

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA DI SDN SANGANOM 1 PASURUAN

Rani Sri Wahyuni
wahyuni9503@gmail.com
STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademik siswa, namun sering kali terganggu oleh persiapan fisik yang kurang optimal, seperti melewatkan sarapan pagi. Sarapan pagi berfungsi sebagai penyedia glukosa utama yang dibutuhkan untuk fungsi kognitif otak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan. Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan dengan jumlah sampel 53 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan sarapan dan lembar observasi konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, namun tingkat konsentrasi belajar mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 24 responden (45,3%). Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's Rho diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,764 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Dukungan nutrisi di pagi hari berperan sebagai faktor pelindung yang menjaga stabilitas fokus kognitif siswa meskipun terdapat keluhan fisik seperti kelelahan. Disarankan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk terus meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi guna mendukung optimalisasi performa akademik siswa di kelas.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Anak Sekolah.

ABSTRACT

Learning concentration is a critical factor for students' academic success, yet it is often compromised by inadequate physical preparation, such as skipping breakfast. Breakfast serves as the primary glucose provider required for brain cognitive functions. This study aims to analyze the correlation between breakfast habits and learning concentration levels among students at SDN Sanganom 1 Pasuruan. The research design employed correlational analytics with a cross-sectional approach. The population consisted of all 4th, 5th, and 6th-grade students at SDN Sanganom 1 Pasuruan, with a total sample of 53 respondents selected through total sampling. Data were collected using a breakfast habit questionnaire and a learning concentration observation sheet. Data analysis was performed using the Spearman's Rho statistical test. The results showed that most students maintained good breakfast habits; however, the majority of students' learning concentration levels were in the "Fair" category, involving 24 respondents (45.3%). Based on the Spearman's Rho correlation test, a correlation coefficient of 0.764 was obtained with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates a strong and significant positive correlation between breakfast habits and students' learning concentration. Nutritional support in the morning acts as a protective factor that maintains cognitive focus stability, even in the presence of physical complaints such as fatigue. It is recommended that schools and parents continue to increase education regarding the importance of breakfast to support the optimization of students' academic performance in class.

Keywords: Breakfast Habits, Learning Concentration, School-aged Children.

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman pada pagi hari sebelum memulai aktivitas. Sarapan pagi memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh setelah berpuasa selama kurang lebih 10–12 jam sejak makan malam hingga

pagi hari. Pada anak usia sekolah, sarapan pagi sangat penting karena dapat membantu memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan untuk menunjang aktivitas belajar di sekolah serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Sarapan pagi yang mengandung gizi seimbang mampu mencukupi sekitar 15–30% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi biasanya dilakukan pada pukul 06.00–09.00 pagi dan bertujuan untuk mendukung tubuh agar tetap sehat, aktif, serta produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Anggoro et al., 2021).

Anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung memiliki energi yang cukup sehingga dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan lebih baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Frankling dalam Suwardhani (2022) mengenai asupan makanan disebutkan bahwa kandungan glukosa berperan penting dalam meningkatkan kinerja otak. Ketidakcukupan glukosa pada otak dapat memberikan efek terhadap daya pikir dan daya ingat seseorang. Kadar glukosa yang terus mengalami penurunan karena tidak diimbangi dengan sarapan pagi akan berdampak negatif bagi tubuh, yaitu menimbulkan gangguan fungsi otak karena otak tidak mendapatkan asupan zat gizi setelah bangun tidur di pagi hari. Seseorang yang sering melewatkan sarapan pagi juga berisiko 1,5 kali lebih besar untuk jajan dibandingkan dengan seseorang yang telah terbiasa sarapan (Mariza & Kusumastuti, 2012). Pada masa sekolah dasar, anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup baik dari segi jumlah maupun kualitas. Nutrisi yang baik berperan penting dalam mendukung fungsi otak, termasuk dalam meningkatkan kemampuan berpikir, daya ingat, serta konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun demikian, kebiasaan sarapan pagi masih sering diabaikan oleh sebagian siswa. Data menunjukkan bahwa sekitar 16,9%–50% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa melakukan sarapan pagi (Kemenkes RI, 2022). Kebiasaan tidak sarapan pagi dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi sehingga anak cenderung merasa lemas, mengantuk, serta kurang fokus saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Kondisi tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap suatu kegiatan atau proses pembelajaran sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Konsentrasi belajar memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa. Tanpa adanya konsentrasi yang baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Selain itu, siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik akan lebih mudah mengikuti penjelasan guru serta mampu menyelesaikan tugas pembelajaran dengan lebih optimal (Luthfillah, 2022).

Menurut Hakim (2021) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah kecukupan gizi dan nutrisi. Keterampilan berkonsentrasi pada anak pada dasarnya sama seperti pada orang dewasa, yaitu sangat bergantung pada kemampuan memusatkan pikiran. Nutrisi merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi, karena kecukupan gizi dan nutrisi merupakan kebutuhan dasar tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas, termasuk dalam memusatkan perhatian dan mencapai konsentrasi belajar yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Citrawathi, dan Giana (2022) menunjukkan bahwa 41,38% siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang kurang, salah satu penyebabnya adalah kebiasaan melewatkan sarapan pagi. Kondisi tersebut terjadi karena menurunnya kadar glukosa dalam darah yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh, khususnya bagi otak.

Menurunnya asupan energi ke otak dapat berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas yang berdampak pada menurunnya kemampuan memahami materi pelajaran (Artha Margiathi et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Barokah et al. (2022) juga

