi (2022), di SMPN 14 Kota Bengkulu juga menunjukkan hasil serupa, yaitu tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa.

Sarapan pagi yang sehat memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar dan perkembangan anak. Berdasarkan rekomendasi WHO, sarapan yang baik harus memenuhi kriteria gizi seimbang, yaitu menyuplai karbohidrat (55–65%), protein (12–15%), dan lemak (24–30%). Jumlah energi yang diperlukan dalam sarapan sekitar 370–555 kkal dengan asupan protein sekitar 9,8–14,7 gram. Anak sekolah membutuhkan asupan energi yang cukup dari makanan dan minuman untuk mendukung aktivitas belajar mereka, sehingga melewatkan sarapan sebaiknya dihindari. Sarapan berkontribusi besar terhadap kebutuhan mikronutrien penting bagi tubuh. Anak yang rutin sarapan memiliki kadar zat gizi mikro, seperti zat besi, vitamin B kompleks (thiamin, folat, riboflavin, niacin, vitamin B6, dan B12), serta vitamin D, sekitar 20–60% lebih tinggi dibandingkan anak yang melewatkan sarapan. Zat-zat ini sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif sehari-hari (Anggraini & Damayanti, 2017). Manfaat sarapan tidak hanya dirasakan oleh anak-anak tetapi juga orang dewasa. Bagi orang dewasa, sarapan membantu menjaga daya tahan tubuh, mempertahankan energi saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas. Sementara bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi, memudahkan penyerapan pelajaran, dan berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar

(Aghadiati, 2019). Sarapan pagi juga mendukung perkembangan kognitif anak. Sarapan yang bergizi memberikan nutrisi penting untuk fungsi otak, sehingga mendukung kemampuan berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi di kelas (Ilmiasih, 2017). Sebaliknya, anak yang jarang sarapan berisiko menghadapi kesulitan dalam belajar, seperti sulit berkonsentrasi dan memahami materi akibat terganggunya fungsi kognitif (Nisa & Arifin, 2021). Penelitian menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Studi di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo menemukan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ yang menunjukkan hubungan yang kuat secara statistik (Syauki & Ardiaria, 2017). Hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki nilai korelasi yang positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa dalam belajar juga semakin baik, selain itu dengan tingkat korelasi hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa selain pola sarapan ada hal lain yang juga mempengaruhi konsentrasi siswa. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar, serta mengantuk saat belajar di pagi hari (Dewi, 2020). Untuk meningkatkan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar anak, beberapa solusi strategis dapat diterapkan: Edukasi Orang Tua dan Anak : Memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan bergizi untuk kesehatan dan konsentrasi belajar. Penyediaan Sarapan Bergizi di Sekolah: Menyediakan menu sarapan sehat di kantin sekolah untuk membantu siswa yang tidak sempat sarapan di rumah. Kampanye Kesehatan : Mengadakan kampanye di sekolah dan komunitas mengenai manfaat sarapan untuk mendukung prestasi akademik. Peningkatan

Keterlibatan Keluarga: Mendorong keluarga untuk terlibat aktif dalam menyiapkan sarapan sehat bagi anak-anak mereka. Selain itu, siswa perlu didorong untuk menyediakan waktu khusus untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah, dan orang tua diharapkan menyiapkan sarapan pagi dengan komposisi gizi yang seimbang. Dasar dari sarapan yang baik terletak pada pemilihan waktu yang tepat dan bahan makanan yang bergizi. Mengetahui rendahnya minat anak sekolah dalam melakukan aktivitas sarapan, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai kebiasaan sarapan di kalangan siswa SDN 1 Wonorejo. Berdasarkan latar belakang ini, maka dilakukan penelitian yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.”

1.2 Batasan Masalah

Batasan Masalah pada Karya Tulis Ilmiah ini yaitu Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
- 2) Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
- 3) Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar dapat digunakan sebagai sumber informasi.

1.5.2 Praktis

- 1) Bagi institusi penelitian

Hasil penelitian di sekolah dasar ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan minat siswa dalam kebiasaan sarapan, sehingga dapat mendukung upaya pengembangan pola makan yang sehat di kalangan siswa.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan dalam studi keperawatan anak, khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung dan

sumber informasi bagi pihak yang membutuhkan untuk melakukan penelitian.

3) Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong orang tua untuk menjaga asupan gizi anak melalui kebiasaan sarapan, sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan mendukung aktivitas sehari-hari. Orang tua memiliki peran penting dalam membiasakan anak untuk sarapan secara teratur, dengan menyediakan makanan bergizi yang dapat membantu menjaga fokus dan performa belajar anak di sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Sarapan

2.1.1 Pengertian Sarapan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "sarapan" berasal dari kata kerja "sarap" dan "menyarak", yang berarti "makan sesuatu pada pagi hari." Kemudian, kata kerja tersebut menjadi kata benda, "sarapan", yang berarti "makan pada pagi hari". Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas serta mengandung empat sehat lima sempurna (Suraya, 2019).

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi setiap orang yang dilakukan pagi hari mulai bangun tidur sampai pukul 09.00 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (Al-faida, 2021). Sarapan sebelum aktivitas sangat penting untuk mengisi perut setelah makan malam terakhir selama 8–10 jam (Rafika, Astuty & Setyowati, 2021).

Sarapan adalah berbagai macam asupan kalori yang dimakan setelah lebih dari 8 jam tubuh berpuasa. Makanan itu meliputi minuman yang mengandung glukosa dan makronutrien yang berbentuk seperti krim, gelatin dan milkshake (Gibney, 2018). Sarapan merupakan hal unik diantara beberapa makan karena dimakan setelah puasa terlalu lama (puasa semalaman) hal ini diungkap dalam sudut pandang fisiologis (Galioto & Spitznagel, 2016).

2.1.2 Manfaat Sarapan

Sarapan meningkatkan kadar glukosa darah yang berasal dari karbohidrat, salah satu dari banyak manfaatnya. Ini juga membantu tubuh menjalankan proses fisiologis melalui penyediaan protein, lemak, vitamin, dan mineral (Mawarni E.E., 2017). Sarapan membantu menjaga berat badan, memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan konsentrasi dan energi positif serta menjaga tenaga agar tetap segar saat beraktivitas, menurut Direktorat Sekolah Dasar.

Menurut Mawarni E.E (2017), menyatakan manfaat sarapan bagi anak sekolah diantaranya:

1) Menguatkan tubuh

Anak yang tidak sarapan cenderung membuat tubuh merasa lemah dan konsentrasi belajar yang menurun dikarenakan keadaan perut kosong serta tidak memiliki energi.

2) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Sarapan pagi memberikan anak nutrisi yang cukup sehingga akan memengaruhi pertumbuhan fisik dan mental anak.

3) Dapat menjaga kesehatan

Sarapan juga bermanfaat memperkuat sistem imun karena anak yang terbiasa dengan sarapan tentu memiliki kebutuhan gizi yang cukup sehingga tidak akan mudah terserang penyakit.

4) Mencegah penyakit mag

Jarak antara makan malam dan makan pagi yang cukup lama membuat lambung menjadi kosong sehingga sarapan membuat lambung yang kosong

terisi makanan. Lambung yang kosong menimbulkan rasa perih dan mengakibatkan mag. Sehingga sarapan dapat membuat menetralsir asam lambung.

5) Menyegarkan Otak

Ketika sarapan, nutrisi akan menyerap ke otak sehingga kerja otak menjadi cepat dan meningkatkan konsentrasi.

6) Meningkatkan daya konsentrasi anak

Anak yang memiliki kebiasaan sarapan energi di dalam tubuhnya terpenuhi sehingga menjadikan anak lebih fokus dan daya konsentrasi yang kuat dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Anak yang sering melewatkan sarapan energi di dalam tubuhnya tidak terpenuhi sehingga menjadikan anak lemas dan bahkan tertidur di dalam kelas.

7) Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan anak-anak cenderung tidak mencari makanan atau jajanan sembarangan untuk mengisi perut yang kosong sebagai pengganti sarapan.

Menurut Gibson-Moore (2023) sarapan memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk kesehatan yang baik. Hal ini mungkin sangat penting bagi anak sekolah karena apa yang dikonsumsi pertama kali pada pagi hari dapat berdampak pada kewaspadaan mental, dan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar.

2.1.3 Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar

Menurut Zebua (2021), kebiasaan sarapan adalah sikap atau tingkah laku manusia untuk memenuhi kebutuhan sarapan pagi yang meliputi sikap, frekuensi sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan, keragaman makanan, serta energi setelah sarapan. Kebiasaan sarapan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan kesehatan individu, terutama pada anak-anak dan remaja. Sarapan pagi yang dilakukan secara rutin berdampak positif pada tubuh dengan memberikan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari, sehingga dalam jangka panjang dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Perilaku kebiasaan sarapan dikatakan baik apabila dilakukan secara rutin lebih dari empat kali dalam satu minggu (Alvin, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2016), menunjukkan bahwa 25 dari 41 responden, atau lebih dari setengahnya, memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rosalina dan Djayusmantoko (2022), yang menunjukkan bahwa 27 dari 49 responden, atau lebih dari setengahnya, terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Menurut Gani (2017), sarapan pagi yang ideal dilakukan sebelum berangkat sekolah, karena 1–2 jam setelah makan, kadar glukosa dalam darah akan meningkat dan dapat digunakan sebagai sumber energi untuk menunjang aktivitas belajar. Selain faktor frekuensi dan waktu sarapan, ketersediaan sarapan di rumah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Penelitian oleh Al-Faida (2021), menemukan bahwa lebih dari setengah responden

tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik, salah satu alasannya adalah karena tidak selera terhadap makanan yang tersedia di rumah. Beberapa siswa yang jarang sarapan biasanya menggantinya dengan membawa bekal dari rumah atau membeli makanan di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyediakan makanan yang bervariasi dan menarik agar anak-anak tetap termotivasi untuk sarapan setiap hari.

2.1.3.1 Frekuensi Sarapan

Frekuensi sarapan pagi merujuk pada seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan di pagi hari dalam periode tertentu, biasanya dalam seminggu. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sarapan yang tinggi memiliki dampak positif terhadap status gizi dan kesehatan mental individu. Sebuah studi pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa frekuensi sarapan mereka berkisar antara satu hingga tujuh kali dalam seminggu. Sebagian besar siswa (83,3%) memiliki kebiasaan sarapan, sementara 16,7% lainnya tidak terbiasa sarapan. Alasan utama tidak sarapan meliputi kurangnya nafsu makan dan keterbatasan waktu (Octavia, 2020).

2.1.3.2 Waktu Tepat Sarapan

Pada anak sekolah, sarapan sangat dianjurkan supaya dapat menerima pelajaran dengan baik. Sarapan sebaiknya dilakukan 2 jam sebelum beraktivitas karena pada 1-2 jam setelah sarapan gula darah naik yang dapat dipakai sebagai sumber energi otak (Gani, Erwin & Serni, 2017). Proses penyerapan glukosa di usus dimulai dengan pengosongan lambung, yang terjadi 1-2 jam setelah makan,

saat tubuh sudah dalam keadaan kenyang. Rasa lapar muncul lima hingga enam jam setelah makan, yang sesuai dengan waktu transit rata-rata di usus halus, saat fase akhir penyerapan nutrisi dimulai (Gromova, Fetissov & Gruzdkov, 2021).

