



MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/ibtida>

E-ISSN: 2720-8850 P-ISSN: 2715-7067

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PENGASIH**

**Suheni Damastuti¹, Linda Dwi Lestari², Tri Enjang Pertiwi³, Rohmatul Qona'ah⁴,
Novy Trisnani⁵**

IKIP PGRI Wates^{1,2,3,4,5}

heniaries09@gmail.com¹, lindadwil009@gmail.com², tiwipertiwi550@gmail.com³,
rohmatulqonaah23@gmail.com⁴, novytrisnani@ipw.ac.id⁵

Abstrak

Pendidikan merupakan kegiatan pembelajaran yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai dalam seseorang. Elemen penting dalam Pendidikan adalah Pembelajaran yaitu suatu proses, yaitu proses untuk mengatur, mengorganisasi dan memberikan bimbingan kepada siswa dalam proses belajar. Dalam pembelajaran siswa diharapkan memiliki konsentrasi belajar yang cukup, untuk meningkatkan konsentrasi belajar dapat diperoleh dengan berbagai langkah, contohnya dengan sarapan pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 3 Pengasih. Metode yang digunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian berjumlah 26 orang yang diambil dari total populasi dari seluruh siswa SD Negeri 3 Pengasih. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Data dari hasil analisis uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi dari variabel sarapan pagi $0,161 > 0,05$, sehingga sarapan pagi dan konsentrasi belajar berdistribusi normal karena p-value yang diperoleh melebihi batas signifikansi 0,05 dan hasil dari uji regresi bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel X (sarapan pagi) berpengaruh terhadap variabel Y (konsentrasi belajar) tabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. sehingga dapat dikatakan bahwa sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V di SD Negeri 3 Pengasih.


Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Pembelajaran, Sarapan Pagi

Abstract

Education is a learning activity that has the aim of improving a person's knowledge, skills, attitudes and values. An important element in education is learning, which is a process, namely the process of organizing, organizing and providing guidance to students in the learning process. In learning, students are expected to have sufficient study concentration. To increase study concentration, this can be achieved through various steps, for example by having breakfast. This research aims to determine the

effect of breakfast on the learning concentration of fifth grade students at SD Negeri 3 Pengasih. The research was carried out at SD Negeri 3 Pengasih. The method used was a quantitative method with a research sample of 26 people taken from the total population of all students at SD Negeri 3 Pengasih. Questionnaires were used to collect data for this research. Data from the results of the normality test analysis shows that the significance value of the breakfast variable is $0.161 > 0.05$, so that breakfast and study concentration are normally distributed because the p-value obtained exceeds the significance limit of 0.05 and the results of the regression test show that if the significance value is < 0.05 , then variable X (breakfast) has an effect on variable Y (study concentration). The table shows a significance value of 0.000. So it can be said that breakfast is significant for the learning concentration of class V students at SD Negeri 3 Pengasih

Keywords: Study Concentration, Learning, Breakfast

Received:18-12-2024	Accepted:25-01-2025	Published:23-02-2025
<p>©Mubtadi: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia</p> <p>https://doi.org/10.19105/mubtadi.v6i2.17255</p> 		

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan tempat seseorang untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan, sikap, dan nilai-nilai seseorang yang dimiliki. Sehingga pendidikan adalah upaya, pengaruh, perlindungan, dan dukungan yang diberikan kepada siswa untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas kehidupan mereka sendiri. Pendidikan memiliki peran penting dan strategis dalam usaha mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam peningkatan sumber daya manusia, mewujudkan kesejahteraan, dan juga mencerdaskan kehidupan bangsa. Menurut Rahman, dkk. (2022: 2) Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terorganisir untuk menyediakan lingkungan dan metode belajar yang memungkinkan siswa untuk aktif meningkatkan potensi spiritual mereka, kecerdasan, kepribadian, dan pengendalian diri yang dibutuhkan dalam masyarakat. Menurut Kadariah, dkk. (2020: 16) tujuan pendidikan dipengaruhi oleh bagaimana proses pembelajaran diselenggarakan di sekolah. Sehingga dalam proses pembelajaran harus dilaksanakan dengan inovatif, efektif dan kreatif untuk mencapai tujuan pendidikan. Di tingkat sekolah dasar, pembelajaran memiliki peran penting untuk meningkatkan perkembangan kognitif dan emosional anak.