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, sarapan pagi perlu menjadi kebiasaan yang diterapkan oleh siswa sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan siswa, guru, dan kepala sekolah di SDN Sanganom 1 Pasuruan, diperoleh gambaran adanya perbedaan konsentrasi belajar antara siswa yang terbiasa sarapan pagi dan yang tidak terbiasa sarapan pagi. Dari 10 siswa yang diwawancarai, sebanyak 3 siswa menyatakan terbiasa sarapan pagi dan merasa lebih fokus serta tenang saat mengikuti pembelajaran. Sementara itu, 7 siswa lainnya mengaku jarang atau tidak melakukan sarapan pagi dan sering merasa lapar, lemas, serta mengantuk sehingga kurang fokus di kelas. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka tidak sarapan karena orang tua, khususnya ibu, belum sempat menyiapkan makanan di pagi hari. Selain itu, alasan lain yang dikemukakan adalah terburu-buru berangkat ke sekolah, tidak terbiasa sarapan di rumah, serta kurangnya ketersediaan makanan siap saji pada pagi hari. Guru juga menyampaikan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung kurang memperhatikan pelajaran dan lebih cepat merasa lelah. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SDN Sanganom 1 Pasuruan. Penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif, menggunakan desain penelitian korelatif (*corelative study*). Pendekatan yang dipakai dalam proses penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu dengan cara pengambilan data sekali saja pada waktu yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan sarapan pagi Siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden di SDN Sanganom 1 Pasuruan mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang baik, yaitu sebanyak 29 siswa (54,7%). Meskipun demikian, masih terdapat hampir setengah dari total responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 22 siswa (41,5%), dan sebagian kecil responden berada dalam kategori tidak baik, yaitu sebanyak 2 siswa (3,8%). Adanya variasi data ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan pentingnya makan pagi sudah cukup tinggi di kalangan siswa, masih ada sebagian anak yang belum memenuhi kebutuhan nutrisi paginya secara optimal.

Menurut Hidayat & Nurhayati (2021), pagi hari merupakan awal dari seluruh kegiatan seseorang dalam beraktivitas sehingga memerlukan energi yang cukup untuk selalu belajar, menyerap pengetahuan, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Sarapan yang cukup akan berdampak langsung pada pemenuhan kebutuhan metabolik dasar tubuh anak. Pemenuhan zat gizi yang adekuat di pagi hari terbukti berkontribusi positif terhadap daya ingat siswa, serta menjadikan mereka lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Sebaliknya, kelompok siswa yang sarapannya masih dalam kategori cukup atau bahkan tidak baik berisiko mengalami penurunan suplai glukosa ke otak, yang secara klinis dapat memicu rasa lemas, penurunan konsentrasi, hingga hambatan dalam menyerap materi pelajaran. Oleh karena itu, pemenuhan kebiasaan sarapan pagi bukan hanya sekadar rutinitas harian, tetapi merupakan fondasi penting bagi kesehatan fisik dan keberhasilan akademik siswa selama di sekolah.

Menurut peneliti, mayoritas siswa cenderung memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik karena adanya dukungan lingkungan keluarga yang menyadari bahwa sarapan

memberikan energi utama yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas fisik dan kognitif sepanjang pagi. Secara fisiologis, tindakan melakukan sarapan pagi dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek serta mengoptimalkan kemampuan berpikir analitis anak usia sekolah. Nutrisi yang masuk di pagi hari berperan penting dalam menjaga metabolisme tubuh dan mempertahankan keseimbangan kadar gula darah dalam batas normal, sehingga efektif mencegah rasa lemas, kantuk, atau lapar yang dapat mengganggu atensi proses belajar. Bagi siswa yang masih memiliki kebiasaan cukup dan tidak baik, hal ini menjadi area intervensi keperawatan komunitas yang penting untuk diedukasi, mengingat pembiasaan sarapan pagi yang tepat sejak dini sangat esensial untuk mengajarkan siswa mengenai pentingnya pola makan yang teratur dan pemenuhan gizi seimbang demi tumbuh kembang yang optimal.

Perbaikan

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang pertama adalah usia. Berdasarkan data pada Tabel 5.1, diketahui bahwa karakteristik responden menurut rentang usia siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan tersebar menjadi tiga kelompok. Kelompok responden pada rentang usia 9–10 tahun yaitu sebanyak 19 orang (35,8%). Selanjutnya, kelompok responden pada rentang usia 11–12 tahun merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 31 orang (58,5%). Sementara itu, kelompok responden pada rentang usia 13–14 tahun merupakan kelompok terkecil atau minoritas, yaitu sebanyak 3 anak (5,7%). Adanya variasi rentang usia dari 9 hingga 14 tahun ini berkaitan erat dengan pembentukan kebiasaan makan anak, khususnya sarapan pagi.

Menurut R. A. Putri dkk. (2020), anak berusia 9–14 tahun umumnya memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik karena mereka berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Pada masa usia sekolah ini, tubuh memerlukan asupan energi yang optimal untuk mendukung aktivitas fisik dan perkembangan otak yang terus berlangsung agar anak tetap sehat serta terhindar dari penyakit. Selain itu, anak-anak pada rentang usia ini mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur kebiasaan mereka secara mandiri, termasuk pola makan yang lebih teratur, karena meningkatnya kesadaran akan dampak sarapan terhadap kesehatan tubuh dan kinerja akademik di sekolah.

Menurut peneliti, seluruh kelompok usia siswa baik pada rentang usia 9–10 tahun, 11–12 tahun, maupun 13–14 tahun di SDN Sanganom 1 Pasuruan berada pada periode keemasan perkembangan yang membutuhkan dukungan nutrisi yang kuat. Siswa pada rentang usia 11–12 tahun yang menjadi mayoritas dalam penelitian ini, bersama dengan kelompok usia lainnya, memiliki tuntutan kegiatan fisik dan mental yang semakin intensif di sekolah, seperti konsentrasi belajar di kelas, mengikuti ujian, hingga beraktivitas sosial dengan teman sebaya. Oleh karena itu, seiring bertambahnya usia, siswa diharapkan mulai lebih menyadari pentingnya pola hidup sehat. Kesadaran personal ini, dikombinasikan dengan pengawasan orang tua, akan sangat membantu anak dalam mengembangkan kebiasaan sarapan pagi yang positif demi mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan kognitif otak yang maksimal.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kedua adalah jenis kelamin. Berdasarkan data pada Tabel 5.2, diketahui bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan tersebar ke dalam dua kelompok. Kelompok responden berjenis kelamin laki-laki merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 33 anak (62,3%). Sementara itu, kelompok responden berjenis kelamin perempuan merupakan kelompok minoritas, yaitu sebanyak 20 anak (37,7%). Dominasi jumlah siswa laki-laki dalam penelitian ini mencerminkan distribusi alami data demografi siswa pada kelas tinggi (kelas 4, 5, dan 6) di SDN Sanganom 1 Pasuruan saat penelitian dilakukan, di mana angka kelahiran atau angka kelulusan siswa ke jenjang kelas tersebut memang didominasi oleh anak laki-laki. Perbedaan gender ini secara tidak langsung dapat memengaruhi karakteristik perilaku kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak.