2.1.3.3 Ketersediaan Sarapan

Penelitian yang dilakukan di SDN Sungai Rangs Hambuku Martapura Barat menunjukkan bahwa ketersediaan sarapan di rumah memengaruhi kebiasaan sarapan siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketersediaan sarapan di rumah yang kurang berhubungan dengan kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada siswa (Octaviani, Rahmawati & Sari, 2020). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah merupakan faktor penting dalam membentuk kebiasaan sarapan pada anak. Ketersediaan makanan yang memadai di rumah dapat mendorong anak untuk rutin sarapan, yang pada gilirannya berkontribusi pada status gizi yang baik (Hanim, Ingelia & Ariyani, 2022). Menurut Sofianita, Arini dan Meiyetrian (2015), Beberapa faktor yang mempengaruhi ketersediaan sarapan di rumah antara lain:

1) Pengetahuan Gizi Orang Tua

Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung menyediakan sarapan yang sehat dan bergizi untuk anak-anak mereka.

2) Status Sosial Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga memengaruhi kemampuan untuk menyediakan bahan makanan yang berkualitas untuk sarapan.

3) Waktu dan Kesibukan

Kesibukan orang tua, terutama ibu yang bekerja, dapat memengaruhi ketersediaan sarapan di rumah.

2.1.3.4 Pemilihan Makanan

Menurut Herlianty, Sumidawati, dan Bakue (2024), Pemilihan makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Makanan dapat dikategorikan berdasarkan sumbernya, seperti nabati dan hewani, serta berdasarkan tingkat pengolahannya. Memilih makanan berdasarkan :

1) Pilih Bahan Makanan yang Segar

Mengonsumsi bahan makanan segar, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan daging tanpa lemak, memastikan asupan nutrisi yang optimal. Hindari makanan yang telah diproses secara berlebihan karena sering mengandung pengawet, gula tambahan, dan lemak jenuh yang berbahaya bagi kesehatan.

2) Perhatikan Label Nutrisi

Sebelum membeli produk makanan kemasan, luangkan waktu untuk membaca label nutrisi. Pilih produk yang rendah gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi kaya akan serat, protein, dan nutrisi penting lainnya.

3) Pilih Karbohidrat yang Sehat

Pilihlah karbohidrat kompleks yang berasal dari sumber-sumber seperti nasi merah, oatmeal, dan roti gandum utuh. Karbohidrat ini memberikan energi yang lebih stabil dan menjaga kadar gula darah tetap seimbang.

4) Konsumsi Lemak Sehat

Tubuh membutuhkan lemak sehat untuk menjaga fungsi otak, kulit, dan organ vital lainnya. Lemak sehat dapat ditemukan pada makanan seperti alpukat, ikan salmon, kacang-kacangan, dan minyak zaitun. Hindari lemak jenuh yang sering ditemukan pada makanan cepat saji dan makanan olahan.

5) Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah

Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Usahakan mengonsumsi berbagai jenis sayuran dan buah-buahan setiap hari agar Anda mendapatkan nutrisi yang bervariasi.

6) Batasi Asupan Gula, Garam, dan Minyak

Konsumsi gula, garam, dan minyak dalam jumlah yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Batasan konsumsi masing-masing adalah 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan maksimal 5 sendok makan minyak per orang dalam satu hari.

2.1.3.5 Keragaman Makanan

Keragaman makanan, atau diversifikasi pangan, adalah konsep penting dalam ilmu gizi yang menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia menemukan bahwa konsumsi makanan yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan menyediakan nutrisi penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin baik status gizi yang dimiliki (Kamila & Hidayanti, 2022). Keragaman makanan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain:

1) Memenuhi Kebutuhan Nutrisi

Tidak ada satu jenis makanan pun yang dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi berbagai macam makanan penting untuk memperoleh semua zat gizi yang diperlukan.

2) Mencegah Penyakit

Diet yang beragam mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Nutrisi dari berbagai sumber dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mencegah defisiensi gizi.

3) Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan, kita dapat menikmati rasa, tekstur, dan aroma yang berbeda, yang turut memperkaya pengalaman makan.

2.1.3.6 Energi Sarapan

Sarapan yang tepat memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi harian dan mendukung aktivitas sepanjang hari. Menurut berbagai sumber, sarapan sebaiknya menyediakan sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian. Kebutuhan Energi Sarapan berdasarkan rekomendasi umum sarapan sebaiknya menyumbang 20–25% dari total asupan energi harian (Rosida & Adi, 2017). Menurut Frisca (2017), menu sarapan diutamakan yang memiliki kandungan gula memenuhi 58% energi (2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat serap) dan kandungan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 lemak dari hewani, ikan dan ternak).

Anak usia sekolah membutuhkan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan balita. Hal ini dikarenakan anak dengan usia sekolah melakukan banyak aktivitas fisik dan mental seperti bermain, belajar dan berolahraga (Pritasari, 2017). Menurut Recommended Dietary Allowance (2013), kecukupan energi untuk anak usia sekolah antara 1850 – 2100 kkal yang dianjurkan berdasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik (Sitoayu, 2016).

Banyak orang di Indonesia belum terbiasa sarapan dari Laporan Risesdas tahun 2010 menyatakan bahwa 16,9% hingga 50% anak usia sekolah belum terbiasa sarapan. Dari 35.000 anak usia sekolah dasar, 26,1% sarapan dengan minuman, dan 44,6% mengonsumsi energi lebih sedikit daripada kebutuhan gizi mereka (Octaviani, Rachmawati & Santi, 2020). Bagi pelajar, sarapan memiliki peranan penting sebagai penunjang konsentrasi belajar karena sarapan menyediakan energi untuk kerja otak pada pagi hari. Kebiasaan sarapan secara teratur berhubungan positif dengan tingkat konsentrasi akademik daripada siswa yang jarang melakukan sarapan (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020). Kebiasaan sarapan yang dilakukan secara teratur dan lebih dari empat kali seminggu dianggap baik (Zebua, 2021).

2.1.4 Dampak Tidak Sarapan

Sarapan merupakan hal penting yang harus diterapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh sebagai proses fisiologis serta mendorong pola makan yang sehat. Dampak negatif melewatkan sarapan diantaranya adalah mengganggu proses belajar anak disekolah, aktivitas fisik berkurang, meningkatkan risiko obesitas dan meningkatkan risiko jajan sembarangan (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020).

Ketika sarapan, tubuh dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat sebagai sumber energi. Karbohidrat digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Kadar glukosa dalam batas normal dapat menjadikan konsentrasi lebih baik yang berdampak terhadap produktivitas

(Al-Faida, 2021). Anak memiliki kebiasaan belajar mempunyai metabolisme basal yang tinggi serta mempunyai keinginan untuk makan. Anak yang sering melewatkan sarapan maka akan memiliki efek buruk yang akan mengganggu proses belajar sekolah karena sulit berkonsentrasi karena merasa lapar (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020). Akibat dari penurunan konsentrasi belajar ini, sehingga kemampuan kognitif menjadi menurun. Jangka panjangnya akan berdampak pada proses belajar mengajar yang kemudian menjadikan penurunan prestasi belajar (Al-Faida, 2021).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Menurut Nurul (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu:

- 1) Kesibukan dan pekerjaan ibu, yang menyebabkan mereka tidak memiliki waktu untuk menyediakan sarapan.
- 2) Pendapatan orang tua. Keadaan ini dapat menyebabkan porsi makanan tidak cukup.
- 3) Banyaknya anggota keluarga.
- 4) Tidak sempat atau terburu-buru
- 5) Bangun terlambat
- 6) Merasa tidak cukup waktu karena sekolahnya jauh.
- 7) Tidak selera makan

Sarapan memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai penyumbang 15-30% kebutuhan gizi tiap harinya (Prasetyo, Nuraeni, Wati, & Rizqiawan, 2020). Tetapi, banyak orang yang melewatkan kebiasaan

sarapan ini salah satunya anak usia sekolah. Sarapan untuk anak usia sekolah 6-12 tahun sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak sampai siang hari (Nurul, 2020).

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar terdiri dari dua kata, yaitu konsentrasi dan belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris dari *concentrate* yang artinya memusatkan dan *concentration* yang artinya pemusatan (Setyani, 2018). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pemusatan perhatian atau pikiran suatu hal. Konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan cara mempertahankan dari gangguan rangsangan hingga tugas selesai. Dalam hal prestasi, tingkat konsentrasi sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajar (Wahyudi & Hidayat, 2018). Menurut Nurajab dan Hamarita (2021), Konsentrasi yaitu cara seseorang untuk mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai dan yang bersangkutan dapat mengingat segala hal yang berkaitan pekerjaan tersebut. Menurut pendapat lain, konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian dari pengaruh stimulus eksternal maupun internal. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah mengerjakan pekerjaan dengan memusatkan perhatian dan fokus terhadap satu pekerjaan tersebut dari pengaruh yang bersifat internal maupun eksternal.

Sedangkan belajar berasal dari kata "ajar" yang berarti petunjuk diberikan kepada orang supaya diketahui. Belajar dapat diartikan suatu

proses yang dilakukan individu untuk mendapat perubahan yang baik (Gina, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), belajar memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Belajar adalah proses perubahan perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Di dalam dunia pendidikan belajar diartikan sebagai proses memperoleh, mempelajari dan mengaplikasikan ilmu (Setyani, 2018). Menurut Kemendikbud, belajar adalah suatu aktivitas untuk mendapatkan suatu perubahan dari hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan sekitar.

Dari pengertian konsentrasi dan belajar, maka Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada pelajaran yang meliputi isi bahan belajar ataupun proses memperolehnya (Setyani, 2018).

2.2.2 Ciri Ciri Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), ciri-ciri konsentrasi berdasarkan klasifikasi perilaku belajar, yaitu:

1) Perilaku Kognitif

Perilaku yang meliputi masalah kecakapan intelektual, masalah pengetahuan dan informasi. Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku kognitif :

- a) Kesiapan pengetahuan yang muncul dengan segera apabila diperlukan
- b) Mampu menangkap dan menerima dalam penafsiran informasi
- c) Dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh
- d) Dapat menganalisis pengetahuan yang diperoleh

2) Perilaku Afektif

Perilaku sikap dan apresif. Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku afektif :

- a) Penerimaan tingkat perhatian tertentu
- b) Memiliki keinginan untuk merespon bahan yang diajarkan
- c) Mengemukakan pandangan atau keputusan

3) Perilaku Psikomotor

Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku psikomotor :

- a) Gerakan anggota badan tepat dan sesuai dengan petunjuk guru
- b) Komunikasi non verbal (ekspresi muka penuh arti)

4) Perilaku Berbahasa

Perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan memiliki kemampuan bahasa yang baik dan benar.

2.2.3 Manfaat Konsentrasi

Konsentrasi memiliki manfaat yang sangat berguna terutama pada anak sekolah. Menurut Arifin (2022), terdapat lima manfaat konsentrasi, manfaat tersebut akan dijelaskan di bawah ini:

1) Meningkatkan produktivitas

Mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik.

2) Kemampuan mengontrol pikiran

Lebih dapat mengontrol sesuatu dan hanya fokus pada satu pikiran yang sedang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.

3) Meningkatkan percaya diri

Mampu dan kompeten dalam melakukan sesuatu.

4) Meningkatkan daya ingat menguatkan daya ingat seseorang.

5) Meningkatkan fokus

Menguatkan dan mempertajam fokus yang terdapat pada pikiran seseorang.

2.2.4 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Terdapat cara-cara meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Menurut Anisatu (2023), beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan kerangka waktu yang jelas, karena konsentrasi membutuhkan waktu yang baik sehingga konsentrasi mudah didapat.
- 2) Mencegah siswa agar tidak terlalu cepat berganti dari satu tugas ke tugas lain, karena jika satu tugas belum selesai akan mengganggu konsentrasi dan membuat tugas tersebut tidak selesai.
- 3) Mengurangi jumlah gangguan dalam ruangan kelas, karena terlalu banyak gangguan akan membuat konsentrasi belajar menurun.
- 4) Merencanakan tugas yang lebih sedikit daripada memberikan satu sesi yang banyak, karena jika langsung banyak tugas akan susah untuk diselesaikan dan akan kacau.