Pembelajaran adalah suatu proses, yaitu proses untuk mengatur, mengorganisasi dan memberikan bimbingan kepada siswa dalam proses belajar. Menurut Andi Setiawan (2017: 21) pembelajaran suatu proses perubahan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan melibatkan kegiatan yang terstruktur untuk meningkatkan kualitas diri dari individu seseorang. Sedangkan menurut Komalasari (2015: 3) untuk mencapai tujuan pembelajaran

secara efektif dan efisien, guru dan siswa terlibat dalam interaksi selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran yang sistematis. Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran merupakan suatu proses komunikasi yang terstruktur antara guru, siswa dan sumber belajar dalam pendidikan. Pada proses pembelajaran memiliki tujuan untuk mengorganisasi, mengatur dan membantu siswa untuk mencapai merubah perilaku dengan cara yang efektif dan efisien. Serta pembelajaran dirancang untuk meningkatkan kualitas pada diri siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada proses pembelajaran, konsentrasi berperan penting, jika siswa tidak konsentrasi dalam belajarnya maka siswa akan sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru.

Konsentrasi merupakan suatu pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian pada suatu objek. Menurut Afdhal, dkk. (2022: 7) 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. Dalam konsentrasi belajar tentu ada faktor penghambat yang menyebabkan gangguan dalam berkonsentrasi belajar. pada saat pembelajaran seringkali ditemukan permasalahan seperti siswa yang kurang fokus saat pembelajaran. Hal tersebut dapat disebabkan karena melewatkan sarapan, dimana banyak orang yang menganggap remeh dan mengabaikan sarapan. Menurut Ramadhani (2019: 2) sarapan pagi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Menurut Ramadhani (2019: 3) bagi anak sekolah, khususnya yang duduk di bangku sekolah dasar, sarapan merupakan hal yang sangat penting karena dapat memberikan nutrisi pagi. karena padatnya jadwal yang dihadapi siswa di sekolah. Kecerdasan otak dan daya ingat siswa akan meningkat jika mereka dibiasakan sarapan pagi, sehingga membantu mereka fokus dan belajar. Sarapan merupakan sumber energi dan cadangan selama proses pembelajaran disekolah. Menurut Suraya (2019: 15) menyatakan bahwa melewatkan sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, mengantuk dan berdampak pada hasil belajar siswa.

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran, di mana siswa yang memiliki konsentrasi baik cenderung lebih mudah memahami materi pelajaran. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar adalah kebiasaan sarapan pagi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi berperan dalam menjaga kestabilan energi dan fungsi kognitif, termasuk daya ingat dan pemecahan masalah. Namun, masih banyak siswa yang melewatkan sarapan karena berbagai alasan, seperti kebiasaan tidur larut malam atau kurangnya perhatian dari orang tua. Berdasarkan observasi di SD Negeri 3 Pengasih, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan fokus selama pembelajaran. Beberapa siswa mengeluhkan rasa lapar dan kelelahan yang berdampak pada menurunnya konsentrasi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di sekolah tersebut. Dari permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan survey tentang pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dengan judul

“Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Pengasih”.

METODE

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Menurut Sujarweni (2014:39) jenis penelitian yang memberikan hasil yang dapat dicapai melalui proses statistik pengukuran adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:8) penelitian kuantitatif adalah teknik untuk meneliti terhadap populasi atau sampel tertentu yang melibatkan pengumpulan data menggunakan alat penelitian dan menganalisis data kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang sudah ada sebelumnya. Metodologi penelitian ini menggunakan penelitian korelasi *ex-post facto* karena data yang akan diolah merupakan data rasio dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antar variabel yang diteliti, Menurut Ibrahim A, dkk, (2018:75) menjelaskan bahwa karena penelitian korelasi mencari suatu hubungan dan derajat hubungan tersebut ditunjukkan dalam koefisien korelasi, maka jenis penelitian *ex-post-facto*. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi guna memastikan apakah variabel-variabel tersebut ada hubungan dan untuk mendeskripsikan secara lengkap dan menyeluruh terkait pengaruh sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih.

