

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn 66 Kota Bengkulu

Inda Andreani ¹⁾; Retni ²⁾; Meri Epriana Susanti ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ indandrea13@gmail.com , ²⁾ retniseginim@gmail.com , ³⁾ meriepriana@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [06 November 2025]

Revised [10 April 2026]

Accepted [15 April 2026]

KEYWORDS

Knowledge, Lifestyle, Incidence of Chronic Kidney Failure.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 44,6% anak usia 6–12 tahun tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Padahal, sarapan memberikan kontribusi sebesar 15–30% terhadap kebutuhan energi harian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SDN 66 Kota Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Purposif Sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 56 Siswa di SDN 66 Kota Bengkulu. Hasil analisis uji univariat hampir sebagian responden (37,5%) tidak sarapan pagi, hampir sebagian responden (39,3%) konsentrasi belajar kurang baik. Hasil analisis bivariat Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025 (p-value 0,000). Peneliti menyarankan bagi responden diharapkan dapat membiasakan diri untuk selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah karena hal ini sangat penting dalam menjaga energi, konsentrasi, dan kesiapan belajar

ABSTRACT

In Indonesia, based on data from the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), approximately 44.6% of children aged 6–12 years do not have a good breakfast habit. This is concerning, as breakfast contributes 15–30% of daily energy needs. The objective of this study was to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration among elementary school students at SDN 66 Bengkulu City. The research employed a descriptive method with a cross-sectional approach. The sampling technique used was Purposive Sampling, with a total of 56 students from SDN 66 Bengkulu City participating as samples. Univariate analysis showed that almost half of the respondents (37.5%) did not have breakfast, and a similar proportion (39.3%) had poor learning concentration. The results of the bivariate analysis revealed a significant relationship between breakfast habits and learning concentration in elementary school students at SDN 66 Bengkulu City in 2025 (p-value 0.000). The researcher suggests that respondents should make it a habit to always eat breakfast before going to school, as this is crucial for maintaining energy, concentration, and readiness to learn.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah yaitu umur 6 – 12 tahun adalah masa peralihan dari periode masa kanak-kanak ke masa remaja awal, pada periode tersebut anak-anak juga mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat sehingga dibutuhkan asupan gizi yang adekuat demi menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dengan sarapan (Mustikowati et al., 2022) Sarapan merupakan asupan gizi pertama kali yang diperoleh seseorang sebelum memulai aktivitas, biasanya terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, atau kudapan, dan dikonsumsi pada pagi hari menjelang siang. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari (Hidayat & Nurhayati, 2021) Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam mendukung fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar. World Health Organization (WHO) menekankan bahwa anak-anak usia sekolah yang rutin sarapan cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan. Secara global, sekitar 30% anak usia sekolah di berbagai negara tidak membiasakan diri untuk sarapan secara teratur (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 44,6% anak usia 6–12 tahun tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Padahal, sarapan memberikan kontribusi sebesar 15–30% terhadap kebutuhan energi harian. Kurangnya asupan energi di pagi hari dapat memengaruhi kemampuan anak untuk fokus dan menyerap pelajaran selama di sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan gangguan fisiologis dalam tubuh, ditandai dengan menurunnya kadar glukosa darah yang berperan sebagai sumber energi utama, hal ini bisa mempengaruhi fungsi berbagai organ, termasuk kerja otak (Ma'arif et al., 2021). Anak sekolah dasar tidak disarankan untuk melewati kebiasaan sarapan pagi, karena bisa menyebabkan anak kekurangan energi yang memiliki peran penting sehingga sulit untuk berkonsentrasi khususnya ketika belajar.

(Hidayat & Nurhayati, 2021). Konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan dalam memusatkan perhatian dalam pembelajaran. Dengan konsentrasi yang baik, seseorang dapat menyerap dan menerima materi pembelajaran dengan efektif dan mampu mengerjakan tugas dengan hasil yang lebih baik (Damastuti et al., 2025). Rendahnya konsentrasi siswa dapat menyebabkan penurunan kualitas aktivitas belajar dan memicu ketidakseriusan dalam mengikuti proses pembelajaran. Menjaga konsentrasi bukanlah hal yang mudah, karena ada berbagai faktor yang dapat menggangukannya, salah satunya adalah rasa lapar. Kondisi ini umumnya dialami oleh siswa atau anak-anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Melewatkan sarapan berdampak negatif bagi siswa, karena mereka tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai. Oleh karena itu, sarapan pagi sebaiknya tidak diabaikan agar siswa dapat memenuhi kebutuhan gizinya, menjadi cerdas, serta memiliki kualitas yang baik (Istiqomah, 2024).

