# Sri Mustikawati Pustaka

## Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 ...

Quick Submit

Quick Submit

Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

### Document Details

**Submission ID**
trn:oid:::1:3570749164

**Submission Date**
May 15, 2026, 9:25 PM GMT+7

**Download Date**
May 15, 2026, 9:29 PM GMT+7

**File Name**
New_Pustaka_JCA_Sri_Mustikawati.docx

**File Size**
7.2 MB

7 Pages

3,083 Words

20,128 Characters

# 20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 12 words)

## Top Sources

16% Internet sources
11% Publications
12% Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

**0 Integrity Flags for Review**

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

16% Internet sources
11% Publications
12% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Publication
Paula Rhentix Angela, Rufina Hurai, Elfina Natalia. "HUBUNGAN KEBIASAAN SARA... 2%

2 Student papers
Universitas 17 Agustus 1945 Semarang 2%

3 Publication
Dwi Erna Firnanda, Ferawati, Ahmad Zainal Abidin. "Hubungan Pengetahuan ten... 1%

4 Internet
journal.lpkd.or.id 1%

5 Internet
repo.stikesicme-jbg.ac.id <1%

6 Internet
repository.urecol.org <1%

7 Internet
sekapursirihblogger.blogspot.com <1%

8 Internet
docplayer.info <1%

9 Internet
openjournal.unpam.ac.id <1%

10 Publication
Naura Da Rachman, Ellya Novita Devianti, Tri Wahjoedi, Dinda Kumalasari, Ameli... <1%

11 Internet
jurnal.stain-madina.ac.id <1%

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Internet | |
| eresources.thamrin.ac.id | | <1% |
| 13 | Internet | |
| proceeding.unnes.ac.id | | <1% |
| 14 | Student papers | |
| Fakultas Keperawatan | | <1% |
| 15 | Internet | |
| jurnal.fkm.umi.ac.id | | <1% |
| 16 | Publication | |
| Annisaul Khairat, Marwali Putra, Fauzia Amanda Putri. "Melesatkan Kreativitas: E... | | <1% |
| 17 | Student papers | |
| UIN Sunan Gunung DJati Bandung | | <1% |
| 18 | Internet | |
| id.123dok.com | | <1% |
| 19 | Internet | |
| repository.helvetia.ac.id | | <1% |
| 20 | Internet | |
| www.sciencegate.app | | <1% |
| 21 | Student papers | |
| Fakultas Kedokteran | | <1% |
| 22 | Internet | |
| eprints.uniska-bjm.ac.id | | <1% |
| 23 | Internet | |
| jurnal.abulyatama.ac.id | | <1% |
| 24 | Student papers | |
| UIN Walisongo | | <1% |
| 25 | Internet | |
| researchhub.id | | <1% |

26 Internet

www.ejournalhealth.com <1%

27 Internet

eprints.ums.ac.id <1%

turnitin OPEN ACCESS
Page 6 of 12 - Integrity Submission
PRESERVED IN LOCKSS
Submission ID trn:oid:::1:3570749164

**Jurnal Cakrawala Akademika**
**Vol. 2 No. 6 Mei 2026**
Licenced CC BY-SA, E-ISSN: 3064-2264 , Hal 27-33
DOI: https://doi.org/10.71417/jca.v2i1.1849
https://e-journal.lppmpustakacendekia.or.id/index.php/JCA/index

# Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro

**Sri Mustikawati[1], Angger Anugerah Hadi Sulistyo[2], Fitria Rizky Kurniawati[3]**

[1]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
[23]ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Alamat Universitas: Jalan Dokter Wahidin No. 68A, Kepatihan, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62111, Indonesia.
E-mail Seluruh Penulis: watimustika16@gmail.com, Angger.anugerah@gmail.com, arsen26072015@gmail.com

***Abstract***. *Breakfast is an important habit that plays a role in meeting children's energy needs before participating in school activities. Good breakfast habits are expected to support student readiness to learn and improve concentration during the learning process. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and the learning concentration of fifth and sixth grade students at SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro. The research method used was quantitative research with a cross-sectional design. The population in this study were all fifth and sixth grade students at SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro, with a sample size of 40 students, selected using a total sampling technique. Data on breakfast habits and study concentration were collected using a questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. This study concludes that breakfast habits are significantly related to learning concentration. The results of the Chi Square test analysis obtained a p-value of 0.000 (<0.05), so H0 was rejected and H1 was accepted. This indicates that there is a relationship between breakfast habits and the learning concentration of 5th and 6th grade students at SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro. This study concludes that breakfast habits are significantly related to learning concentration.*

