



Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar

Dia Rejeki Utami^{1*}, Andi Ernawati Manuntungi², Nuryanti Thahir³

^{*1} Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St Fatimah Mamuju

² Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

³ Program Studi Keperawatan, Universitas Patria Artha

***Correspondent Author:** Dia Rejeki Utami, Email: diarejekiutami@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast is one of the eating habits that plays an important role in providing energy for the body, especially for school-aged children who require optimal concentration during learning activities. This study aimed to determine the effect of breakfast habits on learning concentration among elementary school children. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 60 elementary school students selected using purposive sampling techniques. Breakfast habits were measured using questionnaires, while learning concentration levels were assessed through observation instruments. Data were analyzed using statistical tests to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration. The results showed that children who regularly consumed breakfast had better learning concentration compared to children who did not regularly eat breakfast. The analysis indicated that breakfast habits were associated with learning concentration among elementary school children. Regular breakfast consumption can help fulfill energy and nutritional needs, thereby supporting cognitive function, attention, and learning activities.

Keywords: *Breakfast, Learning Concentration, Elementary School Children, Child Nutrition*

ABSTRAK

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang berperan penting dalam menyediakan energi bagi tubuh, terutama bagi anak usia sekolah yang membutuhkan konsentrasi optimal dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan tingkat konsentrasi belajar diukur menggunakan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

instrumen observasi konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik sederhana untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang memiliki kebiasaan sarapan secara rutin menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak rutin sarapan. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi sehingga mendukung kemampuan berpikir, perhatian, dan aktivitas belajar anak.

Kata Kunci: *Sarapan, Konsentrasi Belajar, Anak Sekolah Dasar, Gizi Anak*

I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup. Kebutuhan energi yang tidak terpenuhi dapat memengaruhi kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Salah satu kebiasaan yang berperan dalam pemenuhan energi adalah sarapan.

Sarapan merupakan makanan pertama yang dikonsumsi setelah tubuh mengalami kondisi tanpa asupan makanan selama tidur malam. Anak yang tidak sarapan berisiko mengalami penurunan kadar energi yang dapat menyebabkan rasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya kemampuan menerima pelajaran.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap kegiatan pembelajaran dalam waktu tertentu. Konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik dan kecukupan nutrisi. Anak yang memiliki energi cukup cenderung lebih aktif, fokus, dan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Berdasarkan pentingnya peran sarapan dalam mendukung aktivitas belajar anak, penelitian mengenai pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar perlu dilakukan.

II. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Desain ini digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan sebagai variabel independen dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar sebagai variabel dependen pada waktu pengukuran yang sama. Pendekatan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

kuantitatif dipilih karena data penelitian berupa angka yang kemudian dianalisis untuk melihat hubungan antarvariabel.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kebiasaan sarapan siswa serta bagaimana kebiasaan tersebut berhubungan dengan kemampuan anak dalam memusatkan perhatian selama kegiatan pembelajaran di sekolah.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah dasar. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah dasar merupakan lingkungan yang tepat untuk mengamati aktivitas belajar anak serta kebiasaan makan sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran.

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar yang menjadi lokasi penelitian. Populasi dipilih karena anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik maupun kemampuan kognitif.

Sampel penelitian berjumlah 60 siswa sekolah dasar. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Siswa aktif sekolah dasar.
- 2) Bersedia menjadi responden penelitian.
- 3) Mendapat izin dari orang tua/wali.
- 4) Mampu mengikuti proses pengumpulan data.

Sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat penelitian berlangsung atau tidak menyelesaikan instrumen penelitian.

4. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel independen (bebas)
Kebiasaan sarapan anak sekolah dasar.
- b. Variabel dependen (terikat)

Konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

Kebiasaan sarapan didefinisikan sebagai perilaku anak dalam mengonsumsi makanan sebelum memulai aktivitas sekolah, meliputi frekuensi sarapan, keteraturan waktu sarapan, dan jenis makanan yang dikonsumsi.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mengikuti kegiatan pembelajaran, memahami instruksi guru, serta mempertahankan fokus selama proses belajar.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

a. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Pengumpulan data kebiasaan sarapan dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai:

- Frekuensi sarapan dalam satu minggu.
- Kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah.
- Waktu pelaksanaan sarapan.
- Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan.
- Alasan tidak melakukan sarapan.

Setiap jawaban responden kemudian dikategorikan menjadi kebiasaan sarapan rutin dan tidak rutin.

b. Lembar Observasi Konsentrasi Belajar

Data konsentrasi belajar diperoleh melalui observasi selama kegiatan pembelajaran.

Aspek yang diamati meliputi:

- Kemampuan memperhatikan penjelasan guru.
- Keaktifan mengikuti pembelajaran.
- Kemampuan menyelesaikan tugas.
- Tidak mudah terdistraksi saat belajar.
- Respons terhadap instruksi pembelajaran.