- 5) Menetapkan tujuan dengan menawarkan hadiah untuk memotivasi siswa siswi agar terus bekerja.

2.2.5 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), faktor pendukung konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu:

1). Faktor Jasmaniah

Faktor jasmaniah dapat dilihat dari kondisi fisik seseorang yang berupa keadaan kesehatan badan secara menyeluruh. Adapun kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan yaitu: kondisi badan sehat atau fit, tidak dalam keadaan penyakit yang serius, istirahat dan tidur yang cukup, makan minum dengan kebutuhan standar gizi cukup, beberapa sistem tubuh dalam batas normal.

2). Faktor Rohaniah

Faktor rohaniah yang dimaksud untuk dapat melakukan konsentrasi adalah yang memenuhi hal-hal sebagai berikut: Kondisi hidup tenang, memiliki sifat yang baik dan sabar, emosional yang stabil, tidak menghadapi stres berat dan tidak mudah putus asa, memiliki kemampuan keras, memiliki rasa percaya diri, bebas dalam gangguan mental.

2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), faktor yang menjadi penghambat seseorang dalam melakukan konsentrasi, yaitu:

1). Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal yang menjadi penghambat dalam konsentrasi belajar dibagi menjadi dua, yaitu faktor jasmaniah dan rohaniah. Faktor jasmani yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang, yaitu dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan. Contoh penghambat konsentrasi belajar dari segi jasmaniah, yaitu: mengantuk, lapar, haus, gangguan pencernaan, gangguan panca indra, gangguan pernafasan dan sejenisnya. Faktor rohaniah adalah faktor yang berasal dari keadaan mental seseorang, yaitu: tidak tenang, cemas, stres, gugup, depresi, dan sejenisnya.

2). Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah yang bersumber dari luar diri seseorang seperti faktor lingkungan. Gangguan eksternal ini meliputi ruang belajar kotor, suhu udara terasa panas, kondisi tidak nyaman seperti berisik, dan sejenisnya.

2.2.7 Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Uji konsentrasi Grid (GCT), yang dibuat oleh Harris dan Bette L, menggunakan skala penilaian kategorik (ordinal). Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dari Harris and Bette L. Tes ini dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi siswa dapat dikatakan

semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah.

84	27	51	97	78	13	00	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	26	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	97	90	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	06
40	20	66	41	54	26	75	99	68	45
34	48	62	82	42	89	47	35	17	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	10
53	79	15	05	74	22	58	12	02	44

Gambar 2 1 Contoh pengisian grid concentration test

2.3 Konsep Siswa Sekolah Dasar

2.3.1 Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa adalah murid pada tingkatan pendidikan sekolah dasar dan menengah. Anak usia sekolah dasar adalah anak yang berusia antara 6 sampai 12 tahun. Pada anak usia ini dipenuhi dengan bermain, belajar dan hal-hal baru yang didapat dari teman sekolah maupun lingkungan yang memengaruhi tumbuh kembang anak selain dari faktor gizi (Sirait & K, 2022). Sekolah dasar ditempuh selama enam tahun yang dimulai dari kelas satu sampai kelas enam (Sari, 2016).

2.3.2 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakter merupakan sifat batin yang mempengaruhi segenap pikiran dan perbuatan. Apa yang seorang pikirkan dan perbuat sebenarnya merupakan dorongan dari karakter yang ada padanya (Sajadi, 2022).

Karakteristik siswa adalah ciri yang dimiliki seorang individu atau kelompok dalam proses pembelajaran (Aliyyah, 2023).

Menurut Supariasa (2022), Karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun dibagi menjadi empat bagian, yaitu :

- 1) Fisik/Jasmani
 - a) Pertumbuhan lambat dan teratur.
 - b) Anak perempuan biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
 - c) Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
 - d) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
 - e) Pertumbuhan tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
 - f) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif
- 2) Emosi
 - a) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan dalam keluarga.
 - b) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.
- 3) Sosial
 - a) Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.

- b) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri.

4) Intelektual

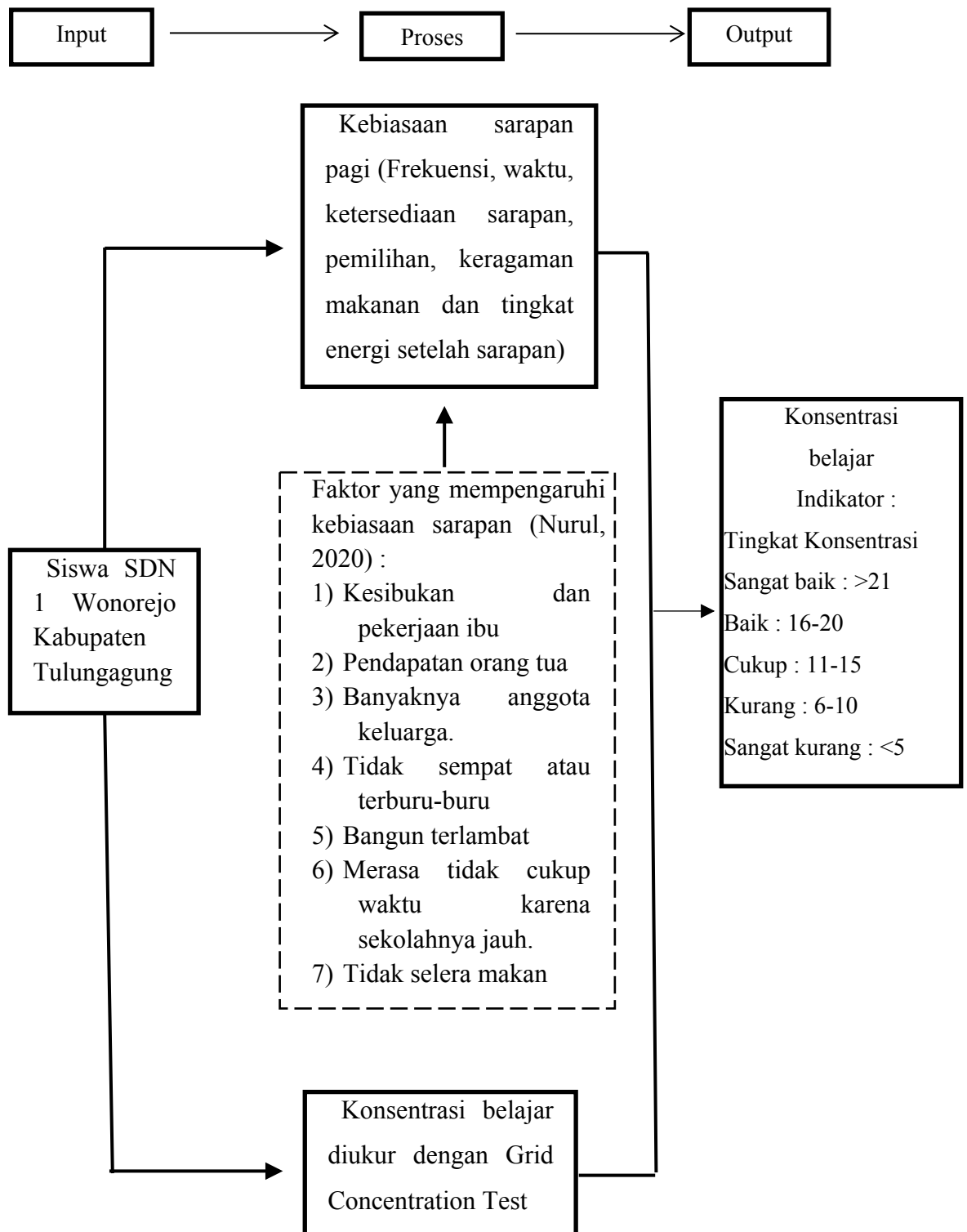
- a) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
- b) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

2.3.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 2 Banjar, dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) dan tingkat korelasi sedang sebesar $r = 0,464$. Berdasarkan koefisien korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif kategori sedang antara pola sarapan dan konsentrasi belajar. Artinya, semakin baik pola sarapan, maka konsentrasi siswa juga cenderung semakin baik. Namun, karena kekuatan hubungan hanya sedang, hal ini menunjukkan bahwa selain pola sarapan, ada faktor lain yang turut mempengaruhi konsentrasi siswa. Pemenuhan zat gizi yang baik sangat penting untuk mendukung kerja organ tubuh dan metabolisme sel, sehingga siswa dapat terhindar dari rasa lapar dan kantuk saat belajar di pagi hari. Selanjutnya, penelitian oleh Verdiana dan Muniroh (2018), menemukan bahwa sepertiga responden (37,2%) terbiasa melakukan sarapan sekadarnya, dengan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak

yang tergolong in adekuat. Sebanyak 25,3% siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dan 46,5% siswa memiliki konsentrasi belajar yang sangat baik. Namun, terdapat pula beberapa siswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang masih sangat kurang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar, dengan nilai $p = 0,001$. Proporsi siswa dengan konsentrasi belajar yang baik lebih tinggi pada kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan sehat dibandingkan dengan kelompok yang hanya sekadar sarapan atau tidak sarapan sama sekali. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan, salah satunya melalui edukasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani oleh guru.

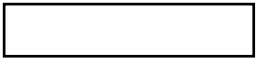
2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung

Keterangan :

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

2.4.1 Hipotesis

H_0 = tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

H_1 = terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

BAB III

METODE PENELITIAN

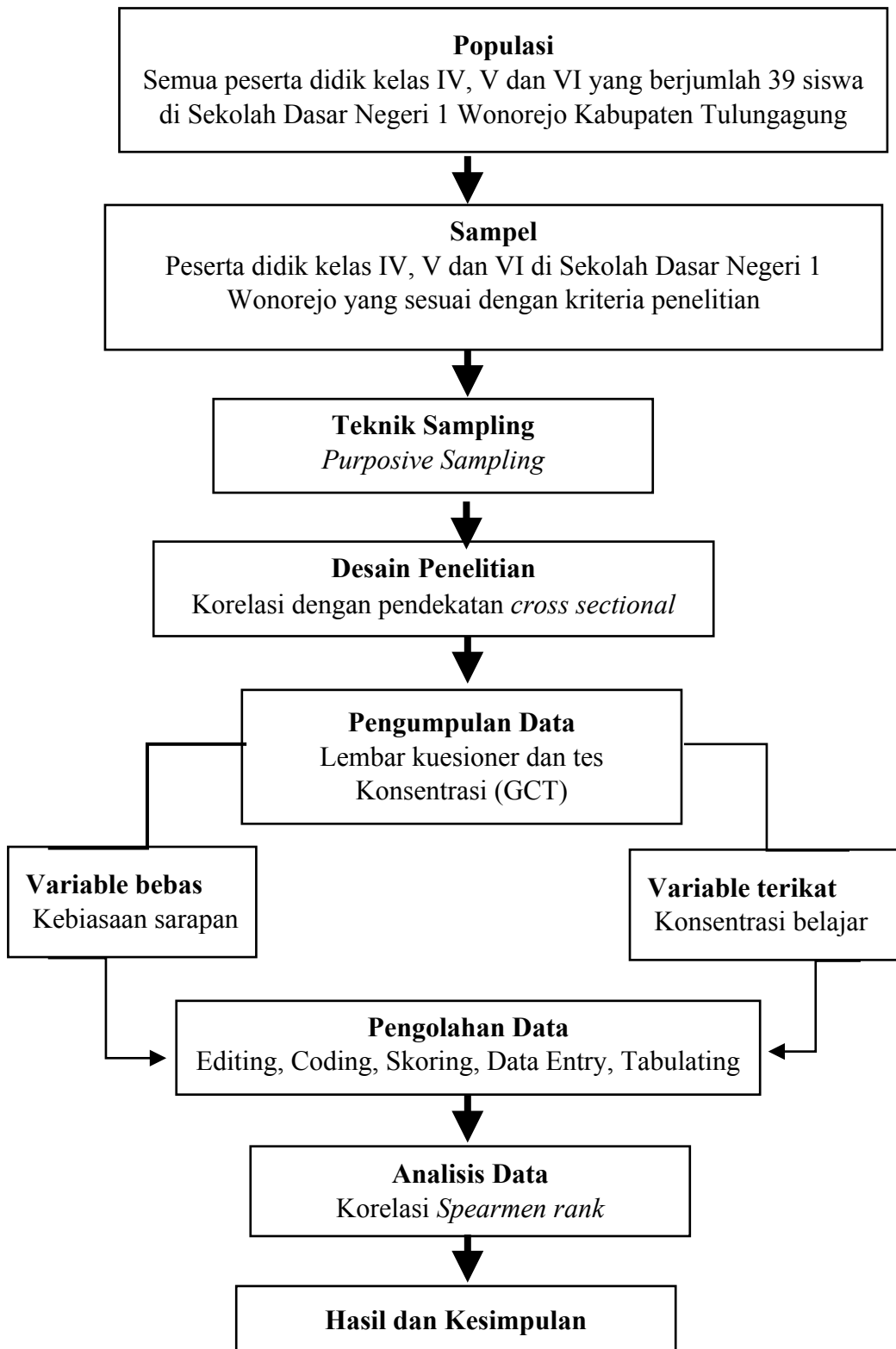
3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang akan digunakan adalah desain penelitian cross sectional. Penelitian cross sectional merupakan penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan satu kali pengamatan (Suprajitno, 2016).