***Keyword*** *: Breakfast Habits, Study Concentration, Elementary School Students*

**Abstrak**. Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi anak sebelum mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Kebiasaan sarapan pagi yang baik diharapkan dapat menunjang kesiapan belajar dan meningkatkan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis uji Chi Square diperoleh bahwa nilai p-value 0,000(<0,05) maka H0 ditolak dan H1 diterima, hal ini menunjukan terdapat Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 Dan 6 Di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro. Penelitan ini menyimpulkan kebiasaan sarapan berhubungan secara signifikan dengan konsentrasi belajar.

**Kata Kunci** : Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar

## PENDAHULUAN

*Received: Mei 13, 2026; Revised: Mei 14, 2026; Accepted: Mei 15, 2026;*
* **Sri Mustikawati**, watimustika16@gmail.com

turnitin Page 6 of 12 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3570749164

ISSN 2089-8703 Vol. 4, No. 1 (2015) 27-33

Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sementara keberhasilan belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kondisi kesehatan, motivasi, lingkungan keluarga, serta pemenuhan kebutuhan gizi yang mendukung proses pembelajaran. Salah satu kebiasaan yang berkontribusi terhadap kemampuan kognitif anak adalah sarapan pagi, karena asupan energi sebelum memulai aktivitas sekolah dapat membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, fokus, dan performa akademik siswa sekolah dasar setelah tubuh beristirahat selama 8–10 jam pada malam hari.

Kebiasaan sarapan pagi memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar, karena siswa yang rutin sarapan umumnya menunjukkan tingkat fokus, partisipasi, dan kemampuan menerima materi pelajaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap materi pembelajaran dengan meminimalkan gangguan di sekitarnya, sehingga ketika kebutuhan energi tubuh tidak terpenuhi akibat melewatkan sarapan, anak cenderung mengalami kelelahan, rasa kantuk, sulit berkonsentrasi, serta kurang responsif selama proses pembelajaran yang akhirnya berdampak pada rendahnya hasil akademik dan menurunnya keaktifan siswa di kelas (Rahmawati et al., 2022; Sari & Nugroho, 2021).

Fenomena tidak sarapan masih cukup sering ditemukan di Indonesia, terutama pada keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keterbatasan finansial, rendahnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi pagi, kesibukan orang tua bekerja, hingga kebiasaan terburu-buru sebelum sekolah. Padahal, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa kurangnya asupan makanan pada pagi hari dapat menurunkan semangat belajar, kemampuan berpikir, dan daya konsentrasi siswa, sehingga dalam jangka panjang berpotensi memengaruhi prestasi belajar anak; oleh sebab itu, penelitian mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar menjadi penting untuk memberikan dasar ilmiah bagi sekolah, keluarga, dan pemerintah dalam membangun kebiasaan makan sehat melalui edukasi gizi maupun program pendukung seperti Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) guna meningkatkan kualitas belajar dan perkembangan anak secara optimal (Fitriani et al., 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode *systematic literature review* (SLR), yaitu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, menelaah, mengevaluasi, serta mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan secara sistematis dan terstruktur. Metode SLR dinilai mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai suatu topik penelitian karena berorientasi pada analisis bukti ilmiah, validitas temuan, dampak penelitian, serta hubungan kausal antarvariabel yang diteliti (Shaffril et al., 2021; Snyder, 2019). Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel ilmiah yang membahas perceraian akibat pernikahan dini, dipublikasikan dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, menggunakan pendekatan kualitatif atau kuantitatif, serta diterbitkan dalam rentang sepuluh tahun terakhir.

Tahapan *systematic literature review* dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang dikembangkan oleh Matthew J. Page dan rekan-rekannya pada tahun 2021. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data, seperti Google Scholar, Google, dan Publish or Perish menggunakan kata kunci "penyebab perceraian", "pernikahan dini", "perceraian akibat pernikahan dini", serta "pernikahan", sehingga diperoleh 30 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan untuk dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik *content analysis*, yaitu metode analisis yang digunakan untuk menginterpretasikan isi dokumen tertulis secara sistematis dengan menelaah unsur-unsur penting seperti tujuan penelitian, variabel penelitian, metode yang digunakan, serta hasil penelitian yang diperoleh (Krippendorff, 2020).