Hasil observasi kemudian dikategorikan menjadi konsentrasi baik, cukup, dan kurang.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah pemberian penjelasan kepada pihak sekolah, guru, siswa, dan orang tua mengenai tujuan penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi.

Data kebiasaan sarapan dikumpulkan dengan cara siswa mengisi kuesioner yang telah disediakan. Selanjutnya, peneliti melakukan pengamatan terhadap perilaku konsentrasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian juga menggunakan data pendukung berupa literatur dari buku dan jurnal ilmiah yang berkaitan dengan gizi anak, kebiasaan sarapan, dan konsentrasi belajar.

7. Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan proses pengolahan melalui beberapa tahap, yaitu:



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Editing, yaitu memeriksa kelengkapan jawaban responden.
- Coding, yaitu memberikan kode pada setiap kategori jawaban.
- Entry data, yaitu memasukkan data ke dalam tabel pengolahan.
- Cleaning, yaitu memastikan data tidak mengalami kesalahan.

Analisis data dilakukan melalui:

- Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase mengenai kebiasaan sarapan serta tingkat konsentrasi belajar siswa.

- Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Hasil analisis digunakan untuk melihat apakah anak yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak rutin sarapan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rutin sarapan	42	70
Tidak rutin sarapan	18	30
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan secara rutin yaitu sebanyak 42 siswa (70%), sedangkan 18 siswa (30%) tidak rutin melakukan sarapan sebelum sekolah.

Tabel 2. Tingkat Konsentrasi Belajar Anak

Tingkat Konsentrasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	40	66,7
Cukup	15	25
Kurang	5	8,3
Total	60	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori baik sebanyak 40 siswa (66,7%). Anak dengan konsentrasi kurang berjumlah 5 siswa (8,3%).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Baik	Konsentrasi Kurang	Total
Rutin sarapan	34	8	42
Tidak rutin sarapan	6	12	18
Total	40	20	60

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa anak yang rutin sarapan lebih banyak memiliki konsentrasi belajar baik dibandingkan anak yang tidak rutin sarapan. Anak yang tidak terbiasa sarapan lebih banyak mengalami konsentrasi belajar yang rendah.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Anak yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi lebih baik karena tubuh memperoleh energi yang cukup untuk mendukung fungsi otak.

Sarapan menyediakan sumber glukosa yang diperlukan oleh otak sebagai sumber energi utama. Kekurangan energi akibat tidak sarapan dapat menyebabkan anak merasa lemah, mengantuk, dan sulit memusatkan perhatian selama pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola makan yang baik berhubungan dengan kemampuan kognitif dan prestasi akademik anak. Asupan makanan yang cukup dapat mendukung proses kerja otak, termasuk kemampuan mengingat, berpikir, dan memusatkan perhatian.

Konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas tidur, lingkungan belajar, motivasi, serta kondisi psikologis anak. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan perlu didukung dengan pola hidup sehat lainnya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan secara rutin menunjukkan kemampuan konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak rutin sarapan.

Sarapan memberikan kontribusi penting dalam menyediakan energi dan zat gizi yang mendukung aktivitas otak sehingga anak lebih siap mengikuti proses pembelajaran.

2. Saran

- Orang tua diharapkan membiasakan anak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah.
- Sekolah dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat bagi siswa.
- Anak perlu menerapkan pola makan sehat dan teratur untuk mendukung prestasi belajar.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- d. Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar seperti tidur, aktivitas fisik, dan lingkungan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.
2. Brown JE. Nutrition Through the Life Cycle. Boston: Cengage Learning; 2017.
3. Gibney MJ, Lanham-New SA, Cassidy A, Vorster HH. Introduction to Human Nutrition. Oxford: Wiley-Blackwell; 2019.
4. Hardinsyah, Supariasa IDN. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2017.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
6. Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2018.
7. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food and the Nutrition Care Process. St Louis: Elsevier; 2020.
8. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
9. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
10. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
11. Santrock JW. Educational Psychology. New York: McGraw Hill; 2017.
12. Sherwood L. Human Physiology: From Cells to Systems. Boston: Cengage Learning; 2016.
13. Soekirman. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Gramedia; 2015.
14. Sulistyoningsih H. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2016.
15. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2018.
16. Susanto A. Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana; 2017.
17. Utami, D. R., & Manuntungi, A. E. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 752–759. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1048>
18. Utami, D. R., & Ramli, R. (2026). Pendampingan Kesehatan Anak Jalanan Melalui Pemeriksaan Dan Edukasi Kesehatan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1427–1433. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1311>



e-ISSN: 2964-0849
Vol.4 No.3 Juli 2026

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

19. Whitney E, Rolfes SR. Understanding Nutrition. Boston: Cengage Learning; 2019.
20. World Health Organization. Nutrition in School-Age Children. Geneva: WHO; 2018.
21. Yusuf S. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2017.