3.2 Kerangka Kerja Penelitian

Kerangka kerja merupakan bagian awal terhadap rancangan kegiatan penelitian yang akan dilakukan meliputi subjek yang diteliti variabel yang akan diteliti dan variabel yang mempengaruhi dalam penelitian (Anggraini & Saryono, 2013).

Kerangka Kerja :



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Kabupaten Tulungagung.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 dan 22 Februari tahun 2025.

3.4 Populasi Penelitian, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa SDN 1 Wonorejo Kelas IV, V dan VI yang berjumlah 39 siswa.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2020). Penentuan besar sampel pada penelitian ini diestimasi dengan rumus :

Keterangan :

n: Besar sampel

N: Besar populasi

d: Tingkat signifikansi (p) (0,05) (Nursalam,2020)

Berdasarkan rumus tersebut, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N(0,05)^2}$$

$$n = \frac{39}{1 + 39(0,05)^2}$$

$$n = \frac{39}{1 + 39(0,0025)}$$

$$n = \frac{39}{1 + 0,0975}$$

$$n = \frac{39}{1,0975}$$

$$n = 35,5$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 36 responden.

Pada penelitian ini sampel yang diambil dalam penelitian adalah siswa SDN 1 Wonorejo Kelas IV, V dan VI yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- a) Siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Wonorejo yang berusia 10 sampai 12 tahun
- b) Siswa Kelas IV, V dan VI SDN 1 Wonorejo yang bersedia mengikuti penelitian dibuktikan dengan penandatanganan lembar persetujuan.

2) Kriteria eksklusi:

- a) Siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Wonorejo yang tidak masuk pada saat penelitian.

3.4.3 Teknik Sampling

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi (Suprajitno, 2016).

3.5 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada 2, yaitu:

1) Variabel independen

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan.

2) Variabel dependen

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti (Notoadmojo, 2018).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

NO	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Variabel Independen : Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan sarapan adalah kegiatan makan dan minum pada pagi hari yang dimulai pukul 6-9 pagi dengan mengonsumsi makan yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur	a) Frekuensi sarapan pagi b) Waktu sarapan c) Ketersediaan sarapan d) Pemilihan makanan e) Keragaman makanan f) Tingkat energi setelah sarapan	Lembar kuisisioner yang dibagi menjadi 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban a(3), b(2), c(1)	Ordinal	Baik 14-18, cukup 10-13, Kurang 6-9.

		mayur, buah-buahan dan olahan susu.				
2.	Variabel Dependen : Konsentrasi Belajar	Konsentrasi adalah mengerjakan pekerjaan dengan memusatkan perhatian dan fokus terhadap satu pekerjaan tersebut dari pengaruh yang bersifat internal maupun eksternal	a) Adanya penerimaan dan perhatian pada materi pelajaran b) Tingkat Konsentrasi	Lembar tes konsentrasi (Grid Concentration Test)	Ordinal	Kriteria penilaian konsentrasi belajar dibagi menjadi lima, yaitu: 1. Konsentrasi sangat baik = skor > 21 (apabila siswa berhasil menemukan angka berurutan dari 0-99, sebanyak >21. 2. Konsentrasi baik = skor 16-20

						(apabila siswa menemukan angka berurutan dari 0-99, sebanyak 16-20). 3. Konsentrasi cukup = skor 11-15(apabila siswa menemukan angka berurutan dari 0-99, sebanyak 11-15). 4. Konsentrasi kurang = skor 6-10 (apabila siswa menemukan angka berurutan dari 0-99,
--	--	--	--	--	--	--

						sebanyak 6-10). 5. Konsentrasi sangat kurang = skor <5 (apabila siswa menemukan angka berurutan dari 0-99, <5).
--	--	--	--	--	--	--

3.7 Manajemen Penelitian

3.7.1 Pengumpulan Data

- 1) Peneliti mengurus surat izin penelitian studi kasus ke bagian akademik program studi D3 Keperawatan Trenggalek Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
- 2) Setelah mendapatkan izin oleh Kepala Prodi D3 Keperawatan Trenggalek sebanyak 5 surat yaitu (Nomor surat : DP.04.03/F.XII.15.5/48/2025) kepada Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Tulungagung, Kepala UPT Dinas Pendidikan Kec. Pagerwojo Kab. Tulungagung, Kepala Sekolah SDN 1 Wonorejo Kab. Tulungagung, Kepala Bakesbangpol Kabupaten Tulungagung, dan bagi peneliti. Dimana isi dari surat tersebut yaitu tentang persetujuan untuk dilakukan penelitian studi kasus oleh peneliti. Kemudian peneliti mengurus perijinan penelitian studi kasus dan menyerahkan surat tersebut lalu menunggu surat balasan atau rekomendasi dari Bakesbangpol.
- 3) Setelah mendapat surat rekomendasi penelitian (Nomor surat : 000.9.2/130.1/49.1/2025) dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik kabupaten Tulungagung dan SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung kemudian menyerahkan surat tersebut kepada kepala sekolah SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung dan Kaprodi D3

Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek Poltekkes Kemenkes Malang.

- 4) Peneliti mengambil responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan melakukan pendekatan serta maksud dan tujuan penelitian.
- 5) Peneliti menyiapkan lembar persetujuan menjadi responden, lembar kuesioner, dan lembar tes konsentrasi.
- 6) Peneliti melakukan pengambilan data dengan meminta responden mengisi kuesioner kebiasaan sarapan.
- 7) Setelah responden mengisi kuesioner kebiasaan sarapan, responden diminta untuk melakukan tes konsentrasi dengan menggunakan lembar tes konsentrasi (Grid Concentration Test).
- 8) Sebelum melakukan tes konsentrasi, siswa diminta untuk mengatur jarak antara siswa satu dengan yang lain.
- 9) Membagikan lembar tes konsentrasi dalam keadaan kertas tertutup.
- 10) Siswa diberikan aba-aba untuk membuka kertas kemudian siswa diminta untuk melihat dan menghafal angka-angka pada lembar tes konsentrasi selama 1 menit.
- 11) Setelah satu menit melihat dan menghafal, siswa melakukan tes konsentrasi dengan memberi tanda dan menghubungkan angka terkecil (00) sampai angka terbesar (99) selama 1 menit.
- 12) Setelah selesai, lembar kuesioner dan lembar tes konsentrasi dikumpulkan pada peneliti.
- 13) Peneliti melakukan evaluasi.

3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data, instrumen yang dilakukan peneliti berupa kuesioner dan lembar tes konsentrasi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1) Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Kuesioner kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner penelitian Anggraini (2017) dalam bentuk multiple choice dengan pilihan jawaban a=3, b=2, c=1, dan terdiri dari 6 pertanyaan meliputi 6 indikator : Frekuensi sarapan pagi (1), Waktu sarapan (2), ketersediaan sarapan (3), pemilihan makanan (4), Keragaman makanan (5), Tingkat energi setelah sarapan (6). Yang diukur dengan menggunakan skala linkert dan pilihan jawaban yaitu : a=3, b=2, c=1 dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 18 dan terendah 6.

Jumlah butir soal ada 6 pertanyaan dengan nilai skor tertinggi tiap butir adalah 3. Banyaknya kategori kebiasaan sarapan: 6. Sehingga rentang nilai masing-masing kategori

$$p = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

Berdasarkan rumus tersebut kebiasaan sarapan pagi dibagi menjadi 3 skor yaitu :

1. Baik : (14-18)
2. Cukup : (10-13)
3. Kurang : (6-9)

Validitas merupakan derajat ketepatan yang menunjukkan sejauh mana data yang diperoleh peneliti sesuai dengan kondisi sebenarnya pada objek penelitian (Grove, 2015). Uji validitas bertujuan untuk mengukur kelayakan setiap butir pertanyaan dalam kuesioner, apakah mampu merepresentasikan variabel yang diteliti (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan metode Pearson Product Moment, dengan kriteria validitas jika nilai r hitung $> r$ tabel, di mana r tabel ditetapkan sebesar 0,361 (Polit, 2012). Namun, untuk variabel kebiasaan sarapan pagi, uji validitas tidak dilakukan karena kuesioner yang digunakan telah tervalidasi dan diadopsi dari penelitian Anggraini (2017).

Reliabilitas dapat diuji secara eksternal maupun internal. Secara eksternal, pengujian dilakukan melalui metode test-retest stability, equivalent, atau kombinasi keduanya. Sementara itu, pengujian secara internal dilakukan dengan menganalisis konsistensi butir-butir pertanyaan dalam instrumen menggunakan teknik tertentu (Grove, 2015). Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan. Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika memiliki koefisien alpha $\geq 0,6$ (Polit, 2012). Namun, untuk variabel kebiasaan sarapan pagi, uji reliabilitas tidak dilakukan karena kuesioner yang digunakan telah terbukti reliabel dan diadopsi dari penelitian Anggraini (2017).

2) Lembar Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa berupa lembar tes konsentrasi yang diadopsi dari Harris (1984). Instrumen ini telah digunakan di Indonesia oleh Nurajab dan Hasmarita (2021) pada subjek penelitian berusia 10–12 tahun. Tes konsentrasi ini dikerjakan dengan cara memberikan tanda pada angka dari yang terkecil hingga terbesar dalam rentang 00–99 dalam waktu 1 menit (Nurajab & Hasmarita, 2021).

Tabel 3. 2 Lembar tes konsentrasi

84	27	51	97	78	13	00	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	26	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	97	90	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	06
40	20	66	41	54	26	75	99	68	45
34	48	62	82	42	89	47	35	17	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	10
53	79	15	05	74	22	58	12	02	44

Tabel 3. 3 Kriteria penilaian konsentrasi belajar

NO	Kriteria	Kategori	Nilai
1	Konsentrasi sangat baik	>21	A
2	Konsentrasi baik	16-20	B
3	Konsentrasi cukup	11-15	C
4	Konsentrasi kurang	6-10	D
5	Konsentrasi sangat kurang	<5	E

3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data

3.8.1 Cara Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan fasilitas program komputer dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) *Editing*

Memeriksa dan meneliti kembali data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui apakah data tersebut cukup layak dan dapat diteruskan pada proses berikutnya. *Editing* dilakukan pada daftar-daftar pertanyaan yang disusun secara terstruktur dan diisi melalui wawancara formal untuk meningkatkan *reliability* data yang akan di dianalisis. *Editing* dilakukan pada jawaban yang dituliskan ke dalam daftar pertanyaan oleh peneliti.