Menurut Sugiyono (2018: 130) Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang digunakan peneliti untuk menganalisis dan kemudian membuat kesimpulan. Sedangkan Menurut Susanto, dkk, (2024:3) populasi merupakan keseluruhan individu, objek, atau peristiwa yang menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 26 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling Non-probability* yang didasarkan pada populasi. Menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah ukuran dan susunan populasi.

Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Kuesioner terdiri dari pertanyaan mengenai frekuensi sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa selama mengikuti pelajaran di kelas. Untuk menghindari bias dalam pengisian kuesioner, dilakukan pemeriksaan reliabilitas dan validitas sebelum digunakan dalam penelitian. Namun, penelitian ini belum menggunakan metode tambahan seperti wawancara atau observasi langsung, yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai perilaku siswa. Data dianalisis menggunakan uji normalitas untuk memastikan distribusi data, serta uji regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Sugiyono (2017: 329) kenormalan variable dalam penelitian diuji dengan uji normalitas untuk menguji kenormalan variable yang diteliti apakah data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Kriteria dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas yaitu jika nilai

signifikansi $< 0,05$ data tidak berdistribusi normal, jika nilai signifikasinya $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Berikut data penelitian yang diperoleh melalui Uji normalitas perhatian orang tua terhadap minat belajar dengan menggunakan uji SPSS

Tabel 1 - Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sarapan Pagi	.140	26	.200*	.943	26	.161
Konsentrasi Belajar	.184	26	.024	.925	26	.059

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yang menghasilkan nilai signifikansi dari variabel sarapan pagi $0,161 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Untuk konsentrasi belajar diperoleh nilai signifikasinya $0,059 > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Berdasarkan data di atas, kesimpulan yang diambil adalah sarapan pagi dan konsentrasi belajar berdistribusi normal karena p-value yang diperoleh melebihi batas signifikansi $0,05$

Menurut Sugiyono (2017: 260) uji regresi linier langsung digunakan untuk memastikan apakah terdapat hubungan atau pengaruh linier antara variabel independen dan dependen. Pada penelitian ini, persamaan regresi linier langsung digunakan untuk mengetahui sejauh mana pentingnya sarapan (X) mempengaruhi konsentrasi belajar (Y). Pada perhitungan analisis regresi linier sederhana, peneliti menggunakan SPSS 27 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 - Hasil Uji Hipotesis

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	173.438	1	173.438	44.001	.000 ^b
	Residual	94.601	24	3.942		
	Total	268.038	25			

a. Dependent Variable: konsentrasi belajar

b. Predictors: (Constant), sarapan pagi

Berdasarkan tabel Anova di atas, dapat disimpulkan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel X (sarapan pagi) berpengaruh terhadap variabel Y (konsentrasi belajar). Tabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000$ sehingga sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar.

Untuk memastikan apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan analisis data awal untuk menguji normalitasnya. Metode Shapiro-Wilk digunakan dalam uji normalitas penelitian ini., yang memiliki keunggulan dalam menguji data dengan ukuran sampel kecil hingga sedang. Berdasarkan hasil analisis,

variabel sarapan pagi memiliki nilai signifikansi 0,161 ($> 0,05$), dan variabel konsentrasi belajar memiliki nilai signifikansi 0,059 ($> 0,05$). Sehingga dari hasil olah data menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Dengan distribusi data yang normal, analisis statistik parametrik seperti regresi linier sederhana dapat dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi (x) dan konsentrasi belajar (Y). Analisis ini didasarkan pada asumsi bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Berdasarkan output analisis regresi yang dilakukan dengan SPSS versi 27, tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari batas kritis 0,05, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar.