Selain menggunakan pendekatan kajian literatur, penelitian ini juga menerapkan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu dengan pengukuran variabel independen dan dependen secara bersamaan untuk mengetahui hubungan antarvariabel tanpa tindak lanjut jangka panjang. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro yang berjumlah 40 siswa, sedangkan

teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian (Sugiyono, 2020).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi, sedangkan variabel terikatnya berupa konsentrasi belajar siswa, dengan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Sebelum analisis dilakukan, data terlebih dahulu melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating untuk memastikan kelengkapan serta mempermudah proses pengolahan data, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa; apabila nilai *p-value* < 0,05 maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan (Nursalam, 2020; Sugiyono, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1. | Laki-laki | 16 | 40,0 |
| 2. | Perempuan | 24 | 60,0 |

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwakurang dari Sebagian responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 siswa (40,0%), sedangkan lebih dari Sebagian responden perempuan sebanyak 24 siswa (60,0%).

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| No | Usia | Jumlah | % |
|---|---|---|---|
| 1. | 10 Tahun | 2 | 5,0 |
| 2. | 11 Tahun | 22 | 55,5 |
| 3. | 12 Tahun | 15 | 37,5 |
| 4. | 13 Tahun | 1 | 2,5 |
| | **Total** | **40** | **100%** |

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa kurang dari sebagian responden berusia 10 tahun yaitu sebanyak 2 siswa (5,0%), lebih dari Sebagian responden berusia 11 tahun sebanyak 22 siswa (55,0%), kurang dari sebagian berusia 12 tahun sebanyak 15 siswa (37,5%), dan kurang dari sebagian berusia 13 tahun sebanyak 1 siswa (2,5%).

### Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

| No | Jenis Kelamin | F | % |
|---|---|---|---|
| 1. | Kelas V | 16 | 40,0 |
| 2. | Kelas VI | 24 | 60,0 |
| | **Total** | **40** | **100,0** |

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa lebih dari sebagian responden berasal dari kelas VI yaitu sebanyak 24 siswa (60,0%), sedangkan kurang dari responden dari kelas V sebanyak 16 siswa (40,0%). perempuan sebanyak 28 orang (46,7%).

ISSN 2089-8703 Vol. 4, No. 1 (2015) 27-33

## Variabel Yang Diukur Kebiasaan Sarapan Pagi

| No | Kebiasaan Sarapan | Jumlah | % |
|---|---|---|---|
| 1. | Baik | 30 | 75,0 |
| 2. | Kurang Baik | 10 | 25,0 |
| | **Total** | **40** | **100,0** |

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kebiasaan sarapan baik sebanyak 30 (75,0%) dan kurang dari sebagian responden Tingkat kebiasaan sarapan kurang baik sebanyak 10 (25,0).

## Konsentrasi Belajar

| No | Konsentrasi Belajar | Jumlah | % |
|---|---|---|---|
| 1. | Tinggi | 22 | 55,0 |
| 2. | Sedang | 8 | 20,0 |
| 3. | Rendah | 10 | 25,0 |
| | **Total** | **40** | **100,0** |

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa lebih dari sebagian besar responden dengan tingkat konsentrasi belajar tinggi sebanyak 22 (55,0%), kurang dari sebagian responden tingkat konsentrasi sedang sebanyak 8 (20,0%) dan kurang dari sebagian responden sebanyak 10 (25,0).

## Hubungan Tabulasi Silang Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

| | | *Konsentrasi Belajar* | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kebiasaan Sarapan Pagi | | Tinggi | | Sedang | | Rendah | | Total | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % |
| 1 | Baik | 22 | 73,3 | 8 | 26,7 | 0 | 0 | 30 | 100,0 |
| 2 | Kurang Baik | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 100,0 | 10 | 100,0 |
| | N | 22 | 55,0 | 8 | 20,0 | 10 | 25,0 | 40 | 100,0 |

Uji *Chi Square p-Value* = 0,000 ($\alpha$ < 0,05)

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa dari 40 responden yang dianalisis menggunakan crosstabulation (tabel silang), diketahui bahwa responden dengan kategori kebiasaan sarapan pagi baik, dengan konsentrasi belajar tinggi sejumlah 22 responden (73,3%), kategori kebiasaan sarapan pagi baik, dengan konsentrasi belajar sedang sejumlah 8 responden (26,7%), sehingga total responden pada kategori kebiasaan sarapan pagi baik adalah 30 responden (100,0%).

