



Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas V Di SDN 04 Tigaraksa

Amalia Wafiq Hazizah^{1*}, Inna Solihati Embrik², Ayu Pratiwi³

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*} Amaliawafiqzh@gmail.com, ² drg.inna@yahoo.co.id, ³ ayupratiwi@uym.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada (2018) (Riskesdas) yang dilakukan terhadap konsumsi makanan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, ditemukan bahwa sebanyak 26% anak Indonesia hanya minum air putih, teh, susu saat sarapan, dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% angka kebutuhan gizi. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar di SD Negeri 04 Tigaraksa. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Pemilihan sampel menggunakan metode random sampling, dengan jumlah responden sebanyak 96 orang. **Hasil penelitian:** hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki sarapan pagi kurang sebanyak 52 responden (54,2%) sedangkan mayoritas responden yang memiliki sarapan baik sebanyak 44 responden (45,8%). Dari hasil chi-square bahwa p-value $0,000 < 0,005$ maka diperoleh hasil yang signifikan yaitu 0,000. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar di SD Negeri 04 Tigaraksa.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Konsentrasi

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan anak adalah seseorang di dalam kandungan hingga usia 19 tahun (Apriani et al., 2022). Anak-anak pada usia sekolah juga berada dalam periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah, di mana mereka dianggap cukup matang untuk memasuki masa sekolah. Pada usia enam hingga tujuh tahun anak-anak dianggap cukup matang untuk memasuki sekolah. Anak-anak usia sekolah adalah investasi negara yang akan menjadi penerus pembangunan Indonesia di masa depan. Pemerintah harus berusaha secara sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan sumber daya manusia sejak dini, termasuk kesehatan dan kecerdasan (Riskesdas Banten, 2018).

Menurut penilaian Indeks Pembangunan Pendidikan (EDI), yang dilakukan oleh *United Educational Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara. Sebagai salah satu negara Asia Tenggara yang baru berkembang, Indonesia menghadapi banyak masalah pendidikan, termasuk minat siswa dalam belajar dan membaca, serta tingkat konsentrasi belajar yang rendah (UNESCO, 2012). Dari 184 negara di seluruh dunia, Indonesia berada di peringkat 121 menurut data terbaru yang dirilis oleh *United Nations Development Program* (UNDP).

Memfokuskan perhatian atau pikiran pada materi pelajaran sambil mengabaikan hal-hal lain yang tidak penting disebut konsentrasi belajar. Anak-anak bergerak aktif jadi membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tetap baik. Makan pagi sangat penting bagi anak-anak karena ini adalah hari pertama mereka bergerak aktif. Karena itu, mereka harus dimulai dengan semangat dan energi yang cukup untuk melakukan segala kegiatan dengan lancar.

Faktor-faktor seperti motivasi dapat memengaruhi konsentrasi dalam belajar. Salah satunya adalah kesiapan untuk mengaplikasikan apa yang telah dipelajari, kemampuan untuk merespon dengan baik materi yang diajarkan, kemampuan untuk mengemukakan ide atau pendapat dan gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk atau arahan. (Monepa et al., 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada (2018) (Riskesdas) yang dilakukan terhadap konsumsi makanan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, ditemukan bahwa sebanyak 26% anak Indonesia hanya minum air putih, teh, susu saat sarapan, dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% angka kebutuhan gizi. Sebuah survei *Asia Pacific Breakfast Habits Survey Report* yang dilakukan oleh *Herbalife Nutrition* pada tahun 2021, menunjukkan bahwa sarapan pagi adalah aktivitas yang paling dinantikan oleh 59% penduduk Indonesia. Pekan sarapan *Nasional Herbalife* (PESAN) 2022, yang diselenggarakan oleh pemerintah Republik Indonesia sejak 2013, menunjukkan pentingnya sarapan bernutrisi sehat dengan asupan kalori dan protein yang seimbang.

