

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI MI AL – KHUDLORIYYAH BANTARSARI KOTA TASIKMALAYA

Resna Rismayani<sup>1</sup>, Hani handayani<sup>1</sup>, Heri Budiawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

## ABSTRAK

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting untuk kehidupan seseorang, pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental terjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang. Sarapan merupakan makanan yang diasup pada pagi hari. Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja.Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional* . Populasi seluruh siswa - siswi kelas 4,5 dan 6 MI Al – Khudloriyyah, dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* didapatkan jumlah sebanyak 45 sampel. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji chi- square. Hasil penelitian didapatkan sarapan pagi cukup sebanyak 11 orang (24.4%) dan siswa – siswi sarapan pagi baik sebanyak 34 orang (75.6%) dan konsentrasi cukup sebanyak 20 orang ( 44.4% ) dan siswa – siswi dengan konsentrasi baik sebanyak 25 orang ( 55.6% ). Hasil analisis uji chi-square juga didapatkan  $p$  - value 0,001 (  $p$ -value < 0,05 ) ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitian disarankan hendaknya pihak sekolah lebih memperhatikan siswanya untuk selalu melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah misalnya dengan memfasilitasi bagi siswanya yang belum sempat melakukan sarapan pagi dengan cara mengadakan program sarapan bersama atau berkolaborasi dengan orang tua meminta dukungan dalam menyiapkan sarapannya.

OPEN ACCESS

**SENAL: Student Health Journal**

Volume 1 No. 3 Hal. 204-211

©The Author(s) 2024

DOI:

10.35568/senal.v1i3.5073

## Article Info

Submit :12 Desember 2024  
Revisi :02 Januari 2025  
Diterima :26 Januari 2025  
Publikasi :28 Januari 2025

## Corresponding Author

Resna Rismayani

Resnarismayani51@gmail.com

## Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN :-

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

## PENDAHULUAN

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting untuk kehidupan seseorang, pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental terjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang. Anak usia sekolah merupakan generasi yang akan menentukan masa depan bangsa.

Sarapan pagi adalah asupan energi awal yang sangat dibutuhkan tubuh, terutama otak. Dengan sarapan, daya ingat dan konsentrasi anak akan meningkat, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih efektif. Selain itu, sarapan juga membantu mencegah anemia yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak (Syahnur, 2012; Barokah et al., 2022).

Kebiasaan sarapan yang buruk menjadi masalah serius pada anak dan remaja. Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riskesdas (2018), bahwa masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 orang anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), 4 dari 10 anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), 7 dari 10 anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standart gizi yang baik (Barokah et al., 2022).

Menurut Riskesdas ( 2018 ), data status gizi Indonesia sangat kurang sebanyak 2,4%, kurus 6,8%, normal 70,8%, gemuk 10,8% dan obesitas 9,2%. Prevalensi status gizi pada anak umur 5 – 12 tahun menurut provinsi Jawa Barat status gizi sangat kurus 1,9%, kurus 5,2%, normal 71,6%, gemuk 11,7% dan obesitas 9,6%.

Menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2023 terdapat 22 puskesmas di Kota Tasikmalaya dengan jumlah siswa anak sekolah dasar mencapai 72.808 orang. Data dengan status gizi Secara berkala yang tergolong dalam status gizi sangat kurus 76 orang, kurus 1581 orang, gemuk 1411 orang dan obesitas 586 orang. Berdasarkan data dari puskesmas Bantarsari Kota

Tasikmalaya bulan November – Maret tahun 2023. Di wilayah kerja puskesmas Bantarsari Kota Tasikmalaya terdapat 7 sekolah. keseluruhan jumlah siswa kelas 2 - 6 mencapai 2200 orang. Hasil dari jumlah peserta didik yang di jaring terkait status gizi sangat kurus sebanyak 11 orang, kurus sebanyak 96 orang, gemuk 84 orang dan obesitas 37 orang. Dan juga hasil dari jumlah penjaringan total terkait persentase tingginya masalah kesehatan yang didalamnya meliputi status gizi dan pemeriksaan kesehatan seperti mata, hidung dan lain – lain di setiap sekolah dasar yaitu MI Al-Khudloriyyah sebanyak 15%, SDN 2 Manangga 7%, SDN 2 Cibunigeulis 4%, SDN Sukamulya 4%, SDN 1 Cibunigeulis 2% dan SDN Leuwikitang 2%. Maka dari itu, dilihat dari data tertingginya sekolah yang terdapat masalah kesehatannya maka peneliti mengambil MI Al – Khudloriyyah dengan presentasi tertinggi sebanyak 15%.