Hasil survey yang didapatkan 73% anak sekolah dasar merasa kurang berkonsentrasi (UNICEF, 2020). Skala Internasional hasil studi IEA (International Association for the Evaluation of Education Achievement) memberikan hasil bahwa konsentrasi dan keterampilan membaca siswa di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes konsentrasi tersebut antara lain: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi sarapan pagi yang sehat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Salah satu studi yang dilakukan oleh (Barokah et al., 2022) mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan antara rutinitas sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan memiliki kemampuan fokus yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan. Selain itu, penelitian (Dewi et al., 2020) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi yang cukup, termasuk melalui kebiasaan sarapan pagi, sangat penting untuk menunjang perkembangan kognitif serta meningkatkan daya konsentrasi siswa dalam kegiatan belajar. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi yang bergizi tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam aspek akademik dan fungsi mental siswa.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 40% anak sekolah dasar tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Dari hasil observasi jumlah siswa SDN 66 Kota Bengkulu sebanyak 343 orang, dimana kelas V dan VI berjumlah 123 orang. Pemilihan SDN 66 Bengkulu sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, sekolah ini memiliki jumlah siswa yang memadai dan mewakili beragam latar belakang sosial ekonomi. Kedua, akses ke sekolah cukup mudah dijangkau oleh peneliti. Ketiga, pihak sekolah terbuka dan kooperatif dalam mendukung kegiatan penelitian. Selain itu, SDN 66 Bengkulu juga tergolong jarang dijadikan objek penelitian, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan manfaat nyata bagi sekolah yang belum banyak mendapat perhatian dari kalangan akademisi. Berdasarkan pengamatan awal dan komunikasi dengan guru disekolah tersebut, diketahui bahwa masih ada siswa yang belum memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian ini dan lokasi yang mudah dijangkau turut memudahkan proses pengumpulan data. Pemilihan siswa kelas V dan VI sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan kemampuan akademik mereka yang telah memadai, di mana mereka sudah mampu berpikir logis dan memahami instruksi dengan baik (Mustikowati et al., 2022). Selain itu, siswa kelas V dan VI memiliki kemampuan membaca dan menulis yang lebih baik dibandingkan siswa kelas rendah, sehingga memungkinkan mereka untuk mengisi kuesioner dan mengikuti tes konsentrasi secara lebih valid (Rosalina & Djayusmantoko, 2021). Oleh karena itu, sangat penting untuk mendalami lebih lanjut bagaimana kebiasaan sarapan pagi dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Sarapan tidak hanya sekedar rutinitas di pagi hari, tetapi juga merupakan faktor pendukung utama yang dapat menentukan kesiapan mental dan fisik siswa dalam menerima materi pelajaran.

LANDASAN TEORI

Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan sangat diperlukan bagi siswa sebagai sumber tenaga selama belajar di sekolah. Pada pagi hari, tubuh tidak menerima asupan makanan selama tidur. Oleh karena itu, sarapan akan mencegah tubuh mengalami hipoglikemia yang menimbulkan gejala seperti tubuh gemetar, pusing, dan susah berkonsentrasi (Al Huwaidy et al., 2025)

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan setiap harinya guna mencukupi kebutuhan energi tubuh dan memungkinkan pelaksanaan aktivitas dengan optimal. Sarapan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak, khususnya bagi anak sekolah dasar untuk menunjang perkembangan, pertumbuhan, dan kesiapan dalam menghadapi segala kegiatan di sekolah (Muhada & Pranata, 2024).

Konsentrasi Belajar

Menurut asal katanya, konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, concentration artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan (Margiathi et al., 2023). Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian, yang memiliki keterkaitan erat dengan daya ingat. Konsentrasi memiliki peran krusial dalam berbagai aktivitas belajar, seperti mengingat, mencatat, meneruskan, serta mengembangkan materi yang telah dipelajari di sekolah. Kemampuan ini membantu siswa meraih prestasi secara maksimal (Hasibuan et al., 2020)

Konsentrasi belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk mengarahkan perhatian dan pemikirannya terhadap kegiatan belajar dengan mengesampingkan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar. Jika dikaitkan dalam pembelajaran, maka konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang diterimanya (Adila et al., 2022)