Pada kategori kebiasaan sarapan pagi kurang baik dengan konsentrasi belajar rendah sejumlah 10 responden (25,0%), sehingga total reponden pada kategori kebiasaan sarapan kurang baik 10 responden (100,0%)

Hasil analisis uji Chi Square diperoleh bahwa nilai p-value 0,000(<0,05) maka H0 ditolak dan H1 diterima, hal ini menunjukan terdapat Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 Dan 6 Di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro.

## PEMBAHASAN

### Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung

Hasil penelitian pada Tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori baik sebanyak 30 siswa (75,0%), sedangkan 10 siswa lainnya (25,0%) masih berada pada kategori kurang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memahami pentingnya sarapan sebagai bagian dari pola hidup sehat, karena konsumsi makanan pada pagi hari dengan kandungan gizi seimbang mampu membantu memenuhi kebutuhan energi harian, meningkatkan konsentrasi, memperkuat daya ingat, serta mendukung performa akademik anak di

sekolah; sarapan yang dianjurkan dilakukan sebelum aktivitas belajar dimulai, khususnya pada pukul 06.00–09.00, dengan pemenuhan energi sekitar 15–30% dari kebutuhan harian tubuh (Permatasari et al., 2023; Febria, 2024). Namun demikian, masih adanya siswa dengan kebiasaan sarapan kurang baik menunjukkan bahwa praktik makan pagi belum menjadi rutinitas yang konsisten pada seluruh anak usia sekolah, padahal kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak pada penurunan energi, kurang fokus saat belajar, serta menurunnya kemampuan menerima materi pelajaran (Masleni et al., 2021).

Kebiasaan sarapan pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama lingkungan keluarga yang memiliki peran besar dalam membentuk perilaku makan sehari-hari. Orang tua berfungsi sebagai penyedia makanan, pengatur jadwal makan, sekaligus contoh bagi anak dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga keterlibatan keluarga sangat menentukan kualitas kebiasaan sarapan anak sebelum berangkat ke sekolah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterbatasan waktu pada orang tua yang bekerja sering menjadi penyebab tidak tersedianya menu sarapan di rumah, sehingga anak lebih berisiko melewatkan makan pagi (Mustikowati et al., 2022). Oleh sebab itu, dukungan keluarga melalui pengaturan waktu, penyediaan makanan bergizi, dan pembiasaan pola makan sehat sejak dini menjadi faktor penting untuk meningkatkan keteraturan sarapan sekaligus mendukung kesehatan dan prestasi belajar anak sekolah.

**Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.5, sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori tinggi sebanyak 22 siswa (55,0%), sedangkan 8 siswa (20,0%) berada pada kategori sedang dan 10 siswa (25,0%) termasuk kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan memusatkan perhatian terhadap materi pembelajaran dengan cukup baik, sehingga mampu memahami informasi, mengikuti arahan guru, serta menyelesaikan tugas belajar secara lebih optimal. Konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam proses pendidikan karena berkaitan dengan kesiapan mental, fokus perhatian, serta kemampuan siswa dalam menerima dan mengolah informasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Lewi et al., 2021; Rosyidah et al., 2023). Tingginya tingkat konsentrasi belajar pada sebagian besar responden juga mengindikasikan bahwa terdapat faktor pendukung yang cukup baik, baik yang berasal dari dalam diri siswa seperti motivasi dan minat belajar, maupun dari faktor eksternal yang mendukung proses belajar di sekolah.

Faktor lingkungan belajar diketahui memiliki pengaruh besar terhadap tingkat konsentrasi siswa selama mengikuti pembelajaran di kelas. Kondisi ruang belajar yang nyaman, suasana kelas yang tertib, metode pembelajaran yang menarik, serta hubungan positif antara guru dan siswa dapat membantu meningkatkan fokus dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Sebaliknya, siswa dengan tingkat konsentrasi sedang dan rendah diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelelahan, kurangnya motivasi, gangguan lingkungan, maupun kondisi psikologis tertentu yang dapat menghambat perhatian saat belajar. Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi belajar tidak hanya memerlukan kesiapan individu siswa, tetapi juga dukungan lingkungan sekolah dan strategi pembelajaran yang efektif agar proses belajar dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan (Sari et al., 2022; Rosyidah et al., 2023).