Menurut Asmarani dkk. (2021), meskipun seringkali anak perempuan dianggap lebih terstruktur dalam menjaga keteraturan hidup, siswa laki-laki juga dapat memiliki kebiasaan sarapan yang sangat baik apabila didukung oleh lingkungan keluarga yang menyediakan sarapan secara rutin. Pada siswa laki-laki, motivasi utama melakukan sarapan pagi seringkali dikaitkan dengan pemenuhan kekuatan fisik dan stamina untuk menjalani aktivitas motorik yang intensif sepanjang hari. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa laki-laki memiliki kepatuhan yang tinggi terhadap sarapan pagi, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor ketersediaan makanan di rumah dan pola asuh orang tua yang mengutamakan asupan energi sebelum anak berangkat ke sekolah.

Menurut peneliti, tingginya persentase responden laki-laki (62,3%) dalam penelitian ini linier dengan tingginya angka kebiasaan sarapan pagi yang baik. Secara psikologis dan perkembangan anak usia sekolah dasar, siswa laki-laki cenderung memiliki pengeluaran energi (energy expenditure) yang lebih tinggi akibat aktivitas fisik yang lebih agresif di sekolah, seperti berlari, berolahraga, dan bermain aktif dengan teman sebaya. Oleh karena itu, mereka secara alami merasakan sinyal lapar dan kebutuhan energi yang lebih besar di pagi hari untuk menunjang aktivitas tersebut. Kesadaran untuk sarapan pada siswa laki-laki di SDN Sanganom 1 Pasuruan muncul sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan biologis agar tubuh tidak mudah lemas dan tetap bertenaga saat mengikuti pelajaran. Di sisi lain, bagi kelompok siswa perempuan yang berjumlah 37,7%, meskipun menjadi minoritas dalam sampel, mereka umumnya memiliki kecenderungan psikologis yang lebih patuh terhadap instruksi orang tua di rumah untuk sarapan, serta mulai tumbuh kesadaran internal mengenai pentingnya kesehatan dan penampilan fisik yang bugar. Dengan demikian, baik pada siswa laki-laki maupun perempuan, kebiasaan sarapan pagi di SDN Sanganom 1 Pasuruan tidak dipengaruhi secara timpang oleh salah satu gender, melainkan didorong oleh kombinasi antara kebutuhan biologis tubuh anak dan peran aktif orang tua dalam memfasilitasi sarapan di rumah sebelum anak memulai aktivitas akademik mereka.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang ketiga adalah pekerjaan orang tua. Berdasarkan data pada Tabel 5.3, diketahui bahwa karakteristik responden menurut status pekerjaan orang tua siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok responden dengan orang tua yang berstatus bekerja merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 37 orang (69,8%). Sementara itu, terdapat kelompok responden dengan orang tua yang tidak bekerja yaitu sebanyak 16 orang (30,2%). Status pekerjaan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal yang sangat memengaruhi pola asuh, manajemen waktu di rumah, serta kemampuan finansial keluarga dalam memfasilitasi kebutuhan nutrisi anak.

Menurut Hazizah dkk. (2024), orang tua yang bekerja tetap dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan sarapan anak apabila mereka mampu menciptakan rutinitas pagi yang terstruktur. Meskipun memiliki keterbatasan waktu di pagi hari karena harus bersiap menuju tempat kerja, orang tua yang bekerja seringkali dituntut untuk lebih disiplin dalam mengatur jadwal harian keluarga agar anak tidak melewatkan waktu makan penting. Keberhasilan kebiasaan sarapan pada responden di SDN Sanganom 1 Pasuruan membuktikan bahwa status pekerjaan orang tua bukanlah hambatan utama, melainkan faktor yang memicu kreativitas keluarga dalam menyediakan menu sarapan yang praktis, cepat disajikan, namun tetap memenuhi standar gizi seimbang bagi anak sebelum melakukan aktivitas akademik di sekolah.

Menurut peneliti, tingginya angka orang tua yang bekerja (69,8%) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga responden berada pada produktivitas ekonomi yang aktif. Kondisi ini berdampak positif pada stabilitas finansial rumah tangga, sehingga orang tua memiliki kemampuan yang cukup untuk membeli dan menyediakan bahan makanan yang bergizi untuk sarapan anak. Kelancaran kebiasaan sarapan pagi pada

kelompok mayoritas ini mengindikasikan adanya manajemen waktu yang efektif, di mana orang tua tetap memprioritaskan penyediaan sarapan sebagai kebutuhan dasar anak sebelum berangkat sekolah, misalnya dengan menyiapkan makanan lebih awal atau mengandalkan menu yang siap saji namun sehat. Di sisi lain, peneliti juga menganalisis kelompok orang tua yang tidak bekerja (30,2%) yang umumnya didominasi oleh ibu rumah tangga (IRT). Kelompok minoritas ini memiliki keuntungan tersendiri dari segi alokasi waktu. Orang tua yang tidak bekerja di luar rumah memiliki fleksibilitas waktu yang jauh lebih besar di pagi hari untuk memasak, menyiapkan sarapan secara ideal, serta mendampingi dan memastikan anak benar-benar menghabiskan porsi sarapannya sebelum berangkat ke sekolah. Dengan demikian, baik dari kelompok orang tua yang bekerja (yang unggul dalam hal stabilitas ekonomi dan disiplin waktu) maupun kelompok orang tua yang tidak bekerja (yang unggul dalam ketersediaan waktu pengasuhan langsung), keduanya sama-sama memiliki kontribusi positif yang seimbang. Kesadaran bersama bahwa sarapan adalah modal energi utama untuk konsentrasi belajar anak menjadi penggerak bagi orang tua di SDN Sanganom 1 Pasuruan untuk tetap mengusahakan rutinitas makan pagi ini berjalan secara konsisten setiap harinya.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keempat adalah pendidikan orang tua. Berdasarkan data pada Tabel 5.4, diketahui bahwa karakteristik responden menurut tingkat pendidikan terakhir orang tua siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan tersebar ke dalam empat tingkatan. Kelompok responden dengan orang tua yang berpendidikan terakhir SD merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 28 orang (52,8%). Selanjutnya, terdapat kelompok orang tua dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 12 orang (22,6%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 8 orang (15,1%), dan kelompok dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi merupakan kelompok terkecil atau minoritas, yaitu sebanyak 5 orang (9,4%). Tingkat pendidikan orang tua merupakan faktor penting yang melandasi pola pikir, tingkat literasi, serta cara orang tua dalam memperoleh, menyaring, dan menerapkan informasi mengenai pemenuhan gizi keluarga.