2) *Coding*

Coding merupakan usaha untuk mengklasifikasikan jawaban para responden menurut macamnya. Tujuannya adalah untuk mengkategorikan setiap jawaban sehingga memudahkan dalam melakukan analisis dan pembahasan hasil penelitian.

Tabel 3. 4 Coding variabel

Variabel	Kode	Arti
Jenis Kelamin	1	Laki laki
	2	Perempuan
Umur	1	10 tahun
	2	11 tahun
	3	12 tahun
Kelas	1	Kelas 4
	2	Kelas 5
	3	Kelas 6

Data kebiasaan sarapan	1	Baik
	2	Cukup
	3	Kurang
Data hasil tes konsentrasi	1	Sangat baik
	2	Baik
	3	Cukup
	4	Kurang
	5	Sangat kurang

3) *Scoring*

Pemberian skor terhadap hasil penelitian dari kursorer kebiasaan sarapan. Teknik presentase yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P: besaran persentase

F: frekuensi jawaban

N: jumlah total responden

Setelah dipersentasekan maka nilai tersebut dimasukkan kedalam kriteria perhitungan persentase menurut Effendi dan Manning (1998) dalam Azahrah, (2021).

Tabel 3. 5 Kriteria penilaian skor

Presentase	Keterangan
0%	Tidak ada
1% - 24%	Sebagian kecil
25% - 49%	Kurang dari setengahnya
50%	Setengahnya
75% - 99%	Lebih dari setengahnya
100%	Seluruhnya

4) *Tabulating*

Data mentah dilakukan penyesuaian data yang merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar mudah mendapatkan jumlah, menyusun, dan menata data untuk disajikan dan dianalisis.

3.8.2 Analisa Data

1) Analisa Univariat

Dalam penelitian ini, analisa univariat meliputi nama initial, serta menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, baik pada kebiasaan sarapan (variabel independen) maupun pada konsentrasi belajar (variabel dependen).

2) Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan menghubungkan dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo menggunakan korelasi spearman rank.

3.9 Etika Penelitian

3.9.1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar ini diberikan kepada subjek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Apabila subjek penelitian bersedia diteliti maka subjek bisa menandatangani lembar persetujuan tersebut.

3.9.2 Tanpa Nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar kuisioner dan hanya mencantumkan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3.9.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Dalam hal ini peneliti akan menjaga nama subjek atau responden dengan hanya menampilkan inisial atau kode.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

SD Negeri 1 Wonorejo adalah lembaga pendidikan negeri yang berada di Desa Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Kabupaten Tulungagung. Sekolah ini didirikan berdasarkan SK Pendirian tertanggal 2 Juli 1984 dan mulai beroperasi secara resmi dengan SK Operasional pada tanggal 2 Juli 2014. SD Negeri 1 Wonorejo menempati lahan seluas 1.976 m² dan dilengkapi dengan 1 perpustakaan serta 6 ruang kelas dan kantin yang berada di lokasi sekolah. Pada tahun 2021, sekolah ini telah terakreditasi dengan peringkat B oleh BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah). Deskripsi analisis situasi kelas IV, V, dan VI menunjukkan beberapa faktor yang dapat mengganggu kenyamanan belajar. Masing-masing ruang berukuran 6x8 meter dengan penataan meja kursi yang rapat, membatasi ruang gerak siswa dan guru. Ventilasi hanya mengandalkan jendela dan lubang angin permanen, sehingga sirkulasi udara kurang optimal, terutama saat cuaca panas. Ketiadaan kipas angin memperburuk kondisi ini. Letak ruang yang terbatas, minimnya pohon peneduh, serta lapangan yang luas namun gersang turut menyebabkan suhu di dalam kelas cepat meningkat. Selain itu luas lapangan yang cukup besar namun tidak ditanami banyak vegetasi juga berkontribusi terhadap peningkatan suhu di lingkungan sekolah, sehingga ruang kelas menjadi cepat panas.

Jumlah total siswa dari kelas 1 hingga kelas 6 adalah sebanyak 78 siswa. Pada penelitian ini kelas yang diambil untuk mengikuti penelitian adalah kelas 4, 5 dan 6 dan penelitian telah dilakukan 2 hari pada tanggal 21 dan 22 Februari 2025. Data kebiasaan sarapan diperoleh dengan mengisi kuesioner yang dibagikan kepada siswa kelas IV, V, dan VI yang berusia 10-12 tahun dan data konsentrasi belajar diperoleh dengan melakukan uji tes konsentrasi (*Grid Concentration Test*).

4.1.2 Data Umum

4.1.2.1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	17	44%
Perempuan	22	56%
Total	39	100%

B

erdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, setengahnya 56% (22 anak) berjenis kelamin perempuan.

4.1.2.2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data distribusi frekuensi siswa berdasarkan usia dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
10 tahun	12	31%
11 tahun	13	33%
12 tahun	14	36%
Total	39	100%

Berdasarkan

n tabel 4.2

menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, kurang dari setengahnya 36% (14 anak) berusia 12 tahun.

4.1.2.3 Distribusi Frekuensi siswa berdasarkan kelas

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data distribusi frekuensi siswa berdasarkan kelas dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
4	12	31%
5	13	33%
6	14	36%
Total	39	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, siswa terbanyak yaitu kelas 6 dengan dengan presentase kurang dari setengahnya (36%).

4.1.3 Data Khusus

4.1.3.1 Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa SDN 1 Wonorejo

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data distribusi frekuensi siswa berdasarkan kebiasaan sarapan dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi siswa SDN 1 Wonorejo berdasarkan kebiasaan sarapan

Kategori sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	25	64%
Cukup	12	31%
Kurang	2	5%
Total	39	100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini siswa yang menjadi responden didapatkan setengahnya 64% (25 anak) berada pada kategori sarapan yang baik.

4.1.3.2 Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa SDN 1 Wonorejo

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data distribusi frekuensi siswa berdasarkan konsentrasi belajar dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan konsentrasi belajar siswa

Kategori Konsentrasi	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat baik	0	0%
Baik	9	23%
Cukup	28	72%
Kurang	2	5%
Sangat kurang	0	0%
Total	39	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, setengahnya 72% (28 anak) dengan tingkat konsentrasi belajar dalam kategori cukup.

4.1.3.3 Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SDN 1 Wonorejo

Dari hasil penelitian berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo*, data tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa dibuktikan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 4. 6 Hasil Tabulasi Silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Kebiasaan sarapan	Konsentrasi Belajar						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	9	23,1	15	38.5	1	2.6	25	64,1
Cukup	0	0	12	30.8	1	2,6	13	33.3
Kurang	0	0	1	2.6	0	0	1	2.6
Uji Spearman Rank: $p = 0,000$								

Dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari setengahnya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan konsentrasi yang cukup. Hasil uji spearman dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan terdapat korelasi antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.4, kebiasaan sarapan siswa di SDN 1 Wonorejo yang mencakup frekuensi, waktu, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan, keragaman makanan, dan tingkat energi setelah sarapan menunjukkan bahwa setengahnya siswa (64%) memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik. Sebagian besar siswa sarapan sebelum berangkat ke sekolah, didukung oleh orangtua yang rutin menyiapkan sarapan di rumah. Namun, kurang dari setengahnya siswa (31%) selalu melakukan sarapan setiap hari, dan sebagian kecil (5%) dari mereka kadang-kadang sarapan atau bahkan tidak sarapan.

Hasil Penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Banowati dan Adiyaksa (2020), tentang kebiasaan dan kualitas sarapan pagi diperoleh hasil sebagian besar responden selalu membiasakan kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 29 responden dari 35 responden (83%) hal ini disebabkan karena sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Kebiasaan sarapan yang baik berdampak pada tubuh karena memberikan energi sehingga jangka panjangnya dapat berdampak terhadap tumbuh dan kembang anak. Perilaku kebiasaan sarapan dikatakan baik apabila dilakukan secara rutin >4 kali dalam satu minggu (Alvin, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Sundari (2016) yang menunjukkan bahwa 25 dari 41 responden yang berarti lebih dari setengahnya berada pada kategori sarapan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosalina & Djayusmantoko (2022), diperoleh 27 dari 49 responden atau yang berarti lebih dari setengahnya memiliki kebiasaan sarapan yang baik dikarenakan terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Menurut Gani (2017) sarapan pagi yang baik adalah sebelum berangkat sekolah dikarenakan 1-2 jam setelah makan kadar glukosa dalam darah akan naik sehingga dapat dipakai sebagai sumber energi. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah ketersediaan sarapan di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Al-Faida (2021), lebih dari setengahnya tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Salah satu alasannya adalah tidak selera dengan makanannya. Selain itu, siswa yang sering atau kadang-kadang melakukan sarapan mereka menggantinya dengan membawa bekal dari rumah atau menggantinya dengan jajan di sekolah.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan sarapan seseorang bergantung bagaimana cara seseorang tersebut membiasakan diri. Selain itu, faktor eksternal

juga mempengaruhi kebiasaan sarapan seperti tersedianya sarapan di rumah. Siswa SDN 1 Wonorejo ini sebagian besar bertempat tinggal hanya berada disekitar sekolah saja yang berarti mayoritas pekerjaan orangtua tidak terikat dengan jam kerja seperti petani yang memungkinkan orang tua mereka masih bisa menyediakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Tetapi hal tersebut juga bergantung kepada masing-masing individu tersebut dalam membiasakan diri melakukan sarapan. Meskipun tersedianya sarapan dirumah ternyata faktor bergantinya menu sarapan yang disajikan hanya itu-itu saja menimbulkan anak tidak selera makan.

4.2.2 Konsentrasi Belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo

Pada penelitian ini, didapatkan sebagian kecil (23%) siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik, sementara setengahnya (72%) memiliki konsentrasi belajar yang cukup dan sebagian kecil (5%) memiliki konsentrasi belajar kurang.

Konsentrasi adalah mengerjakan pekerjaan dengan memusatkan perhatian dan fokus terhadap satu pekerjaan tersebut dari pengaruh yang bersifat internal maupun eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian Haqiki (2017), yang menunjukkan lebih dari setengahnya siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik dan cukup diperoleh dari siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik karena anak yang melakukan sarapan rutin akan memiliki energi yang cukup daripada anak yang melewatkan sarapan. Hal ini sejalan dengan Rosalina (2021), yang menunjukkan lebih dari setengahnya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan konsentrasi belajar baik. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan baik cenderung fokus untuk menyelesaikan tugas sekolah dan tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran. Begitu sebaliknya, anak yang memiliki kebiasaan sarapan yang buruk atau selalu melewatkan sarapan akan berdampak terhadap konsentrasi

anak seperti merasa kelaparan saat jam pelajaran, mengantuk dan mudah jenuh. Hal tersebut sejalan dengan (Fatchuroji, 2023) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor emosional meliputi rasa percaya diri rendah, kecemasan, dan juga depresi. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar menurut Hakim (2014) dalam Setyani (2018), terdapat dua faktor yang menjadi penghambat seseorang dalam melakukan konsentrasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penghambat konsentrasi adalah rasa lapar, mengantuk, gangguan kesehatan, faktor yang berasal dari keadaan mental (tidak tenang, cemas, gugup, dan stress). Sedangkan faktor eksternal penghambat konsentrasi adalah ruang belajar yang kotor, suhu udara terasa panas, kondisi tidak nyaman (berisik). Meninggalkan sarapan memberikan dampak negatif diantaranya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang ditandai dengan badan gemetar, rasa pusing bahkan rasa lelah, sehingga dalam keadaan tersebut anak akan mengalami penurunan konsentrasi (Astuty, 2021).