(Fikawati et al., 2020) dalam buku *Gizi dan Anak*. Sangat penting bagi anak sekolah untuk sarapan karena mereka harus penuh perhatian untuk menerima pelajaran dan melakukan aktivitas lainnya. Artinya anak-anak membutuhkan

banyak tenaga untuk melakukan aktivitas di sekolah. Jika anak-anak tidak makan sebelum berangkat sekolah mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berfikir, kelelahan karena kekurangan nutrisi yang diperlukan, dan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Sarapan adalah makanan yang dibuat khusus untuk otak dan berkorelasi positif dengan aktivitas otak, membuat anda lebih cerdas, peka dan mudah berkonsentrasi (Kemenkes RI, 2019).

Sarapan sebaiknya memenuhi $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi sehari dan juga mengikuti pola gizi seimbang yang terdiri atas sumber karbohidrat (60-80%), protein (12-15%), lemak (15-25%), serta vitamin dan mineral. Selain itu juga sebaiknya porsi sarapan jangan terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas anak (Depkes RI, 2011).

Menurut penelitian (Apriani, 2022), hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 sekolah dasar negeri 1Tiyinggading menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara anak-anak yang melakukan sarapan pagi dengan kategori baik sebanyak 34 responden (83%) dan anak-anak yang memiliki konsentrasi yang baik sebanyak 31 responden. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ma'arif et al., 2020), hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa menunjukkan bahwa 17 orang (85%) anak yang melakukan sarapan sesuai kalori dan yang berkonsentrasi belajar baik dan anak yang melakukan sarapan kurang sesuai dengan kalori dan yang berkonsentrasi belajar kurang yaitu 4 orang (50%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Syafraeni et al., 2023), yang menyatakan *correlation of breakfast habits with learning concentration in student attending* 04 Bajur Labu Api Lombok Barat adalah anak yang melakukan sarapan pagi dengan kadang-kadang 30 orang (57,7%) dan 3 orang yang memiliki konsentrasi belajar yang *favorable*.

Menurut penelitian (Rosalina & Djayusmantoko, 2022), hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci tahun 2021, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa- siswi. Menurut penelitian (Nisa et al., 2021), pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar bahasa jawa kelas 5 minu durung bedug candi Kabupaten Sidoarjo, mengatakan bahwa adanya pengaruh negatif antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas V.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 April 2024 dengan metode wawancara tentang pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar di SD Negeri 04 Tigaraksa. Didapatkan hasil 7 anak yang jarang sarapan pagi dikarenakan orang tua mereka bekerja dan tidak sempat untuk memasak, terkadang orang tua hanya membelikan makanan yang sudah jadi, pada ke 7 anak tersebut peneliti juga menanyakan apakah ada gejala atau akibat yang dirasakan jika tidak sarapan dan jawaban dari mereka adalah sering mengantuk pada saat jam pelajaran sudah dimulai terkadang mereka juga sering tertidur di kelas, lemas dan lapar, sedangkan 3 anak selalu sarapan pagi dan orang tua mereka selalu membawakan bekal untuk makan siang karena orang tua mereka tidak bekerja melainkan ibu rumah tangga. Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap wali kelas dan beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa anak yang tidak bisa fokus pada saat jam pelajaran dimulai dimana terdapat beberapa anak yang sering tertidur di kelas, sering mengobrol dengan teman sebangku dan tidak sedikit dari mereka yang terlihat lesu, lemas dan melamun.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara faktor resiko yang merupakan variabel independent (sarapan pagi) dan faktor efek yang merupakan variabel dependen (konsentrasi belajar). Dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yang berarti penelitian ini melihat korelasi antara kedua variabel tersebut dan menghitungnya sekaligus (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini akan menganalisis pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi pada Anak
Kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa

Sarapan Pagi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	52	54,2
Baik	44	45,8
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 96 responden dengan sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan sarapan baik sebanyak 44 responden (45,8%).

Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah karena mereka harus penuh perhatian untuk menerima pelajaran dan melakukan aktivitas lainnya. Artinya anak-anak membutuhkan energi yang cukup besar untuk melakukan aktivitasnya selama berada di sekolah. Jika anak-anak pergi ke sekolah tanpa energi mereka dapat mengalami kesulitan berfikir, lemas karena kekurangan zat gizi yang diperlukan dan tidak dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik

(Fikawati et al., 2020) dalam buku Gizi dan Anak. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 96 responden dapat diketahui bahwa dari 96 responden dengan sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan sarapan baik sebanyak 44 responden (45,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (syafraini, 2023), pada penelitian dengan 52 responden didapatkan 22 orang (42,3%) responden terbiasa sarapan, dan 30 orang (57,7%) responden kadang-kadang sarapan, dan tidak ada yang tidak pernah sarapan, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Halim et al., 2023), menunjukkan bahwa jumlah remaja putri SMA Negeri 1 Toboali sebanyak 186 siswi, dimana didapatkan 123 siswi (66,1 %) dengan perilaku yang kurang baik dan 63 siswi (33,9 %) dengan perilaku yang baik.

Sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang untuk memulai segala aktifitasnya sepanjang hari. Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun pagi sampai pukul 09.00 pagi yang bertujuan untuk memenuhi 15-30% asupan zat gizi harian. Namun, tidak setiap orang di Indonesia menerapkan kebiasaan untuk mengawali hari dengan sarapan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), sebanyak 16,9-50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa melakukan sarapan pagi (Al-Faida, 2021).

Peran ibu atau pengasuh, sekolah, dan budaya adalah beberapa faktor yang mempengaruhi anak untuk sarapan. Faktor lain termasuk jarak sekolah anak, uang jajan, kebiasaan membeli makanan berat di sekolah, pekerjaan ayah dan pendapat keluarga (sosial ekonomi), terlambat bangun pagi atau tidak ada selera untuk sarapan (Syafraini, 2023). Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu:

1) Faktor Pekerjaan Dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, ibu yang bekerja lebih sibuk menyiapkan keperluan pekerjaan sendiri di pagi hari, sehingga tidak cukup waktu menyiapkan keluarga.

2) Faktor Pendidikan

Dimana ibu memainkan peran penting dalam menyediakan makanan untuk keluarga, kualitas gizi dalam penyediaan makanan keluarga akan dipengaruhi oleh pengetahuan dan pendidikan ibu rumah tangga.

3) Faktor Pengetahuan

Seorang ibu harus memiliki keterampilan dalam menyediakan sarapan, memasak berbagai jenis makanan, dan membuat mengumpulkan berbagai menu sarapan dari buku, internet dan majalah sehingga keluarga, terutama anak-anak menjadi bersemangat dan ingin sarapan setiap hari. Masalah yang sering terjadi dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang kurang dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan.

4) Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat sarapan atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

5) Jenis kelamin

Anak laki-laki cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu alasan untuk perbedaan jenis kelamin dalam konsumsi sarapan, yaitu karena keinginan anak perempuan untuk mengendalikan berat badan mereka.

Agar tetap kenyang dan membantu pencernaan bekerja dengan baik sarapan harus mengandung serat, protein, dan lemak yang rendah. Seperti yang dinyatakan oleh (Rima et al., 2020), sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan membuat otak menghasilkan glukosa dan mikronutrien yang dapat menghasilkan energi. Selain itu karena otak membantu pemusatan pikiran akan lebih mudah untuk menyerap pelajaran.

Kebiasaan sarapan siswa biasanya lebih buruk karena orang tua mereka tidak menyiapkan sarapan di rumah atau tidak membawakan bekal sarapan untuk dimakan di sekolah sehingga mereka hanya mengonsumsi jajanan di kantin sekolah tanpa memperhatikan apa yang ada di dalamnya atau berapa banyak nutrisi yang terkandung di dalamnya. Siswa juga jarang mengonsumsi makanan lengkap seperti nasi, sayur, dan lauk tetapi terkadang mereka menggantinya dengan lontong, nasi uduk, dan bubur ayam karena mudah di dapat.