Menurut Juchita & Sutini (2021), tingkat pendidikan orang tua memengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak karena berkorelasi dengan wawasan kesehatan yang dimiliki. Pada orang tua dengan tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP), informasi mengenai pentingnya sarapan pagi seringkali didapatkan melalui jalur non-formal, seperti sosialisasi di lingkungan sekitar, pengalaman turun-temurun, maupun melalui program penyuluhan kesehatan yang diselenggarakan oleh instansi terkait. Kesadaran yang terbentuk secara praktis dan aplikatif ini mendorong orang tua untuk tetap konsisten mempersiapkan makanan di pagi hari guna mendukung kelangsungan belajar dan menjaga kesehatan fisik anak selama beraktivitas di sekolah.

Menurut peneliti, besarnya jumlah orang tua yang berlatar belakang pendidikan SD (52,8%) dan SMP (15,1%) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua responden memiliki akses pendidikan formal yang terbatas. Namun, fakta di lapangan membuktikan bahwa keterbatasan latar belakang pendidikan ini tidak menjadi hambatan bagi terbentuknya kebiasaan sarapan pagi yang baik pada anak. Di lingkungan pedesaan, orang tua cenderung mengandalkan kearifan lokal dan pengalaman praktis harian dalam mengelola rumah tangga. Mereka memiliki kesadaran intuitif yang kuat bahwa sarapan adalah bekal utama energi sebelum anak beraktivitas di sekolah, sebagaimana para orang tua juga membutuhkan energi fisik sebelum bekerja. Rasa tanggung jawab pengasuhan inilah yang mendorong mereka untuk tetap memastikan anak sudah mengisi perut sebelum berangkat sekolah.

Di sisi lain, peneliti juga menganalisis kelompok orang tua dengan tingkat pendidikan SMA (22,6%) dan Perguruan Tinggi (9,4%). Kelompok orang tua berpendidikan menengah dan tinggi ini umumnya memiliki keunggulan dalam hal literasi digital dan akses informasi ilmiah. Mereka cenderung memahami urgensi sarapan pagi tidak hanya sebatas pengenyang perut, melainkan dari sudut pandang biokimia tubuh, seperti pentingnya glukosa untuk

neurotransmitter otak anak demi menjaga konsentrasi belajar.

Struktur berpikir yang lebih modern ini membuat mereka lebih selektif dalam memilih variasi jenis nutrisi yang disajikan saat sarapan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik kelompok orang tua berpendidikan dasar (yang mengandalkan kesadaran praktis-intuitif) maupun kelompok orang tua berpendidikan tinggi (yang mengandalkan literasi kesehatan yang ilmiah) di SDN Sanganom 1 Pasuruan memiliki tujuan akhir yang sama. Keduanya menempatkan perhatian yang tinggi terhadap asupan pagi anak, sehingga latar belakang pendidikan tidak menciptakan ketimpangan yang berarti dalam pembentukan kebiasaan sarapan pagi yang positif pada siswa.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kelima adalah waktu sarapan. Berdasarkan data pada Tabel 5.5, diketahui bahwa karakteristik responden menurut waktu sarapan siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok responden yang melakukan sarapan tepat waktu yaitu kurang dari jam 09.00 pagi (sarapan di rumah) merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 35 orang (66,0%). Sementara itu, terdapat kelompok responden yang makan lebih dari jam 09.00 pagi (melewatkan sarapan) sebesar 18 orang (34,0%). Adanya perbedaan waktu makan ini sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan energi anak sebelum memulai aktivitas belajar.

Menurut Karyani (2021), sebagian besar siswa yang memulai aktivitas sekolah di pagi hari idealnya memiliki rutinitas yang terjadwal dengan baik, termasuk waktu untuk sarapan yang biasanya dimulai setelah bangun tidur atau dimulai pukul 06.00 serta tidak lewat dari jam 09.00 pagi. Sarapan sebelum berangkat sekolah sangat penting untuk memastikan tubuh dan otak siap menghadapi kegiatan belajar sepanjang hari. Selain itu, sarapan yang tepat waktu juga memungkinkan siswa untuk tetap aktif, berkonsentrasi, dan bersemangat mengikuti pelajaran hingga waktu istirahat tiba. Berdasarkan batasan klinis gizi, aktivitas makan yang dilakukan di atas jam 09.00 pagi tidak lagi dikategorikan sebagai sarapan, melainkan makan selingan atau pemenuhan rasa lapar akibat melewati waktu sarapan yang seharusnya.

Menurut peneliti, mayoritas siswa (66,0%) yang melakukan sarapan kurang dari pukul 09.00 pagi menunjukkan kesadaran yang baik dari siswa maupun orang tua akan pentingnya modal energi di pagi hari. Kebiasaan sarapan di rumah sebelum berangkat sekolah ini merupakan langkah krusial untuk menjaga stabilitas konsentrasi sehingga proses kognitif selama di kelas berlangsung lebih efektif. Sebaliknya, untuk kelompok siswa sebanyak 34,0% yang tercatat makan lebih dari jam 09.00 pagi, hal ini mengindikasikan bahwa mereka melewati waktu sarapan di rumah. Kelompok siswa ini kemungkinan besar baru mengisi perut mereka saat jam istirahat pertama sekolah tiba dengan cara membeli jajanan atau memakan bekal yang terlambat. Kondisi melewati sarapan ini berisiko membuat siswa mengalami penurunan konsentrasi dan lemas pada jam-jam pertama pelajaran dimulai. Oleh karena itu, dukungan dan ketegasan dari orang tua sangat diperlukan untuk memastikan seluruh siswa konsisten menjalankan kebiasaan sarapan pagi di rumah secara tepat waktu demi kesehatan dan prestasi akademik yang lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keenam dalam penelitian ini adalah mengenai riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi. Berdasarkan data pada Tabel 5.6, diketahui karakteristik responden berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya pernah mendapatkan penyuluhan, yaitu sebanyak 41 siswa (77,4%). Kendati demikian, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa masih terdapat sebagian kecil responden yang menyatakan tidak pernah mendapatkan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi, yaitu sebanyak 12 siswa (22,6%). Adanya kelompok siswa yang belum terpapar informasi ini menandakan belum meratanya jangkauan edukasi

kesehatan di lingkungan sekolah, yang berpotensi memicu ketidaktahuan anak akan pentingnya manajemen nutrisi pagi.