Peneliti memiliki asumsi, bahwa konsentrasi belajar bergantung kepada masing-masing individu dalam pemusatan pikiran karena selain faktor internal dari kebiasaan sarapan itu sendiri ternyata ada faktor lain yang mempengaruhi seseorang dalam konsentrasinya. Namun dalam hal ini, kebiasaan sarapan tetap memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik pada saat proses belajar lebih fokus. Sementara siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik dalam proses pembelajaran merasa kurang fokus karena merasa lapar. Kurang konsentrasi pada siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan dikarenakan kurangnya kadar glukosa dalam darah sehingga berdampak terhadap fisiknya yaitu badan merasa lemas dan tidak bersemangat. Selain faktor

kebiasaan sarapan, ternyata ada faktor lain yang menjadi penghambat konsentrasi yaitu keadaan kelas yang panas.

4.2.3 Hubungan kebiasaan Sarapan pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar terlihat lebih baik pada kelompok siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebiasaan yang buruk. Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa setengahnya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan konsentrasi belajar cukup. Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji korelasi spearman rank diperoleh terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil nilai $p(0,000) < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang kuat antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Verdiana (2018), dimana diketahui nilai signifikan (p) sebesar 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Pada penelitian Sundari (2016), menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, dalam penelitian ini mengatakan bahwa anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan akan mengalami gangguan fisik kekurangan energi saat aktivitas serta kurang konsentrasi dan mengantuk. Meninggalkan sarapan memberikan dampak negatif diantaranya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang ditandai dengan badan gemetar, rasa pusing bahkan rasa lelah, sehingga dalam keadaan tersebut anak akan mengalami penurunan konsentrasi (Astuty, 2021). Penelitian yang

dilakukan Ferawati (2016), diperoleh hasil penelitian antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di Yogyakarta memiliki nilai hasil yaitu 0,001 dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna positif dalam kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik (Dewi, 2020). Peneliti memiliki asumsi bahwa konsentrasi belajar bergantung kepada masing-masing individu dalam pemusatan pikiran karena selain faktor internal dari kebiasaan sarapan itu sendiri ternyata ada faktor lain yang mempengaruhi seseorang dalam konsentrasinya. Namun dalam hal ini, kebiasaan sarapan tetap memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik pada saat proses belajar lebih fokus. Sementara siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik dalam proses pembelajaran merasa kurang fokus karena merasa lapar. Kurang konsentrasi pada siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan dikarenakan kurangnya kadar glukosa dalam darah sehingga berdampak terhadap fisiknya yaitu badan merasa lemas dan tidak bersemangat. Selain faktor kebiasaan sarapan, ternyata ada faktor lain yang menjadi penghambat konsentrasi yaitu keadaan kelas yang panas. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosalina (2021), yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Hasil ini dapat disebabkan karena siswa yang memiliki konsentrasi yang baik lebih tinggi pada mereka yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Sarapan memiliki manfaat untuk konsentrasi belajar karena membantu proses pencernaan sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa sebagai bahan bakar otak sehingga

membantu mempertahankan konsentrasi dan kewaspadaan menurut Rahma (2016) dalam (Rosalina, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa sarapan pagi sangat penting karena selama 9–12 jam sebelumnya tubuh berada dalam kondisi berpuasa, sehingga kadar karbohidrat (glukosa) menurun. Jika siswa tidak sarapan sebelum beraktivitas atau belajar, mereka berisiko mengalami hipoglikemia, yang ditandai dengan gemetar, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama otak. Semakin baik kebiasaan sarapan seseorang, maka semakin baik pula konsentrasi belajarnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya sarapan melalui sosialisasi kepada siswa, guru, dan orang tua.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian karya tulis ilmiah ilmiah yang berjudul *"Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo, Kabupaten Tulungagung."* Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa :

- 5.1.1** Kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan yang baik.
- 5.1.2** Konsentrasi pada anak usia sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung sebagian besar memiliki konsentrasi cukup mengarah ke baik.
- 5.1.3** Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti menggunakan uji Korelasi Spearman rank menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan di atas dapat disampaikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi institusi SDN 1 Wonorejo

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk memberikan penyuluhan kepada siswa atau siswi tentang pentingnya sarapan terhadap konsentrasi belajar sehingga perlunya membiasakan diri untuk melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor yang menjadi penghambat atau mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah sehingga dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan.

5.2.3 Bagi Orang Tua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini orangtua dapat membantu mendorong anak dalam membiasakan diri melakukan sarapan. Selain itu, menyarankan orang tua untuk menyempatkan menyediakan sarapan dirumah atau membawakan bekal untuk dimakan setelah sampai di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., L., C., & Dye, C. L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Human Neurosciences*, 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*, Vol. 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*, Vol 11, No 1, 164-169.
- Anak Agung Putu Agung, A. Y. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Denpasar: AB Publisher*.
- Anggraini, & Saryono. (2013). *Metodelogi 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. vol 6, No 2 Hal 113-117.
- Astuty, P., Setyowati, S., Kebidanan, P. S., Kebidanan, A., & Husada, W. (n.d.). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan Ks4W333rdsonsenentrasi pada remaja*. 26–35.
- Briawan, D., Ekayanti, I., & Koernawati, R. D. (2013). Briawan, D., Ekayanti, I., & Koerniawati, R. D. (2014). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 115. <https://doi.or>. *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol 8, 115-122.
- Chairani, N. C., & Rubis, N. R. (2022). Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giada, G. S. (2020). Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika dan Sains*, 14(1), 168–180.
- Doloksaribu, T. N., & Peranginangin, M. (2024). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SISWI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Nutrix*.

- Galioto, R., & Spitznagel, M. B. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults 1-3. (7)11.
- Gani, K., Erwin, A., & Serni. (2017). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR MURID SD NEGERI 1 LELAMO KABUPATEN BUTON UTARA. *Jurnal Gizi Ilmiah Vol. 4*, 57-64.
- Gibney, M. J., B, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., . . . Hopkins, S. (2018). Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*, 10(5), 559. doi:<https://doi.org/10.3390/nu10050559>
- Gromova, L., Fetissov, S., & Gruzdkov, A. (2021). Mechanisms of Glucose Absorption in the Small Intestine in Health and Metabolic Diseases and Their Role in Appetite Regulation. *Nutrients*, 1-18.
- Hanim, B., Ingelia, & Ariyani, D. (2022). KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR . *Jurnal Kebidanan Malakbi*.
- Herlianty, Sumidawati, N. K., & Bakue, T. (2024). Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*.
- Intje, P., Grouse, O., & Amelya, B. S. (2020). Keterpaparan Orang Tua Murid dalam Proses Transformasi Informasi tentang Pentingnya Sarapan Sehat bagi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Semau Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 1(1), 10–18.
- Jetvig, S. (2010). Smart School Time Recipes. The Breakfast, Snack, and Lunchbox Cookbook for Healthy Kids and Adults. *BMJ Journal*.
- Juchita, A., & Sutini, T. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN ORANGTUA DENGAN KEBIASAAN SARAPAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN TAMBUN 01 BEKASI TAHUN 2019.
- Kamila, L. N., & Hidayanti, L. (2022). KERAGAMAN PANGAN DENGAN KEJADIAN KURANG GIZI PADA ANAK USIA 6-23 BULAN. *Nutrition Scientific Journa*.
- Khaulani, F., Neviyarni, & Murni, I. (2020). FASE DAN TUGAS PERKEMBANGAN ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah "Pendidikan Dasar"*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2025). *Laporan Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Kemendikbud.

- Mawarni, A. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan*, 2(4), 159–167.
- Mawarni, E. E. (2017). Edukasi Gizi ”Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. 11,(4) 97-107. doi:<https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Merlinda, A. A., & Yusuf, Y. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauan dari Perspektif Sosiologi Pendidikan. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J>, .
- Monzani, A., Riccoti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2016). A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future? *Nutrients*, 11(2) 387.
- Nisa, & Arifin. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2).
- Nurajab, E., & Hasmarita, S. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 109-119.
- Nurul, N. Q. (2020). DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 BANJARMASIN TAHUN 2020. 1-12.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktr faktor yaang berhubungan dengan kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Jurnas Keperawatan dan Kesehatan*.
- Octaviani, Y., Rahmawati, K., & Sari, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.
- Prasetyo, T. J., Nuraeni, I., Wati, E. K., & Rizqiawan, A. (2020). PENGARUH EDUKASI SARAPAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK SEKOLAH DASAR DI PURWOKERTO. *JURNAL PANGAN KESEHATAN DAN GIZI*.
- Radono, P., & Akbar, R. M. (2022). Perbedaan Konsumsi Sarapan Pagi dan Konsumsi Jajan Anak Sekolah Dasar terhadap Rasa Kantuk di SD Negeri. *Journal of Global Research in Public Health*, vol 7, page 1-7.
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2021). HUBUNGAN KEBIASAN SARAPAN

PAGI DENGAN KONSENTRASI PADA REMAJA. 26-35.

- Rahman, A. F., & Taufiqurrahman. (2018). Hubungan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dan Pemilihan Jajanan dengan Kejadian Wasting di Desa Sembung, Kecamatan Wringinanom, Kabupaten. *Open Access*, 237-244.
- Ricotti, R. C. (2021). Breakfast Skipping, Weight, Cardiometabolic Risk, and Nutrition Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled and Intervention Longitudinal Trials. *Nutrients*, 13(10), 3331.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniawati, T. (2020). PENGARUH SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Journal of Physics A: Mathematical*, 44(8), 1–200.
- Rohmah, N., Ningrum, M. K., Sari, S. M., Nirwana, A. Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 179-187 .
- Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37/Iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(02), 26–31. <https://doi.org/10.22437/jpj.v6i02.17364>
- Rosida, H., & Adi, A. C. (2017). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA PONDOK PESANTREN AL-FATTAH BUDURAN, SIDOARJO. *Media Gizi Indonesia*.
- Sean, M. F. (2024, Juni 13). *Kemenkes soroti 65 persen anak usia sekolah tak sarapan*. Retrieved from Antara: <https://www.antaranews.com/berita/4150656/kemenkes-soroti-65-persen-anak-usia-sekolah-tak-sarapan>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, & Haridito. (2015). Hubungan status gizi dengan tingkat. . *E-Journal Unesa Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12-20.
- Setyani, M. R. (2018). ANALISIS TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN MATEMATIKA DITINJAU DARI HASIL BELAJAR. 73-84.

- Soedibyo, S., & Gunawan, H. (2016). Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. *Sari Pediatri*, 11(1), 66.
- Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Meiyetrian, E. (2015). PERAN PENGETAHUAN GIZI DALAM MENENTUKAN KEBIASAAN SARAPAN ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI PONDOK LABU, JAKARTA SELATAN. *J. Gizi Pangan*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suherna, S. L. (2023). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar di SD N 08 Ngunut Tulungagung Jawa Timur.
- Sundari, S. (2016). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah*. 53–61.
- Suprajitno. (2016). Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Suprajitno. (2016). Pengantar Riset Keperawatan. *Pusdik SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia*.
- Suragala. (2018). *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali .
- Suraya, Apriyani, S. S., Larasaty , D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "SARAPAN YUKS" PENTINGNYA SARAPAN BAGI ANAK-ANAK. *Jurnal Bhakti Masyarakat Indonesia*, vol 2, page 201-207.
- 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. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Wahyudi, A. A., & Hidayat, T. (2018). PENGARUH TINGKAT KONSENTRASI SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA PESERTA EKSRAKURIKULER PUTRA SMK NEGERI 2 PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2017/2018.
- Widyawati, A. (2010). Hubungan pengetahuan gizi ibu dengan pola makan anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 35-41.
- Wulandari, I., & Mardiaty, N. (2024). MEMBANGUN KEBIASAAN SARAPAN SEHAT MELALUI EDUKASI MENU SARAPAN SEHAT

MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*.

- Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(2), 77.
- Yuniarsih, D. P. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI.
- Zebua, H. A. (2021). SKRIPSI HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN.
- Zhafirah. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar. 1–147. .
- Zhu, J. (2022). Prevalence and Health Hazards of Breakfast Skipping in Children and Adolescents in China. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 19, 112–118.

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Penelitian

**LAMPIRAN-LAMPIRAN
KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI SISWA
SEKOLAH DASAR DI SDN 1 WONOREJO**

Petunjuk Pengisian:

1. Lingkari pilihan jawaban anda sesuai dengan kondisi yang benar-benar anda alami!
2. Isilah kuesioner ini dengan sejujur-jujurnya sebab jawaban anda terjamin kerahasiaannya.
3. Jawaban anda tidak mempengaruhi nilai anda maupun nama baik sekolah dasar anda.
4. Jawaban anda hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah peneliti saja dan tidak akan disebarluaskan kemanapun.
5. Tidak dibenarkan bertanya kepada teman, hanya diperbolehkan untuk bertanya pada orang yang membagikan kuesioner.

Biodata Responden

Nama / Kelas :

Jenis kelamin :

Umur :

:

1. Apakah sebelum berangkat sekolah kamu selalu sarapan?
 - a. Ya, selalu dilakukan (7 kali seminggu)
 - b. Sering (4-6 kali seminggu)
 - c. Jarang dilakukan (1-3 kali seminggu), alasannya.....

2. Jam berapa biasanya kamu sarapan ?
 - a. Jam 6-9 pagi
 - b. Saat istirahat sekolah jam 09.30
 - c. Tidak pernah sarapan, karena
3. Apakah orang tuamu selalu menyediakan sarapan ?
 - a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah, alasannya.....
4. Apakah jenis menu sarapan yang kamu konsumsi?
 - a. Makanan lengkap : nasi, sayur, lauk pauk
 - b. Makanan tidak lengkap :
 - c. Hanya minuman, sebutkan.....
5. Apakah jenis sarapan yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?
 - a. Ya
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak
6. Apakah kamu merasa lebih berenergi setelah sarapan?
 - a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah

Lampiran 2 Lembar Tes Konsentrasi

LEMBAR TES KONSENTRASI
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI SISWA
SEKOLAH DASAR DI SDN 1 WONOREJO

Petunjuk Pengisian:

1. Siswa ditempatkan dengan posisi duduk dengan jarak yang ditentukan.
2. Siswa diberikan lembar tes konsentrasi dan diberikan waktu untuk mengingat lembaran tes konsentrasi tersebut selama 1 menit.
3. Siswa diberikan aba-aba untuk mengerjakan tes konsentrasi dalam waktu 1 menit.
4. Siswa mengerjakan tes konsentrasi dengan cara memberikan tanda dari urutan angka dari yang terkecil 00 sampai dengan 99.
5. Jawaban anda tidak mempengaruhi nilai anda maupun nama baik sekolah dasar anda.
6. Jawaban anda hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah peneliti saja dan tidak akan disebarluaskan kemanapun.
7. Tidak dibenarkan bertanya kepada teman, hanya diperbolehkan untuk bertanya pada orang yang membagikan kuesioner.

Biodata Responden

Nama :

Kelas :

84	27	51	97	78	13	00	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	26	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	97	90	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	06
40	20	66	41	54	26	75	99	68	45
34	48	62	82	42	89	47	35	17	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	10
53	79	15	05	74	22	58	12	02	44

Lampiran 3 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner

KISI KISI KUESIONER

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN 1WONOREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	SKOR
1.	Apakah sebelum berangkat sekolah kamu selalu sarapan?	Ya	3
		Sering	2
		Jarang	1
2.	Jam berapa biasanya kamu sarapan ?	Jam 6-9	3
		Saat istirahat sekolah	2
		Tidak pernah sarapan	1
3.	Apakah orang tuamu selalu menyediakan sarapan ?	Ya, selalu	3
		Kadang kadang	2
		Tidak pernah	1
4.	Apakah jenis menu sarapan yang kamu konsumsi?	Makanan lengkap	3
		Makanan tidak lengkap	2
		Hanya minuman	1
5.	Apakah jenis sarapan yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?	Ya	3
		Kadang kadang	2
		Tidak	1
6.	Apakah kamu merasa lebih berenergi setelah sarapan?	Ya, selalu	3
		Kadang kadang	2
		Tidak pernah	1

Keterangan :

5.1.4 Baik (skor 14-18)

5.1.5 Cukup (skor 10-13)

5.1.6 Kurang (skor 6-9)

Lampiran 4 SOP Grid Concentration Test

SOP GRID CONCENTRATION TEST

Pengertian	Merupakan tes yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi
Sasaran	Siswa berusia 10-12 tahun
Tujuan	Mengukur tes konsentrasi
Persiapan alat	1. Lembar tes konsentrasi 2. Alat tulis (pensil) 3. Jam tangan/stop watch
Persiapan lingkungan	Menempatkan siswa dengan posisi duduk dengan jarak yang ditentukan
Pelaksanaan	1. Persiapan lingkungan 2. Persiapan alat 3. Menjelaskan prosedur 4. Memberikan lembar tes konsentrasi dengan kertas tertutup 5. Memberikan aba-aba kepada siswa untuk membuka lembar tes konsentrasi 6. Memberikan aba-aba kepada siswa untuk melihat dan menghafal lembar test konsentrasi selama 1 menit 7. Memberikan aba-aba untuk berhenti melihat dan menghafal tes konsentrasi 8. Siswa mengerjakan tes konsentrasi selama 1 menit dengan memberikan tanda dari urutan angka dari yang terkecil (00) sampai angka terbesar (99) 9. Setelah satu menit, siswa diminta untuk mengumpulkan lembar tes konsentrasi 10. Menilai hasil konsentrasi

Sumber: (Nurajab & Hasmarita, 2021)

Keterangan:

NO	Kriteria	Kategori	Nilai
1	Konsentrasi sangat baik	>21	A
2	Konsentrasi baik	16-20	B
3	Konsentrasi cukup	11-15	C
4	Konsentrasi kurang	6-10	D
5	Konsentrasi sangat kurang	<5	E

Lampiran 5 Lembar Inform Consent

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Saya telah mendapatkan informasi serta mengetahui tujuan dan manfaat tentang penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung” dengan ini menyatakan **(BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA)** untuk serta berpartisipasi dengan menjadi objek penelitian. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Tulungagung,.....2025

Partisipan

Peneliti

(.....)

Siti Hajar Wulandari
NIM. P17240221021

Lampiran 6 Tabel Data Siswa

No	NAMA	RT	RW	DUSUN	DESA	KECAMATAN	JARAK KE SEKOLAH	ALAT TRANSPORTASI	PEKERJAAN ORTU
1	ABIDA KANZA FARADILA	1	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
2	AHYU ALIF ASROFI	1	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
3	ALISYA DWI FIRLIANI	2	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
4	AMIRA KHOIRUN NIZA	1	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Sepeda	Petani
5	ARA TAUFIK QURUHMANN	3	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	>1 km	Sepeda motor	Wiraswasta
6	ARDIANSYA RIKZALDO	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1km	Sepeda motor	Pedagang Kecil
7	AUREL AYU STIVANI	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Sepeda motor	Petani
8	DIDIT IRAWAN	1	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Sepeda motor	Petani
9	DYAH AYU PITALOKA	2	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
10	FITRI AYU AGUSTIN	3	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1km	Jalan kaki	Wiraswasta
11	GIANDRA APRILLIO	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	>1 km	Sepeda motor	Wiraswasta
12	GIO SAPUTRA	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	>1 km	Sepeda	Petani
13	IFNU DWI SAPUTRO	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	>1 km	Sepeda motor	Petani
14	JIHAN NOVA ANGGRAINI	4	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1km	Sepeda motor	Petani
15	JOHAN SEPTIANDI PRATAMA	1	8	SENDANG BEDOG	Desa/Kel. Samar	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
16	JOVITO ARYA FERNANDO	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Wiraswasta
17	JUNATA FAREL APRILIO	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Petani
18	KHOIRUN NIZAK	1	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1km	Jalan kaki	Petani
19	LATIFFA AL'ATINA AZAHRA	1	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Petani
20	MAHDIYATU MUFIDA	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Wiraswasta
21	MARISA AKBAR	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Petani

22	MUHAMAD NAUFAL ILHAM	1	2		Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda	Wiraswasta
23	MUHAMMAD AIDIL PUTRA	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda	Petani
24	MUHAMMAD REZA RAMADHAN	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda	Wiraswasta
25	NAGITA PUTRI NUR JANAH	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Jalan kaki	Wiraswasta
26	NURUL LAILATUL RAMADANIATI	3	2	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1km	Sepeda motor	Petani
27	OLYVIA DIAS PRIYANTO	2	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1km	Sepeda motor	Wiraswasta
28	PUTRI NURAI SYA	1	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1km	Sepeda motor	Peternak
29	RAFA ALDI SAPUTRA	1	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda motor	Petani
30	RIKO FAJAR USMAN	3	1	Suruh	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Petani
31	SHARAFATUN NIKMAH	1	2	Suruh	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Petani
32	SITI LAILATUL RAMADANI	4	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda motor	Petani
33	TANIA OKTAVIA	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda motor	Petani
34	TRINANOVIA	4	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda motor	Petani
35	VANESYA MEY ARUM SARI	2	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1 km	Sepeda motor	Karyawan Swasta
36	WAHYU IRFAN PRAMONO	1	3	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	< 1km	Jalan kaki	Petani
37	YUNITA SILVIANA FARISKA	2	1	SURUH	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Sepeda	Petani
38	ZHASKIA AYU PUTRI PRATIWI	2	4	JERUK	Desa/Kel. Wonorejo	Kec. Pagerwojo	<1 km	Jalan kaki	Wiraswasta
39	ZIDAN VERY ALDYANSYAH	2	1	TUMPAKWERU	Desa/Kel. Sidomulyo	Kec. Pagerwojo	> 1 km	Jalan kaki	Petani

Lampiran 7 Hasil Tabulasi Data

No responden	Nama	JK	Usia	Kelas	Butir pertanyaan						Total X	Kategori	Y.1	Kategori
					p1	p2	p3	p4	p5	p6				
1	SLR	2	1	1	1	2	2	3	2	3	13	2	12	3
2	YSF	2	1	1	1	2	2	3	2	3	13	2	11	3
3	AK	2	1	1	1	2	2	3	2	2	12	2	13	3
4	JFA	1	1	1	2	1	3	2	2	1	11	2	11	3
5	A	1	2	1	1	1	3	3	3	2	13	2	12	3
6	RR	1	1	1	1	2	3	3	3	3	15	1	15	3
7	MN	1	1	1	3	3	3	3	2	3	17	1	16	2
8	JNA	2	2	1	1	2	3	2	3	3	14	1	13	3
9	NPJ	2	1	1	1	2	3	3	3	3	15	1	14	3
10	GS	1	1	1	1	2	3	3	3	3	15	1	11	3
11	MM	2	1	1	1	2	2	3	2	3	13	2	14	3
12	W	1	1	1	1	2	1	2	2	1	9	3	10	3
13	GA	1	2	2	1	2	2	1	2	3	11	2	13	3
14	ZAPP	2	2	2	1	1	2	3	2	2	11	2	12	3
15	KN	2	2	2	1	1	2	3	3	3	13	2	11	3
16	JAF	1	2	2	1	1	3	3	2	3	13	2	13	3
17	JSAP	1	2	2	2	2	2	3	2	2	13	2	14	3
18	AAA	1	2	2	1	1	2	2	3	2	11	2	10	3
19	FAA	2	2	2	3	3	2	3	2	3	16	1	17	2
20	NLRD	2	2	2	3	3	3	3	3	3	18	1	17	2