Usia Sekolah

Usia sekolah (schoolage) yang berkisar antara umur 6-12 tahun disebut dengan masa industry versus inferioritas dengan kekuatan ego dan kompetensi. Pada masa ini anak-anak mulai mampu mengembangkan produktifitasnya yakni kemampuan menggunakan logika, beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar yang terlihat pada kegiatan membentuk kelompok dengan teman sebaya dan kemampuan menguasai emosi, mampu berkompetisi dan mengerjakan tugas-tugas sederhana yang diberikan (Mansa et al., 2022) Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6 sampai 12 tahun. Periode ini merupakan periode dimana anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Indrayati & Livana, 2019)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional, yaitu setiap objek hanya diamati satu kali saja dan penghitungan dilakukan secara bersamaan. Survey analitik adalah survei atau penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan ini terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena dengan faktor resiko (Soekidjo Notoatmodjo 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Sistem

Analisis Univariat

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi di SDN 66 Kota Bengkulu

No	Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sarapan	21	37,5
2	Sarapan	35	62,5
	Jumlah	56	100

Dari tabel 1 tentang frekuensi kebiasaan sarapan pagi di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun hasil penelitian menunjukkan dari 56 responden bahwa (37,5%) tidak sarapan pagi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar di SDN 66 Kota Bengkulu

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	22	39,3
2	Baik	34	60,7
	Jumlah	56	100

Dari tabel 2 tentang frekuensi konsentrasi belajar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden (39,3%) konsentrasi belajar kurang baik..

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 66 Kota Bengkulu

Kebiasaan Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar				Total		P-Value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Sarapan	18	85,7	3	14,3	21	100	0,000
Sarapan	4	11,4	31	88,6	35	100	
Total	22	39,3	34	60,7	56	100	

Tabel 3 tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025 menunjukkan dari 21 responden tidak sarapan pagi terdapat 18 responden konsentrasi belajar kurang baik dan 3 responden dengan konsentrasi belajar baik. Dari 35 responden sarapan pagi terdapat 4 responden konsentrasi belajar kurang baik dan 31 responden dengan konsentrasi belajar baik

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu digunakan uji Chi-Square. Dengan nilai (p)=0,000. Karena nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Pembahasan

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi di SDN 66 Kota Bengkulu

Penelitian ini dilakukan di SDN 66 Kota Bengkulu hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden bahwa hampir sebagian responden (37,5%) tidak sarapan pagi. Sebagian besar responden (62,5%) sarapan pagi. Sebanyak 21 anak SD dalam penelitian ini diketahui tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian anak masih memiliki kebiasaan kurang baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi di pagi hari. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya perhatian orang tua, keterbatasan waktu, atau anak memang tidak terbiasa makan pagi.

Sementara itu, sebanyak 35 anak sarapan pagi, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Peran orang tua menjadi faktor utama, baik dalam membiasakan anak untuk sarapan maupun dalam menyediakan makanan bergizi setiap pagi. Ketersediaan waktu yang cukup sebelum berangkat sekolah juga memudahkan anak untuk makan pagi tanpa terburu-buru. Selain itu, adanya pemahaman yang baik dari orang tua maupun anak tentang pentingnya sarapan bagi kesehatan, konsentrasi, dan prestasi belajar membuat anak lebih termotivasi untuk sarapan. Faktor ekonomi keluarga yang cukup juga mendukung tersedianya menu sarapan yang bervariasi dan menarik, sehingga anak lebih bersemangat untuk mengonsumsi makanan pagi..

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

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Doloksaribu (2024) tentang "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi di SMP di Perguruan Advent Parongpong". Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (62,9%) dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik. Hampir sebagian responden (37,1%) dengan kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan sarapan pagi pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain peran orang tua dalam membiasakan serta menyiapkan sarapan, ketersediaan waktu sebelum berangkat sekolah, selera dan nafsu makan anak, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta pengetahuan mengenai pentingnya sarapan. Faktor-faktor tersebut berperan penting karena akan menentukan apakah anak terbiasa mengonsumsi makanan di pagi hari atau justru melewatkannya, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan, konsentrasi, dan prestasi belajar anak.