Berdasarkan teori yang ada peneliti menyimpulkan bahwa jika anak tidak sarapan bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti: pekerjaan orang tua yang menyebabkan tidak sempat untuk menyiapkan sarapan dan lebih memilih makanan sepiinggian atau jenis menu sarapan yang tidak bervariasi dan sangat membosankan dapat menyebabkan anak malas untuk sarapan dan memilih jajan di luar.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar pada Anak
Kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa

Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	52	54.2
Sedang	41	42.7
Baik	3	3.1
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 96 responden dengan konsentrasi buruk sebanyak 52 responden (54,2%), dan responden dengan konsentrasi baik sebanyak 3 responden (3,1%).

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek dalam jangka waktu yang relatif lama. Namun tidak jarang orang yang sulit berkonsentrasi memiliki kesulitan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian mereka karena faktor lain cenderung mempengaruhi mereka.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 96 responden diketahui dengan konsentrasi buruk sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan konsentrasi sedang sebanyak 41 (42,7%) dan responden dengan konsentrasi baik sebanyak 3 responden (3,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al-Faida, 2021), pada 56 responden didapatkan hasil konsentrasi belajar baik sebanyak 17 (47,2%), sedangkan responden dengan konsentrasi kurang sebanyak 19 (52,8%).

Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa, siswa yang melewati sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga daya ingat mampu meningkat, meminimalisir risiko anemia serta berkonsentrasi ketika belajar.

Teori lain dari penelitian ini adalah bahwa ketika seseorang tidak makan selama semalam, mereka memiliki kadar gula darah yang rendah ketika mereka bangun pagi. Jika anda tidak makan cukup sarapan, anda akan mengalami kesulitan untuk fokus. Sarapan menyumbang 25% energi dari kebutuhan gizi harian tubuh. Otak menggunakan glukosa untuk menghidupkan kembali konsentrasi, menguatkan otak, dan meningkatkan kewaspadaan (Hasibuan et al., 2020).

Untuk mencapai konsentrasi dalam belajar, seseorang harus memiliki karakteristik berikut yaitu kesiapan untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh, kemampuan untuk merespon materi dengan baik, kemampuan untuk mengemukakan ide atau pendapat dan gerakan anggota badan yang tepat dan sesuai dengan arahan atau petunjuk. Beberapa hal, seperti motivasi untuk belajar, nutrisi, kondisi psikologis, dan desain belajar dapat mempengaruhi konsentrasi

Salah satu fungsi kognitif otak adalah konsentrasi. Konsentrasi terkait erat dengan proses mengidentifikasi objek dan fokus. Konsentrasi juga berkaitan dengan pemilihan stimulus untuk diproses lebih lanjut dan penyortiran informasi yang tidak dibutuhkan agar dapat memusatkan perhatian. Fokus dapat dicapai dengan mengabaikan berbagai rangsangan yang dapat menarik perhatian secara spontan. Beberapa faktor termasuk motivasi untuk belajar, nutrisi, kondisi psikologis, dan kondisi fisiologis seperti kualitas tidur, suara, pencahayaan dan suhu, serta desain belajar dapat mempengaruhi fokus (Lipdyaningsih et al., 2017).

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi anak. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan penurunan kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber utama dari efek ini yang dapat berdampak pada seluruh tubuh termasuk konsentrasi belajar.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar
pada Anak Kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa

Sarapan pagi	Konsentrasi belajar						Total	<i>P Value</i>	
	Buruk		Sedang		Baik				
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	52	54.2	0	0.0	0	0.0	52	54.2	
Baik	0	0.0	41	42.7	3	3.1	44	45.8	0.000
Total	52	54.2	41	42.7	3	3.1	96	100	

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa responden yang memiliki sarapan pagi kurang dengan konsentrasi belajar buruk sebanyak 52 orang (54,2%), responden yang memiliki sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi dengan konsentrasi belajar sedang sebanyak 0 orang (0,0%), responden yang memiliki sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi dengan konsentrasi baik sebanyak 0 orang (0,0%). Sedangkan responden yang memiliki sarapan pagi baik dengan konsentrasi buruk sebanyak 0 orang (0,0%), responden yang memiliki sarapan pagi baik dengan konsentrasi sedang sebanyak 41 orang (42,7%), dan responden yang memiliki sarapan pagi baik dengan konsentrasi baik sebanyak 3 orang (3,1%).