Menurut Sari & Salimi (2023), riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan pembentukan kebiasaan sarapan pagi pada siswa. Pemahaman yang tepat mengenai urgensi sarapan pagi dapat membantu siswa mengantisipasi berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi akibat pola makan yang tidak teratur, seperti gangguan atensi, kelelahan fisik, hingga penurunan daya ingat saat jam pelajaran berlangsung. Melalui kegiatan penyuluhan yang terstruktur, siswa diharapkan mampu menyadari bahwa sarapan pagi memiliki peran besar dalam mendukung performa belajar mereka, karena asupan nutrisi tersebut dapat meningkatkan pasokan energi basal dan kemampuan kognitif otak untuk berfungsi secara lebih optimal.

Selain itu, metode edukasi yang melibatkan siswa secara langsung, seperti lokakarya (workshop) interaktif atau diskusi kelompok, dapat memberi mereka kesempatan untuk melakukan internalisasi informasi. Hal ini membekali siswa dengan kesadaran mandiri untuk menjalani pola hidup sehat, yang tidak hanya berdampak pada status kesehatan fisik melainkan juga linear dengan peningkatan prestasi akademik di sekolah.

Menurut peneliti, riwayat penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi memainkan peran yang sangat krusial dalam membentuk perilaku dan habituasi sarapan pagi anak usia sekolah. Edukasi kesehatan yang dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman komprehensif tentang manfaat sarapan terbukti berkontribusi positif terhadap kesiapan mental dan fokus siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari di sekolah. Paparan informasi yang didapatkan dari penyuluhan juga efektif membantu mengoreksi persepsi atau mitos kebiasaan sarapan yang keliru di masyarakat, seperti anggapan bahwa sarapan pagi bersifat opsional atau dapat digantikan dengan jajanan rendah gizi saat jam istirahat. Di samping itu, kegiatan penyuluhan yang diselenggarakan secara berkala berpotensi meningkatkan kesadaran kolektif, baik bagi siswa maupun pihak orang tua selaku penyedia menu makan di rumah, mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang di pagi hari. Dengan kepemilikan literasi kesehatan yang baik mengenai manfaat sarapan pagi, diharapkan seluruh siswa dapat menerapkan habituasi sarapan secara teratur dan konsisten, sehingga status kesehatan tubuh tetap terjaga dan konsentrasi belajar di kelas dapat dipertahankan pada level yang optimal.

Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 4,5 Dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 53 responden siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan, hampir setengahnya memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 24 siswa (45,3%). Distribusi data lainnya menunjukkan tingkat konsentrasi belajar dalam kategori baik sebanyak 20 siswa (37,7%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (9,4%), sedangkan untuk kategori sangat baik dan sangat kurang masing-masing memiliki proporsi yang sama yaitu sebanyak 2 siswa (3,8%). Adanya sebaran data dari kategori sangat baik hingga sangat kurang ini menegaskan bahwa kemampuan atensi dan fokus anak di dalam kelas bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor pelatuk.

Menurut Artha Margiathi dkk. (2023), konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apa pun karena menjadi aspek utama yang mendukung keberhasilan belajar siswa. Jika siswa memiliki konsentrasi yang baik pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka siswa dapat menyerap materi secara utuh sehingga hasil belajar yang didapatkan menjadi optimal. Konsentrasi yang memadai memungkinkan siswa untuk lebih mudah dalam mengelola waktu dan energi, serta mendukung pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah. Secara klinis, kemampuan pemusatan perhatian ini sangat bergantung pada suplai energi konstan ke jaringan otak. Oleh karena itu, rendahnya konsentrasi pada sebagian kecil siswa (kategori kurang dan sangat kurang) menjadi sinyal penting bagi pelayanan keperawatan sekolah untuk menelisik lebih jauh aspek determinan fisik anak, termasuk evaluasi pemenuhan kebutuhan dasar biologisnya di pagi

hari.

Menurut peneliti, konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang sedang dipelajari. Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kebiasaan sarapan responden mayoritas sudah berada dalam kategori baik, tingkat konsentrasi belajar siswa pun secara umum berada pada rentang yang memadai (cukup dan baik). Fenomena ini membuktikan secara nyata bahwa asupan nutrisi dari sarapan pagi berperan penting dalam mendukung kesiapan fisik responden, di mana ketersediaan glukosa darah membantu mengoptimalkan proses sinapsis saraf di otak dalam mengolah dan menyimpan informasi pelajaran. Hubungan fungsional ini diperkuat oleh hasil uji statistik dalam penelitian ini yang menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang kuat sebesar $r = 0,764$, yang mengindikasikan bahwa asupan nutrisi dari sarapan berbanding lurus dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa di sekolah. Meskipun dalam pengumpulan data terdapat dinamika keluhan berupa kelelahan fisik (32,1%) dan kurang tidur (28,3%) pada beberapa anak, adanya habituasi sarapan yang baik terbukti secara signifikan mampu menjadi faktor protektif yang menjaga fokus dan atensi siswa tetap berada pada level optimal selama proses aktivitas belajar mengajar berlangsung di kelas.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang pertama adalah perasaan ketika sedang belajar. Berdasarkan data pada Tabel 5.7, diketahui bahwa karakteristik responden menurut perasaan saat belajar siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan terbagi menjadi tiga kondisi. Kelompok responden yang memiliki perasaan senang saat belajar merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 43 orang (81,1%). Namun demikian, terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perasaan negatif selama proses pembelajaran, yaitu siswa yang merasa gelisah sebanyak 8 orang (15,1%) dan siswa yang merasa tertekan sebanyak 2 orang (3,8%). Adanya variasi kondisi psikologis atau suasana hati (mood) ini memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kefokusannya anak di kelas.