Kuatnya hubungan antar variabel yang diteliti juga terlihat dari hasil uji ANOVA. Tingginya tingkat kelayakan model regresi dalam menggambarkan pengaruh variabel sarapan pagi terhadap konsentrasi penelitian ditunjukkan dengan nilai F sebesar 44,001. Semakin besar nilai F, semakin kuat hubungan yang dijelaskan oleh model tersebut. Dalam hal ini, nilai F yang tinggi dan signifikansi yang sangat kecil (0,000) mengindikasikan bahwa sarapan pagi memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar.

Penelitian ini memberikan temuan penting mengenai pentingnya sarapan pagi dalam mendukung proses belajar. Sarapan pagi sebagai variabel independen berperan dalam menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal, termasuk dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi. Dengan konsentrasi yang lebih baik, peserta didik dapat lebih fokus dalam memahami materi pelajaran, sehingga meningkatkan kualitas pembelajaran mereka.

Temuan ini juga memiliki implikasi praktis yang signifikan, khususnya bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan pendidikan. Orang tua diharapkan memberikan perhatian lebih pada kebiasaan sarapan pagi anak-anak mereka sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas belajar. Di sisi lain, pihak sekolah dapat mengadakan program edukasi tentang pentingnya sarapan pagi atau bahkan menyediakan layanan sarapan sehat di sekolah.

Dalam konteks penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan konsistensi dengan literatur sebelumnya yang menekankan manfaat sarapan pagi terhadap performa belajar. Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini hanya mencakup hubungan antara dua variabel, sehingga faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi konsentrasi belajar, seperti durasi tidur, lingkungan belajar, atau dukungan sosial, perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya untuk menghasilkan gambaran yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang bermakna dalam menunjukkan pengaruh positif sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Dengan memastikan data berdistribusi normal dan menggunakan metode analisis yang tepat, temuan ini dapat diandalkan untuk memberikan rekomendasi praktis yang

relevan bagi berbagai pihak terkait. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sarapan pagi dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk daya ingat dan konsentrasi. Sarapan yang mengandung protein dan serat lebih tinggi terbukti lebih efektif dibandingkan sarapan tinggi gula dalam menjaga fokus belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji data, dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Data dari hasil analisis uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi dari variabel sarapan pagi $0,161 > 0,05$, sehingga sarapan pagi dan konsentrasi belajar berdistribusi normal karena p-value yang diperoleh melebihi batas signifikansi 0,05 dan hasil dari uji regresi bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel X (sarapan pagi) berpengaruh terhadap variabel Y (konsentrasi belajar) tabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. sehingga dapat dikatakan bahwa sarapan pagi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V di SD Negeri 3 Pengasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Bandung; Remaja Rosadakarya.
- Chyquitita. (2018). *Konsentrasi Belajar Dalam Pembelajaran*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pelita Harapan
- Dita & Rio. (2024). *Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Dunia Pendidikan. Vol 4 No 4
- Hardinsyah & Anwar,k.(2018). *Mitos dan Fakta Sarapan*. Bogor: Pergizi pangan Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB
- Hartanti. (2018). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Asupan Zat Gizi Makro Energi dan Protein*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ibrahim A, dkk. (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadarma Ilmu. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/12366/1/BUKU%20METODOLOGI.pdf>
- Khomsan. (2015). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persabda
- Khomsan, A. 2019. *Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children*. Jurnal MKMI, 15(1), hal. 81–90
- Nurlinawati, dkk. (2019). *Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah di SDN 205 Kota Jambi*
- Rahman. (2020). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 02 Danguang Kab Lima Puluh Kota*.
- Ramadhani. (2019). *Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah*. Jurnal : Tata Kelola Pendidikan.
- Riduwan. (2014). *Metode dan Teknik Penyusunan Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Riinawati, R. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*. EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Sujarweni. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susanto, P., Arini, D., Yuntina, L., Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3, 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>