Gambaran Konsentrasi Belajar di SDN 66 Kota Bengkulu

Penelitian ini dilakukan di SDN 66 Kota Bengkulu hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden hampir sebagian responden (39,3%) konsentrasi belajar kurang baik. Sebagian besar responden (60,7%) dengan konsentrasi belajar baik. Sebanyak 22 anak dalam penelitian ini memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik. Faktor yang memengaruhi kondisi ini antara lain kurangnya waktu istirahat sehingga mengurangi fokus, serta lingkungan rumah maupun sekolah yang kurang mendukung suasana belajar. Selain itu, kurangnya motivasi belajar dari dalam diri anak maupun minimnya dorongan dari orang tua dan guru juga berperan terhadap menurunnya kemampuan anak untuk berkonsentrasi.

Sebanyak 34 anak dalam penelitian ini menunjukkan konsentrasi belajar yang baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung seperti pola istirahat yang cukup, suasana kelas yang kondusif, serta adanya motivasi dan minat belajar yang tinggi. Dukungan dari orang tua dalam memberikan perhatian, bimbingan, dan pengawasan juga sangat penting untuk menjaga fokus belajar anak. Selain itu, guru yang mampu menciptakan metode pembelajaran menarik dapat membantu anak tetap fokus dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran.

Konsentrasi adalah fokus pada satu hal di depan kita. Konsentrasi tidak ada artinya dengan adanya gangguan. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi akademik adalah faktor sosial antara lain guru, orang tua dan teman. Faktor nonsosial meliputi lingkungan, metode pembelajaran, sarana dan prasarana. Faktor psikologis meliputi bakat, minat, ingatan, dan motivasi. Faktor terakhir adalah kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan konsumsi makanan keluarga, ketersediaan makanan keluarga dan pendapatan keluarga Tamsuri (Vellydia, 2022)

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rosalina (2021) tentang "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci". Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (55,1%) dengan konsentrasi belajar baik. Hampir sebagian responden (38,8%) dengan konsentrasi belajar kurang baik.

Menurut asumsi peneliti, konsentrasi belajar anak SD dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi kondisi fisik seperti kecukupan tidur dan kesehatan tubuh, serta faktor psikologis seperti motivasi, minat belajar, dan emosi anak. Sementara itu, faktor eksternal meliputi peran orang tua dalam memberikan dukungan dan pengawasan, metode mengajar guru yang menarik, serta suasana kelas yang kondusif dan tidak bising. Selain itu, pengaruh penggunaan gawai berlebihan maupun lingkungan rumah yang kurang mendukung juga dapat menurunkan fokus belajar anak.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 66 Kota Bengkulu

Penelitian ini dilakukan di SDN 66 Kota Bengkulu hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden tidak sarapan pagi terdapat 18 responden konsentrasi belajar kurang baik dan 3 responden dengan konsentrasi belajar baik. Dari 35 responden sarapan pagi terdapat 4 responden konsentrasi belajar kurang baik dan 31 responden dengan konsentrasi belajar baik.

Dalam penelitian ini terdapat 3 anak yang meskipun tidak sarapan pagi, tetap mampu menunjukkan konsentrasi belajar yang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar sarapan, seperti kualitas tidur yang cukup, motivasi belajar yang tinggi, serta adanya lingkungan belajar yang kondusif. Dukungan orang tua dalam membimbing anak dan metode pembelajaran guru yang menarik juga berperan penting sehingga anak tetap fokus mengikuti pelajaran walaupun tanpa asupan energi dari sarapan.

Sebaliknya, ditemukan 4 anak yang sudah sarapan pagi namun tetap memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sarapan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi konsentrasi. Faktor lain seperti kurangnya minat belajar, gangguan emosional, kebiasaan bermain gawai berlebihan, kurang tidur, atau suasana kelas yang tidak mendukung dapat membuat anak sulit berkonsentrasi meskipun kebutuhan energi pagi hari telah terpenuhi. Hal ini menegaskan bahwa konsentrasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak aspek, bukan hanya dari kebiasaan sarapan semata.

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025 digunakan uji Chi-Square. Dengan nilai $(p)=0,000$. Karena nilai $p<0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Konsentrasi belajar adalah proses pemusatan pikiran terhadap suatu objek dengan menyisihkan segala hal yang tidak bersangkutan dengan objek tersebut. Hal itu bertujuan supaya siswa dapat

menerima materi tanpa harus mengulangi lagi penjelasan dari gurunya, ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir (Isnawati, 2020).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyebab terganggunya konsentrasi belajar anak adalah dengan menyempatkan waktu sarapan sebelum ke sekolah. Sehingga selama proses belajar anak-anak akan duduk tenang dan mendengar penjelasan guru tanpa terganggu oleh rasa lapar akibat tidak sarapan pagi. Hal ini juga akan mempengaruhi prestasi dan nilai belajar pada anak (Herayeni, 2024). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Vellydia (2023) tentang “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Di Sdn Jati Gintung 1”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa/siswi di SDN Jati Gintung 1 ($p=0,003$).