No responden	Nama	JK	Umur	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Total X	Kategori	Y.1	Kategori
21	LAA	2	2	2	3	3	3	3	2	3	17	1	16	2
22	AAF	2	2	2	3	3	3	3	3	2	17	1	17	2
23	AKF	2	2	2	3	3	3	3	2	3	17	1	15	3
24	DAP	2	2	2	2	3	3	3	2	2	15	1	11	3
25	ZVA	1	2	2	1	3	3	3	3	2	15	1	13	3
26	S	2	3	3	3	3	3	3	3	3	18	1	17	2
27	AAS	2	3	3	2	3	2	3	3	3	16	1	16	2
28	ODP	2	3	3	3	3	3	3	3	3	18	1	16	2
29	TN	2	3	3	2	3	2	3	2	3	15	1	11	3
30	DI	1	3	3	3	3	3	3	2	3	17	1	15	3
31	TA	2	3	3	3	3	3	3	3	3	18	1	15	3
32	MA	2	3	3	1	3	2	3	3	3	15	1	10	4
33	AR	1	3	3	3	3	3	3	3	3	18	1	14	3
34	VMAS	2	3	3	2	3	2	3	3	3	16	1	13	3
35	PN	2	3	3	2	3	3	3	3	3	17	1	11	3
36	RAS	1	3	3	3	2	3	3	3	3	17	1	16	2
37	IDS	1	3	3	1	2	3	3	3	3	15	1	14	3
38	RRU	1	3	3	1	1	3	3	3	3	14	1	11	3
39	AT	1	3	3	1	1	2	2	2	3	11	2	10	4

Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data

Frequencies

		Statistics		
N		Jenis Kelamin Responden	Umur Responden	Kelas Responden
	Valid	39	39	39
	Missing	0	0	0

Frequency Table

Jenis Kelamin Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	17	43.6	43.6	43.6
	Perempuan	22	56.4	56.4	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	10	25.6	25.6	25.6
	11	15	38.5	38.5	64.1
	12	14	35.9	35.9	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Kelas Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IV	12	30.8	30.8	30.8
	V	13	33.3	33.3	64.1
	VI	14	35.9	35.9	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Kategori Sarapan * Kategori Konsentrasi Crosstabulation

			Kategori Konsentrasi			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
Kategori Sarapan	Baik(14-18)	Count	9	15	1	25
		% within Kategori sarapan	36.0%	60.0%	4.0%	100.0%
		% within Kategori konsentrasi	100.0%	53.6%	50.0%	64.1%
		% of Total	23.1%	38.5%	2.6%	64.1%
	Cukup(10-13)	Count	0	12	1	13
		% within Kategori sarapan	0.0%	92.3%	7.7%	100.0%
		% within Kategori konsentrasi	0.0%	42.9%	50.0%	33.3%
		% of Total	0.0%	30.8%	2.6%	33.3%
	Kurang(6-9)	Count	0	1	0	1
		% within Kategori sarapan	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Kategori konsentrasi	0.0%	3.6%	0.0%	2.6%
		% of Total	0.0%	2.6%	0.0%	2.6%
Total			Count	9	28	39
			% within Kategori sarapan	23.1%	71.8%	100.0%
			% within Kategori_ konsentrasi	100.0%	100.0%	100.0%
			% of Total	23.1%	71.8%	100.0%

Correlations

			Sarapan	Konsentrasi
Spearman's rho	Sarapan	Correlation Coefficient	1.000	.703**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	39	39
	Konsentrasi	Correlation Coefficient	.703**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	39	39

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9 Surat Permohonan Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Trenggalek, 18 Februari 2025

Nomor: DP.04.03/F.XIII.15.5/49/2025

Lamp. : 1 (satu) bendel

Perihal : Surat Ijin Penelitian Mahasiswa

K e p a d a :

Yth.Sdr. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda & Olahraga

Kabupaten Tulungagung

di –

TULUNGAGUNG

Sehubungan dengan tugas akhir bagi mahasiswa tingkat III Poltekkes Kemenkes Malang Prodi D3 – Keperawatan Kampus Kab. Trenggalek diwajibkan untuk membuat Studi Kasus, maka mohon diperkenankan mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : SITI HAJAR WULANDARI

NIM : P17240221021

Judul KTI : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung

Untuk mengadakan penelitian Studi Kasus di unit / wilayah kerja Saudara mulai Februari s/d April sesuai proposal terlampir.

Demikian agar menjadikan periksa dan disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Trenggalek,



Ns.Rahayu Niningasih, S.Kep., M.Kes

TEMBUSAN disampaikan kepada :

Yth. 1. Sdr. Kepala UPT Dinas Pendidikan Kec. Pagerwojo

2. Sdr. Kepala SDN 1 Wonorejo

3. Peneliti.

Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jln. Yos Sudarso III No. 7 Karangwaru, Tulungagung 66217, Telp. /Fax. (0355) 320726-327556
Email: bakesbangpol@tulungagung.go.id

Nomor : 000.9.2 / 130.1 / 49.1 / 2025
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Tulungagung, 20 Februari 2025
Kepada
Yth. Sdr. Kepala SDN 1 Wonorejo
Kab. Tulungagung
Di
TULUNGAGUNG

Menunjuk Surat : Kaprodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Trenggalek
Poltekkes Kemenkes Malang
Tanggal : 18 Februari 2025
Nomor : DP.04.03/F.XIII.15.5/48/2025
Bersama ini diberitahukan bahwa:
Nama Penelitian : SITI HAJAR WULANDARI
Alamat : Ds. Mulyosari, Kec. Pagerwojo, Kab. Tulungagung
Kebangsaan : Indonesia
Bermaksud mengadakan Penelitian:
Judul/Data/Proposal : "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung"
Tujuan/bidang : Penelitian / Kesehatan
Jumlah Peserta : 1 Orang
Waktu : 21 Februari s.d. 12 April 2025
Lokasi : SDN 1 Wonorejo Kec. Pagerwojo, Kab. Tulungagung
Hal-hal yang harus ditaati :

1. Pemohon wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di lokasi Penelitian;
2. Rekomendasi Penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Dalam jangka waktu yang telah ditentukan, setelah selesai melaksanakan Penelitian harap melaporkan hasilnya (laporan skripsi /tesis /disertasi/ jurnal.) kepada Pemerintah Kabupaten Tulungagung cq. Bakesbangpol Kabupaten Tulungagung(paling lambat 6 bulan setelah waktu kegiatan selesai);
4. Rekomendasi Penelitian hanya dapat digunakan sesuai dengan peruntukannya (tidak boleh digunakan untuk kegiatan lainnya).

Demikian Rekomendasi Penelitian ini disampaikan, agar di fasilitasi sesuai kebutuhan dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Plt. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

KABUPATEN TULUNGAGUNG

Sekretaris

SITI BAROROH, S.S.
Pembina Tingkat I
NIP. 19710209 199803 2 004

Tembusan:

- Yth
1. Sdr. Dandim 0807 / Pasi I Tulungagung
 2. Sdr. Kapolres/Kasat Intelkam Tulungagung
 3. Sdr. Ka Bappeda Kab. Tulungagung
 4. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Tulungagung
 5. Sdr. Kaprodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Trenggalek Poltekkes Kemenkes Malang
 6. Sdr. Yang Bersangkutan

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

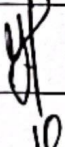
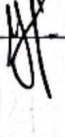


Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Siti Hajar Wulandari
 NIM : P17240221021
 Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan
 Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1
 Wonorejo
 Dosen Pembimbing : Edi Yuswantoro, S.Kep., Ns., M.Kep.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	2/01/2025	Pengajuan judul “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung”	
2	8/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Rapikan tulisan 2. Merubah kalimat menjadi lebih efektif dan sesuai dengan SPOK	
3	13/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Mengganti kata kajian menjadi gambaran 2. Menambahkan karakteristik kebiasaan sarapan pagi pada tujuan khusus point 1	
4	15/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Merubah kalimat menjadi lebih efektif 2. Menghilangkan salah satu kata “dapat” 3. Menambahkan kata mengidentifikasi pada tujuan khusus	
5	18/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Menambahkan “kabupaten Tulungagung” pada judul 2. Mengganti tahun 2024 ke 2025 3. Memperbaiki kutipan 4. Memperbaiki spasi	

		5. Menambahkan kerangka konsep beserta hipotesis 6. Menambahkan prosedur pada point pengumpulan data	
6	20/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Kerangka konsep dilengkapi	
7	21/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Menambahkan input, proses dan output pada kerangka konsep 2. Memperbaiki pertanyaan pada kuesioner menjadi kalimat yang mudah dipahami 3. Menambahkan materi pada bab 2	
8	23/01/2025	Revisi sesuai masukan 1. Merubah input pada kerangka konsep 2. Merubah penulisan gelar	
9	25/01/2025	ACC Ujian Seminar Proposal	
10	10/03/2025	Revisi Hasil 1. Penulisan bagian hasil dirubah menjadi narasi sebelum kolom data hasil 2. (Revisi Pembahasan)yang harus dibahas merujuk ke tujuan penelitian 3. Bahasa fakta (Fakta, Teori dan Opini) 4. Kesimpulan harus merujuk dari tujuan penelitian	
11	21/03/2025	Revisi sesuai masukan 1. Lengkapi Abstrak 2. Bab 4&5 prinsip ACC	
12	05/05/2025	1. Sidang tugas akhir KTI 2. Revisi sesuai masukan	
13	22/05/2025	ACC KTI	

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Siti Hajar Wulandari
NIM : P17240221021
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo
Dosen Pembimbing : Mimik Christiani, SST, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	30/01/2025	Revisi seminar proposal 1. Latar belakang ditambahkan literatur tentang trend kini “ makan bergizi gratis dari prabowo” 2. Menambahkan batasan masalah 3. Merubah tujuan khusus menjadi 3 point penting(kebiasaan sarapan, tingkat konsentrasi dan hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi). 4. Materi pada bab 2 diurutkan sesuai dengan teori kerangka konsep. 5. Merevisi pada bagian kerangka kerja (populasi dan sampel).	
2	06/02/2025	Revisi sesuai masukan 1. Menambahkan rumus pada sampel 2. Menambahkan kisi kisi kuesioner	
3	10/02/2025	Revisi sesuai masukan 1. Merubah jumlah sampel ” minimal 36”	
4	12/01/2025	ACC untuk melanjutkan penelitian	
5	05/05/2025	Revisi seminar Hasil - Revisi sesuai masukan	

		1. Menambahkan data pada gambaran umum lokasi penelitian mengenai total siswa kelas 1-6 2. Menambahkan faktor lain yang menjadi penghambat konsentrasi karena kelas yang panas 3. Menambahkan dasar data opini pada pembahasan (data lokasi jarak rumah dari sekolah berapa meter, dan data pekerjaan orang tua,) 4. Merubah point kesimpulan pada bab 5 (5.1.1, 5.1.2, 5.1.3) 5. Revisi abstrak (kata “ini” pada abstrak dihapus)	
6	21/05/2025	Revisi sesuai masukan 1. Revisi gambaran umum tempat penelitian (menambahkan deskripsi analisis kelas IV, V, dan VI).	
7	22/05/2025	ACC KTI	