Menurut Wirayuda dkk. (2022), dalam proses pembelajaran, sikap positif seperti perasaan senang yang dialami siswa saat belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Siswa yang memiliki perasaan senang cenderung lebih tekun dalam belajar sehingga mampu mencapai hasil akademik yang memuaskan. Selain itu, mereka juga lebih termotivasi untuk terlibat secara aktif saat proses belajar berlangsung. Secara neurosains, perasaan senang juga berhubungan dengan peningkatan kemampuan otak dalam menyimpan informasi. Ketika siswa merasa senang dan terlibat dalam proses belajar, sistem limbik di otak akan melepaskan dopamin yang membuat mereka lebih mampu mengingat apa yang telah dipelajari, sehingga konsentrasi belajar meningkat secara optimal. Menurut peneliti, perasaan senang yang mendominasi sebagian besar siswa (81,1%) di SDN Sanganom 1 Pasuruan menunjukkan bahwa iklim pembelajaran di sekolah tersebut umumnya sudah berjalan secara kondusif, interaktif, dan nyaman bagi anak. Kondisi emosional yang positif ini membantu mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, dan memperkuat pemahaman materi sehingga kualitas pembelajaran yang mereka terima menjadi maksimal. Namun, peneliti juga memandang penting untuk memperhatikan kelompok siswa yang merasa gelisah (15,1%) dan tertekan (3,8%). Munculnya rasa gelisah pada 8 siswa tersebut dapat diasumsikan karena adanya faktor internal maupun eksternal, seperti rasa cemas belum siap menghadapi materi pelajaran yang sulit, rasa mengantuk atau lemas akibat melewatkan sarapan pagi, hingga faktor eksternal seperti kondisi ruang kelas yang gerah atau gangguan dari teman sebaya yang mengganggu konsentrasi mereka. Sementara itu, perasaan tertekan yang dialami oleh 2 siswa kemungkinan besar dipicu oleh adanya beban psikologis, seperti tuntutan atau target nilai yang terlalu tinggi dari orang tua, rasa takut yang berlebihan kepada figur guru yang dinilai galak, ataupun ketidakmampuan siswa dalam mengikuti ritme penjelasan materi pelajaran sehingga mereka merasa tertinggal dari teman-temannya. Kondisi

emosional yang tidak nyaman ini mengganggu fokus kognitif, sehingga siswa kesulitan untuk menyerap pelajaran dengan efektif. Oleh karena itu, selain menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan secara klasikal, guru dan orang tua juga perlu memberikan pendekatan personal bagi siswa yang terindikasi mengalami kegelisahan atau tekanan di kelas demi meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar mereka secara merata.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang kedua adalah lingkungan belajar. Berdasarkan data pada Tabel 5.8, diketahui bahwa karakteristik responden menurut lingkungan belajar yang disukai siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan terbagi menjadi dua kelompok.

Kelompok responden yang menyukai lingkungan belajar kondusif merupakan kelompok terbesar atau mayoritas, yaitu sebanyak 50 orang (94,3%). Namun demikian, terdapat sebagian kecil responden yang menyatakan justru lebih menyukai lingkungan belajar yang tidak kondusif, yaitu sebanyak 3 orang (5,7%). Suasana lingkungan belajar merupakan stimulus eksternal yang sangat memengaruhi kesiapan siswa untuk menerima informasi.

Menurut Setiawan & Mudjiran (2022), suasana lingkungan belajar merupakan perangsang bagi siswa untuk lebih berkonsentrasi dalam belajar. Suasana lingkungan yang kondusif, yang ditandai dengan keadaan ruangan yang tenang, tertata rapi, tidak bising, serta bebas dari gangguan visual maupun suara, akan meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan mendorong siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan oleh pendidik. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar salah satunya dilakukan dengan menjaga keadaan suasana lingkungan agar tidak terlalu berisik. Selain itu, guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang beragam atau ikut andil dalam mengondisikan kelas agar tetap tenang, sehingga konsentrasi belajar siswa terutama dalam menerima materi pelajaran di sekolah dapat terjaga secara optimal.

Menurut peneliti, lingkungan belajar yang kondusif dan tenang terbukti menjadi pilihan mutlak bagi mayoritas siswa (94,3%) untuk dapat berpikir jernih. Ketika suasana kelas tenang tanpa suara bising, gelombang otak anak akan lebih mudah masuk ke fase fokus (alpha), sehingga mereka dapat menyerap informasi dari guru secara efektif tanpa adanya distorsi dari luar. Sebaliknya, lingkungan yang bising dan kurang nyaman umumnya akan menurunkan daya tangkap kognitif anak usia sekolah dasar. Meskipun demikian, adanya 3 siswa (5,7%) yang menyatakan lebih menyukai lingkungan belajar tidak kondusif (ramai/tidak tenang) merupakan fenomena yang menarik. Dalam psikologi pendidikan, hal ini dapat dijelaskan melalui keberagaman gaya belajar anak, khususnya tipe gaya belajar auditori-diskriminatif atau anak dengan karakteristik hiperaktif-edukatif. Beberapa anak memiliki mekanisme kognitif yang unik di mana mereka justru membutuhkan white noise atau suara latar belakang (seperti suara obrolan pelan atau keramaian) agar otak mereka tidak merasa bosan atau mengantuk. Bagi kelompok minoritas ini, suasana kelas yang terlalu hening atau sepi terkadang justru memicu rasa jenuh dan menurunkan motivasi mereka, sehingga mereka merasa lebih nyaman belajar dalam dinamika kelas yang cenderung aktif dan ramai. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pendidik untuk memahami bahwa meskipun ketenangan adalah hal yang utama bagi mayoritas siswa, variasi metode mengajar yang melibatkan diskusi kelompok atau aktivitas bergerak juga diperlukan sesekali agar dapat merangkul kebutuhan konsentrasi seluruh siswa di kelas.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang ketiga adalah keluhan fisik yang dialami siswa. Berdasarkan data pada Tabel 5.9, diketahui bahwa karakteristik keluhan yang dialami oleh siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan dalam satu bulan terakhir tersebar ke dalam empat jenis keluhan. Kelompok responden yang mengeluhkan kelelahan merupakan kelompok terbesar, yaitu sebanyak 17 orang (32,1%). Selanjutnya, terdapat siswa yang mengeluh kurang tidur sebanyak 15 orang (28,3%), siswa yang mengalami sakit kepala sebanyak 14 orang (26,4%), dan sebagian kecil siswa mengalami keluhan lainnya berupa

sakit perut yaitu sebanyak 7 orang (13,2%). Adanya keluhan fisik yang dirasakan oleh anak usia sekolah ini memiliki dampak langsung terhadap kesiapan fungsi kognitif mereka di dalam kelas.