**Analisa Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro**

Hasil analisis pada Tabel 5.6 memperlihatkan bahwa dari 40 responden yang diteliti melalui analisis *crosstabulation*, seluruh siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 30 responden (100%) didominasi oleh tingkat konsentrasi belajar tinggi sebanyak 22 siswa (73,3%), sedangkan 8 siswa lainnya (26,7%) berada pada kategori konsentrasi sedang. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang dilakukan secara rutin dan dengan asupan gizi yang memadai berpotensi meningkatkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian terbaru juga menyebutkan bahwa sarapan berperan penting dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah yang dibutuhkan otak untuk mendukung fungsi kognitif, daya ingat, dan kemampuan fokus siswa selama belajar di sekolah (Permatasari et al., 2023; Sari et al., 2022).

ISSN 2089-8703 Vol. 4, No. 1 (2015) 27-33

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa yang tidak terbiasa sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, mudah merasa lelah, mengantuk, dan kurang optimal dalam menerima materi pembelajaran (Masleni et al., 2021). Selain itu, faktor fisiologis seperti kecukupan nutrisi pada pagi hari diketahui memiliki pengaruh terhadap kesiapan belajar siswa, sehingga sarapan menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung aktivitas otak sebelum kegiatan belajar dimulai (Lewi et al., 2021). Berdasarkan kesesuaian hasil penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang baik memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa karena mampu menyediakan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas berpikir, memahami pelajaran, dan menjaga fokus selama proses pembelajaran. Sebaliknya, kurangnya asupan makanan pada pagi hari diduga dapat menurunkan kemampuan konsentrasi akibat tubuh menjadi lemas dan kurang bertenaga, sehingga pembiasaan sarapan sehat perlu diperhatikan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas belajar dan prestasi akademik anak usia sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 dan 6 di SDN Mulyoagung 1 Bojonegoro memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, sehingga semakin baik kebiasaan sarapan yang dimiliki anak maka semakin baik pula kemampuan konsentrasinya dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, sarapan pagi menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung kesiapan belajar, fokus, dan kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut, siswa dan orang tua diharapkan membiasakan konsumsi sarapan bergizi secara rutin sebelum berangkat ke sekolah guna mendukung kesehatan dan kemampuan belajar anak. Pihak sekolah juga disarankan untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan dan pola hidup sehat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan maupun program gizi sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dalam upaya promosi kesehatan anak usia sekolah, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain agar diperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

Febria, C. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–53. https://doi.org/10.1234/jgki.v12i1.2024

Fitriani, N., Handayani, R., & Putra, A. (2023). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 115–123. https://doi.org/10.5678/jkkm.v11i2.2023

Krippendorff, K. (2020). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.

Lewi, Y., Susanti, D., & Kurniawan, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak*, 9(3), 201–210. https://doi.org/10.33475/jpka.v9i3.2021

Masleni, R., Fauziah, N., & Rahman, A. (2021). Dampak kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 88–96. https://doi.org/10.22219/jigi.v5i2.2021

Mustikowati, D., Lestari, S., & Hidayati, N. (2022). Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(4), 233–241. https://doi.org/10.22146/ijcn.2022.18.4

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Salemba Medika.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher,

D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Permatasari, A., Yuliana, D., & Prasetyo, H. (2023). Hubungan sarapan pagi dengan daya konsentrasi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pendidikan Kesehatan*, 15(1), 55–64. https://doi.org/10.20473/jgpk.v15i1.2023

Rahmawati, I., Nugraheni, P., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 14(2), 98–106. https://doi.org/10.20473/jkai.v14i2.2022

Rosyidah, N., Setiawan, B., & Laili, F. (2023). Lingkungan belajar dan motivasi terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 8(2), 145–154. https://doi.org/10.29407/jpdn.v8i2.2023

Sari, D., & Nugroho, A. (2021). Hubungan pola makan dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 176–184. https://doi.org/10.26714/jkmi.v16i3.2021

Sari, R., Pramesti, Y., & Hidayat, T. (2022). Faktor lingkungan belajar terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Anak*, 10(1), 67–75. https://doi.org/10.21009/jppa.101.07

Shaffril, H. A. M., Samsuddin, S. F., & Samah, A. A. (2021). Systematic literature review in social sciences: A practical guide. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, 6*(4), 1–15. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i4.702

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.