Menurut asumsi peneliti, sarapan pagi memengaruhi konsentrasi belajar anak karena sarapan merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh setelah semalaman berpuasa. Kondisi ini membantu anak tetap fokus, lebih mudah memahami pelajaran, dan tidak cepat merasa lelah saat mengikuti kegiatan belajar. Sebaliknya, anak yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan energi, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, bahkan cepat merasa lapar sehingga perhatian terhadap pelajaran menjadi terganggu. Selain itu, sarapan dengan gizi seimbang juga berpengaruh pada kestabilan emosi anak, sehingga mereka lebih siap menerima materi belajar. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi yang baik berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi akademik anak SD.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025”, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Hampir sebagian responden (37,5%) tidak sarapan pagi di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025.
2. Hampir sebagian responden (39,3%) konsentrasi belajar kurang baik di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025.
3. Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN 66 Kota Bengkulu Tahun 2025 (p -value 0,000).

Saran

1. Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan teori tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.
2. Praktis
 - a. Bagi Tempat Penelitian
Sekolah diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap pentingnya sarapan pagi bagi siswa, misalnya melalui penyuluhan gizi, program edukasi kesehatan, atau kerja sama dengan orang tua untuk membiasakan anak sarapan sebelum berangkat sekolah.
 - b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi untuk mahasiswa guna menambah wawasan mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.
 - c. Bagi Responden
Diharapkan dapat membiasakan diri untuk selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah karena hal ini sangat penting dalam menjaga energi, konsentrasi, dan kesiapan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39.
- Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261–1268.
- Al Huwaidy, A. H., Zuraida, R., & Febriani, W. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa: Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(10), 1953–1958.

- Barokah, L., Jaenudin, J., & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Sarapan pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 100–105.
- Damastuti, S., Lestari, L. D., Pertiwi, T. E., Qona'ah, R., & Trisnani, N. (2025). Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v di sekolah dasar negeri 3 pengasih. *Mubtadi: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 6(2), 148–155. <https://doi.org/10.19105/mubtadi.v6i2.17255>
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & serfi Giada, G. (2020). Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar belajar siswa smp negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
- Effendy, D. S., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 23–28.
- Faisal A. (2022). Gambaran ketajaman penglihatan pada anak usia sekolah selama pembelajaran daring di sd negeri 1 sumberrejo bojonegoro.
- Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Hasibuan, N., Dis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. *J Pendidik Kesehat*, 9(2), 84–90.
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas V di SDN 06 Tigaraksa. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 323–328.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72–82.
- Indrayati, N., & Livana, P. H. (2019). Gambaran verbal abuse orangtua pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(1), 9–18.
- Istiqomah, K. (2024). Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v di sds tarbiyatul islam sambas tahun pelajaran 2023-2024. *Humanitis: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(4), 381–385.
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1).
- Mansa, G., Faidiban, R., & Mustamu, A. C. (2022). Efektifitas Media Audiovisual Dalam Meningkatkan Kepatuhan Pelaksanaan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 Pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(2), 377–388.
- Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, V. F. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu*, 1(1), 61–68.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167.
- Muhada, D., & Pranata, R. (2024). Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1452–1461.
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., Karim, U. N., & Rahmawati, A. (2022a). Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12.
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., Karim, U. N., & Rahmawati, A. (2022b). Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12.
- Nasution, H. F. (2020). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Novian, A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3).
- Rheny. (2020). Cara meningkatkan konsentrasi belajar.
- Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37/iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021: Relationship

- Between Breakfast Habits And Students Learning Concentration At Elementary School 37/Ili Koto Tuo Village Kerinci Regency, 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(2), 26–31.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6–7 tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Senjaya, S., Hernawaty, T., Hendrawati, H., & DA, I. A. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Imun Pada Odha Selama Pandemi Covid 19. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 1026–1042.
- Slameto, B. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhinya,(Jakarta: Rieneka Cipta, 2010), Cet. Ke-5, HDepartemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia,(Jakarta: Balai Pustaka, 2007), Cet. Ke-4, h, 895.
- Vionalita, G. (2020). Kerangka Konsep dan Definisi Operasional. *Journal*, 1, 8–12.