Menurut Beata Rivani dkk. (2023), keluhan fisik seperti mengantuk, lelah, dan nyeri yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk serta ketidakstabilan kondisi tubuh dapat menyebabkan penurunan daya ingat serta ketidakmaksimalan dalam proses belajar. Perhatian otak cenderung terbagi antara upaya menahan rasa tidak nyaman atau lelah pada tubuh dengan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Namun, pada responden di SDN Sanganom 1 Pasuruan, asupan nutrisi yang optimal melalui kebiasaan sarapan pagi terbukti mampu menjadi faktor kompensasi yang krusial. Keluhan-keluhan fisik tersebut tidak secara otomatis menjatuhkan tingkat fokus siswa ke kategori rendah, melainkan masih dapat dikendalikan sehingga mereka tetap mampu mencapai tingkat konsentrasi yang cukup dan memadai dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini memperkuat temuan bahwa manajemen energi melalui sarapan yang baik sangat efektif dalam menanggulangi dampak keluhan fisik pada siswa di sekolah.

Menurut peneliti, kemunculan keempat keluhan fisik pada siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan memerlukan analisis berbasis asuhan keperawatan anak untuk memperjelas alasan di balik setiap keluhan tersebut:

Keluhan Kelelahan (32,1%)

Sebanyak 17 siswa yang mengeluh lelah berhubungan langsung dengan kesiapan sistem saraf pusat dalam menerima informasi. Secara teoritis, aktivitas fisik anak usia sekolah dasar yang tinggi (seperti bermain dan mengikuti jadwal pelajaran) tanpa diimbangi istirahat yang cukup dapat menyebabkan akumulasi asam laktat di otot dan penurunan suplai oksigen ke otak, sehingga memicu rasa lelah. Namun, glukosa dari sarapan pagi yang rutin dikonsumsi mayoritas siswa berfungsi sebagai penyedia energi pengganti yang menjaga fungsi kognitif tetap stabil, sehingga rasa lelah ini dapat dikompensasi dan fokus siswa tidak langsung menurun drastis.

Keluhan Kurang Tidur (28,3%)

Munculnya keluhan kurang tidur pada 15 siswa ini disinyalir kuat karena adanya pola tidur malam yang tidak teratur, seperti kebiasaan begadang akibat durasi penggunaan gadget (gawai) yang tidak dibatasi atau menonton televisi hingga larut malam. Kurang tidur menyebabkan fase Deep Sleep (tidur nyenyak) anak terganggu, padahal fase ini sangat penting untuk restorasi sel-sel otak dan konsolidasi memori. Akibatnya, saat di sekolah anak menjadi mudah mengantuk dan konsentrasi belajarnya terganggu pada jam-jam pertama kelas dimulai.

Keluhan Sakit Kepala (26,4%)

Keluhan sakit kepala yang dialami oleh 14 siswa dapat dianalisis sebagai dampak lanjutan dari kombinasi keluhan kurang tidur dan kondisi hipoglikemia (kadar gula darah rendah). Ketika anak melewati sarapan pagi atau waktu sarapannya terlambat (di atas jam 09.00), otak kekurangan asupan glukosa yang merupakan bahan bakar utama sistem saraf. Kondisi perut kosong ini memicu penyempitan pembuluh darah di kepala dan ketegangan otot mata, yang secara klinis dirasakan anak sebagai pusing atau sakit kepala, sehingga menurunkan daya tahan mereka untuk fokus belajar.

Keluhan Sakit Perut (13,2%)

Sebagian kecil siswa (7 orang) yang mengeluhkan sakit perut erat kaitannya dengan pola makan yang tidak higienis atau dampak langsung dari melewati sarapan pagi. Secara patofisiologi, ketika lambung dibiarkan kosong di pagi hari, produksi asam klorida (HCl) di lambung akan tetap meningkat dan mengiritasi dinding mukosa lambung, menimbulkan rasa perih atau kram perut. Selain itu, anak yang tidak sarapan di rumah cenderung akan membeli jajanan sembarangan di sekolah yang belum tentu terjamin kebersihannya, sehingga memicu

gangguan pencernaan ringan (sakit perut) yang membuyarkan fokus belajar mereka di kelas. Secara keseluruhan, meskipun terdapat variasi keluhan fisik yang dialami oleh siswa, pemenuhan nutrisi yang tepat di pagi hari terbukti menjadi benteng utama yang meminimalkan dampak keluhan tersebut terhadap konsentrasi belajar mereka di sekolah.

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa Kelas 4,5 dan 6 di SDN Sanganom 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan, diperoleh hasil uji statistik menggunakan uji Statistik Rank Spearman dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ yaitu (0,000) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,764$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,764 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat dan memiliki arah hubungan yang positif. Hal ini berarti bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang proses belajar siswa, khususnya dalam hal konsentrasi. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap materi yang disampaikan oleh guru dalam jangka waktu tertentu. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis tubuh, terutama ketersediaan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas otak.

Secara fisiologis, setelah tidur selama kurang lebih 8–10 jam, tubuh mengalami kondisi puasa sehingga kadar glukosa dalam darah cenderung menurun. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi otak dalam menjalankan berbagai fungsi kognitif seperti berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi. Oleh karena itu, sarapan pagi menjadi sangat penting untuk mengembalikan kadar glukosa dalam darah agar otak dapat bekerja secara optimal. Siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami kekurangan energi, sehingga akan mudah merasa lelah, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran di kelas. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa asupan nutrisi pada pagi hari berpengaruh terhadap fungsi kognitif anak, terutama dalam hal perhatian dan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki kemampuan konsentrasi dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Adolphus et al., 2022). Selain itu, penelitian lain juga menyatakan bahwa sarapan pagi berhubungan dengan peningkatan fokus dan performa akademik pada anak usia sekolah (O'Sullivan et al., 2021).

Jika dilihat dari hasil distribusi data dalam penelitian ini, sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori baik dan cukup. Sebaliknya, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kurang atau tidak baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Hal ini memperkuat hasil uji statistik yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Namun demikian, meskipun hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong kuat, tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat beberapa siswa yang sudah memiliki kebiasaan sarapan yang baik tetapi tingkat konsentrasinya masih berada pada kategori cukup atau bahkan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain baik internal maupun eksternal.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami kondisi seperti kelelahan, kurang tidur, serta adanya gangguan kesehatan seperti sakit kepala. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi meskipun telah melakukan sarapan pagi. Selain itu, faktor lingkungan belajar seperti suasana kelas yang kurang kondusif, kebisingan, serta metode pembelajaran yang kurang menarik juga dapat

menjadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, tetapi juga memberikan gambaran bahwa sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas belajar siswa. Sarapan pagi dapat menjadi langkah sederhana namun memiliki dampak yang besar dalam meningkatkan kesiapan belajar siswa di sekolah.