Berdasarkan Analisa bivariat dengan menggunakan *Chi-square* bahwa *p-value* $0,000 < 0,005$ maka diperoleh hasil yang signifikan yaitu 0,000. Sehingga Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosalina & Djayusmantoko, 2022), menunjukkan bahwa dari hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Kabupaten Kerinci, dengan ($p=0.001$). Siswa-siswi dengan kebiasaan sarapan yang baik, memiliki konsentrasi belajar yang baik pula. Demikian sebaliknya, jika kebiasaan sarapannya kurang baik, maka konsentrasi belajarnya pun kurang baik.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rima et al., 2020), hasil tes alpha menunjukkan bahwa skor konsentrasi meningkat sebanyak poin, analisis bivariat menunjukkan skor $p < 0,0001$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh sarapan terhadap skor konsentrasi yang signifikan secara statistik pada mahasiswa kedokteran di Universitas Jendral Soedirman.

Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa, siswa yang melewatkan sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga daya ingat mampu meningkat, meminimalisir resiko anemia serta berkonsentrasi ketika belajar.

Siswa yang melewatkan sarapan akan mengalami banyak masalah, termasuk kesulitan dalam memecahkan masalah, memori jangka pendek, penalaran, konsentrasi dan produktivitas kerja yang rendah. Selain itu, siswa yang melewatkan sarapan juga akan mengalami rasa lapar, lemas, pusing dan mengantuk saat belajar di sekolah (Rosalina & Djayusmantoko, 2022)

Sarapan adalah manfaat utama untuk tubuh karena akan membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Karena jarak antara makan malam dan pagi lebih dari 10 jam, kadar glukosa dalam darah menurun di pagi hari. Akibatnya jika kita meninggalkan sarapan pagi semua aktivitas tubuh seperti berpikir dan konsentrasi akan terganggu karena kekurangan glukosa dalam darah (Al-Faida, 2021).

Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh, yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang merupakan sumber utamanya. Hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak, karena penurunan asupan energi ke otak. Akibatnya kemampuan siswa untuk berkonsentrasi akan berkurang (Ma'arif et al., 2014).

Tidak sarapan dapat mengurangi hasil prestasi belajar. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa hampir semua aktifitas belajar membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif yang baik berdampak pada penyerapan semua informasi dalam kegiatan belajar mengajar. Akibatnya, sarapan sangat berkorelasi dengan konsentrasi yang tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar.

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa siswa yang melewatkan sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga daya ingat mampu meningkat, meminimalisir resiko anemia serta berkonsentrasi ketika belajar. Kesimpulannya bahwa sarapan sangat berkorelasi dengan konsentrasi yang tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan hasil dan yang diperoleh dari 96 responden didapatkan pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa, maka dapat disimpulkan responden berdasarkan hasil di dapatkan hasil bahwa dari 96 responden dengan sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan sarapan baik sebanyak 44 responden (45,8%). Dan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 96 responden diketahui dengan konsentrasi buruk sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan konsentrasi sedang sebanyak 41 (42,7%) dan responden dengan konsentrasi baik sebanyak 3 responden (3,1%). Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang menyatakan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas V di SD Negeri 04 Tigaraksa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Apriani. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiynggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Depkes RI. (2011). Departemen Kesehatan, RI. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatanitanian*.
- Fikawati, S., Veratamala, A., & Syafiq, A. (2020). *Gizi Anak Dan Remaja* (2nd ed.). PT Rajagrafindo Persada.
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi

Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170>

- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan*. 9(2), 84–90.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Provinsi Banten Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990>
- Riskesdas Banten. (2018). Laporan Provinsi Banten Riset Kesehatan Dasar 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- 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>
- Zainul Ma'arif, M., Ilmu, I., Nahdlatul, K., Tuban, U., Zainul Ma'arif, M., Duwairoh, A. M., Firdauz, A. S., & Kesehatan, F. (2014). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Sisiwa Relationship Between Breakfast with Level Student Learning Concentration. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1), 52–57.