Oleh karena itu, diperlukan peran dari berbagai pihak seperti orang tua, guru, dan sekolah untuk membiasakan siswa melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Selain itu, perlu juga diperhatikan faktor lain seperti pola tidur yang cukup, kondisi kesehatan, serta lingkungan belajar yang kondusif agar tingkat konsentrasi belajar siswa dapat meningkat secara optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan, sehingga sarapan pagi perlu dijadikan sebagai salah satu kebiasaan yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa untuk menunjang keberhasilan proses belajar. Kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan secara rutin dapat membantu siswa memiliki energi yang cukup untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Dengan terpenuhinya kebutuhan nutrisi di pagi hari, siswa diharapkan mampu belajar dengan lebih aktif, fokus, dan memiliki prestasi belajar yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa di SDN Sanganom 1 Pasuruan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki kesadaran yang cukup dalam memenuhi kebutuhan energi sebelum melakukan aktivitas belajar.
2. Tingkat konsentrasi belajar siswa hampir setengahnya berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar siswa masih belum optimal dan masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kondisi fisik, kelelahan, dan lingkungan belajar.
3. Terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan program edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi melalui kegiatan UKS atau penyuluhan kesehatan. Selain itu, sekolah juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat membiasakan anak untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah serta menyediakan makanan yang bergizi seimbang agar kebutuhan energi anak terpenuhi dengan baik.

3. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat membiasakan diri untuk sarapan secara teratur, menjaga pola tidur yang cukup, serta menciptakan kebiasaan belajar yang baik agar konsentrasi belajar dapat meningkat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, status gizi, dan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. 3(1), 31–39.
- Arikunto. (2020). Pengaruh Self efficacy, Motivasi, Social Support terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Stei, 2020, 43–54.
- Artha Margiathi, S., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., Musyadad, V. F., Pgmi, R., & Santang, I. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. Jurnal Primary Edu (JPE), 1(1), 63.
- Asmarani, Rahmi, F. N., & Haryani, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Jajanan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ranomeeto Barat Kabupaten Konawe Selatan. 523–527.
- Barokah, Lia, Jaenudin Jaenudin, dan Ayu Pratiwi. "Hubungan Sarapan pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa." Jurnal Hasana Nusantara 2.6 (2022): 100-105.
- Beata Rivani, Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa"adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, 6(1), 15–22.
- Cahyadi. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di PT Arthanindo Cemerlang. Ekonomi Dan Manajemen Bisnis, 1, 60–73.
- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., & Subekti, J. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan diklat kepabeaan terhadap Kepuasan Peserta Peilatihan. 23.
- Doloksaribu, Tio, and Mori A. Br Peranginangin. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama." Nutrix Journal 8.2 (2024): 317-327.
- Fauziah, Z. (2020). Penerapan Metode Jaritmatika pada Mata Pelajaran Matematika Materi Perkalian untuk Meingkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2B MI Al - Fithrah Surabaya. 14–34.
- F.WIjaya.(2024).IIKonsentrasiBelajar.10–26.
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.unja.ac.id/6313>
- Hantia, O. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. In Skripsi.
- Hartati, B., Savitri Effendy, D., 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.
https://doi.org/10.22487/dedikatif_kesmas.v3i2.607
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(2), 84– 90.
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak. 2, 323–328.
- Herayeni, Desi Fitra, et al. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo." Health Research Journal of Indonesia 3.1 (2024): 20-28.
- Hernata, O. (2021). BAB 3 Metode Penelitian. 17.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2), 72–82.<https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Beinar. Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI), 18210047, 1–12
- Juchita, A., & Sutini, T. (2021). Hubungan Pengetahuan Orangtua Dengan Kebiaasaan Sarapan Sehat

Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Tambun 01.

- Karyani, Y. M. (2021). Konsentrasi Remaja Di SMK Avicenna. 6(2), 16–24.
- Lestari, A. P. A. (2023). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi belajar siswa. 11(1), 92–105.
- Mawarni, E. E., Kunci, K., & Siswa, K. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. 2(20), 159–167.
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. Jurnal Kreativitas Mahasiswa, 1(2), 140–153.
- Nasution, H. Fadillah. (2020). Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif, 6. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Al-masharif/article/view/721>
- Nurjanah. (2021). Keadaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMKN 2 Godean. FT Universitas Negeri Yogyakarta, 10.
- N. Widyati. (2022). BAB 2 Landasan Teori Konsentrasi Belajar. 7–20. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.stkipacitan.ac.id/id/eprint/895/6>
- Rahmah, M. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pangeran 1 Banjarmasin. 1–102.
- R. A. Putri, Z. Shaluhiah, & A. Kusumawati. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat pada Remaja SMA Di Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 8, 332–337.
- Sari, D. R., & Salimi, A. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan. Jurnal Dunia Pendidikan, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Sarto, I., Amrah, & AP, N. (2023). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Kelas V SDN Cendrawasih 1 Makassar. 1–10.
- Senjaya, S., Hernawaty, T., Hendrawati, H., & DA, I. A. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Imun Pada Odha Selama Pandemi Covid
19. Senti: Jurnal Riset Ilmiah, 1(4), 1026–1042. <https://doi.org/10.55681/senti.v1i4.319>
- Septiani, Wulan Nur Vania. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). Diss. ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, 2025.
- Setiawan, H., & Mudjiran. (2022). Pentingnya Lingkungan Belajar Yang Kondusif Bagi Peserta Didik. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4, 7517–7522.
- Susilana, R. (2021). Modul 6 Populasi dan Sampel. Populasi dan sampel, 6. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://file.upi.edu>
- Syahroni, M. Irfan. (2022). Prosedur Penelitian. Prosedur Penelitian Kuantitatif, 2(3), 211–213.
- Vionalita, G. (2021). kerangka konsep dan definisi operasional. Kerangka Konsep Dan Definisi Operasional. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://lms-paralel.esaunggul.ac.id>
- Virginia, Alfanny, and Tiwi Sudyasih. "Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir." Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Vol. 2. 2024.
- Wardati, Kuntum Zahro, and Muh Isna Nurdin Wibisana. "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Smk Yayasan Pharmasi Semarang." Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga 5.3 (2025): 908–914.
- Wirayuda, R. P., Wandai, R., & Ginting, A. A. B. (2022). Hubungan Sikap Siswa Terhadap Hasil Pembelajaran Fisika SMA N 1 Kota Sungai Penuh. Integrated Science Education Journal, 3(1), 24–27. <https://doi.org/10.37251/isej.v3i1.172>