Sarapan pagi sangat penting bagi kesehatan anak sekolah. Setelah berpuasa selama tidur, tubuh anak membutuhkan asupan nutrisi untuk beraktivitas. Dan juga sarapan berkontribusi besar menutrisi tubuh, terlebih otak, sesudah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan akan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang habis waktu tidur semalam. Sarapan akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, dengan begitu sarapan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang dimana memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (Muchtar, Julia dan Gamayanti, 2021, ). Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah dari pada anak yang tidak melakukan sarapan (Syafraini et al., 2023).

Melewatkannya sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah yang merupakan sumber energi utama tubuh, termasuk otak. Akibatnya, fungsi otak seperti konsentrasi dan daya ingat bisa terganggu, sehingga kemampuan belajar siswa pun ikut menurun.(Dewi et al., 2020).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran pada suatu pelajaran. Kemampuan ini sangat penting bagi anak karena memungkinkan mereka untuk menyerap informasi baru, mengingat apa yang telah dipelajari, dan juga mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang materi pelajaran. Selain itu, konsentrasi juga membantu anak untuk berpikir logis dan mengambil keputusan yang tepat terkait pembelajaran yang diambil (Maulidina, 2019).

Selain itu, menurut (Rositadinyati et al., 2020) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi saat belajar. Faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis dan fisiologis, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial dan nonsosial. Contoh faktor internal meliputi kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan dukungan orang tua.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa sekolah dasar Di MI Al - Khudloriyyah Bantarsari".

#### **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. dan juga teknik pengambilan sampel menggunakan metode *proportional stratified random sampling* yang dimana sebelumnya sudah diketahui populasinya menggunakan rumus lamesshow. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas 4,5 dan 6 yang berjumlah 85 orang. Dan sampel pada penelitian ini sebanyak 45 orang.

#### **HASIL**

Hasil penelitian yang dilaksanakan di sekolah MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya mengenai " Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Di Mi Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya. Peneliti mendapatkan hasil data dengan jumlah responden sebanyak 45 siswa. Analisis yang digunakan peneliti terdiri dari dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

#### **Analisis univariat**

- Distribusi frekuensi responden berdasarkan sarapan pagi**

**Tabel 1.1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sarapan Pagi**

No	Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Cukup	11	24.4
2.	Baik	34	75.6
	Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan sarapan pagi responden yaitu, siswa – siswi yang sarapan pagi cukup sebanyak 11 orang (24.4%) dan siswa – siswi sarapan pagi baik sebanyak 34 orang (75.6%).

- Distribusi frekuensi berdasarkan konsentrasi belajar**

**Tabel 1.2**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Konsentrasi Belajar**

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Cukup	20	44.4
2.	Baik	25	55.6
	Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan konsentrasi belajar responden yaitu, siswa – siswi dengan konsentrasi cukup sebanyak 20 orang ( 44.4%) dan siswa – siswi dengan konsentrasi baik sebanyak 25 orang ( 55.6% ).

#### **Analisis Bivariat**

**Tabel 1.3**

**hasil tabulasi silang antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di MI A I – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya**

Kebiasaan sarapan pagi	Konsentrasi belajar						p-value	OR		
	Cukup		Baik		total					
	f	%	f	%	f	%				
Cukup	10	90.9	1	9.1	11	100.0	0,01	24.00		
Baik	10	40.4	24	70.6	34	100.0				

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan hasil tabulasi silang antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar diperoleh bahwa siswa – siswi yang kebiasaan sarapan pagi cukup dengan konsentrasi cukup sebanyak 10 responden ( 90.0% ) sedangkan dengan konsentrasi baik sebanyak 1 responden ( 9.1% ). Siswa – siswi dengan kebiasaan sarapan pagi baik dengan konsentrasi cukup sebanyak 10 responden ( 29.4% ) sedangkan konsentrasi baik sebanyak 24 responden ( 70.6% ). Dan dari hasil analisis uji chi-square pada tabel 5.6 juga didapatkan p value 0,001 lebih kecil dari 0,05 ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Dan dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 24.000 artinya orang yang sarapan pagi dengan cukup atau baik memiliki peluang 24 kali lebih besar untuk mendapatkan hasil konsentrasi belajar yang baik/cukup dibandingkan dengan orang yang tidak sarapan pagi.

## PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Univariat

#### 1. Kebiasaan sarapan pagi siswa siswi di MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa – siswi MI Al – Khudloriyyah dalam kategori baik. Yang dimana dari 45 responden diperoleh sebanyak 34 responden ( 75.6% ) yang melakukan kebiasaan sarapan pagi dengan baik. Hal ini disebabkan karena seringnya ibu dan bapak guru mengingatkan kepada siswa – siswinya agar melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah agar

berenergi Ketika melakukan pembelajaran di sekolah.

Menurut peneliti,sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting,terutama bagi anak – anak dan remaja dalam masa tumbuhan. Selain itu, kebiasaan sarapan pagi dapat memengaruhi kinerja dan status gizi yang dimana kurangnya sarapan pagi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Firdaus dkk (2019) dimana terdapat sebanyak 44 responden (40,4 %) memiliki sarapan pagi baik, 65 responden (59,6%) memiliki sarapan pagi cukup dan tidak terdapat responden dengan sarapan pagi kurang.(Marvelia et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mustikowati et al., 2022) yang berjudul Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri Sukawera. Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik kebiasaan sarapan responden yaitu, yang melakukan sarapan 29 responden ( 64,4% ) dan yang tidak melakukan sarapan sebanyak 16 responden ( 35,6% ). Sarapan yang dilakukan secara konsisten merupakan perilaku yang mencerminkan gaya hidup sehat. Kebiasaan ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, terutama di pagi hari. Dan juga sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran,sehingga prestasi belajar lebih baik.

Dan juga peneliti berasumsi dengan membiasakan sarapan pagi dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan lelah atau lesu karena sarapan menjaga kadar gula darah agar tetap stabil.

#### 2. Konsentrasi Belajar Siswa – Siswi di MI Al - Khudloriyyah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya didapatkan dari 45 responden sebanyak 25 orang ( 55.6% )

konsentrasi baik. Yang dimana dalam penelitian ini siswa – siswi diberikan lembar pengisian the grid concentration test yang dimana kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konsentrasi siswa – siswi. Sehingga dalam penelitian ini dikategorikan baik. Hal ini disebabkan karena Kemampuan responden dalam memusatkan perhatian baik pada isi materi maupun proses pembelajaran menjadi faktor kunci dalam peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Selain itu, konsentrasi belajar yang baik dapat mempengaruhi prestasi belajar, menunjukkan bahwa prestasi belajar adalah pencapaian atau kecakapan yang dinampakkan dalam keahlian atau kumpulan pengetahuan. Prestasi di kelas menghasilkan perubahan yang dinyatakan dalam bentuk simbol untuk menunjukkan kemampuan pencapaian dalam hasil kerja dalam waktu – waktu tertentu.

Selain itu, Menurut (Hartini, 2022) faktor – faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar terbagi menjadi faktor internal, faktor eksternal dan faktor lingkungan. Faktor internal diantaranya faktor jasmaniah, psikologi dan faktor kelelahan. faktor eksternal diantaranya faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Faktor lingkungan belajar diantaranya suara, pencahayaan, temperatur dan desain belajar. Dari beberapa faktor ini, faktor sekolah yang sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa dengan persentase 70%. meskipun begitu jika diinterpretasikan faktor – faktor yang lain juga termasuk ke dalam sebagian besar yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

Menurut (E. Mawarni, 2021) menjelaskan juga faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar selain membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, faktor guru yang kurang memotivasi anak untuk belajar juga dapat mempengaruhi semangat belajar dan konsentrasi anak berkurang. Selain itu juga masyarakat dan

kondisi lingkungan tempat tinggal anak akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Sehingga menurut (Zulfiani & Zulaikhah, 2021) menjelaskan bahwa kondisi lingkungan dengan konsentrasi belajar menunjukkan hubungan yang signifikan yang dimana semakin baik faktor kondisi lingkungan maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar anak dengan hasil  $p - value$  0,000.

## Hasil Bivariat

### 1. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa sekolah dasar MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya

Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase hubungan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan konsentrasi cukup sebanyak 10 responden ( 90.0% ) sedangkan dengan konsentrasi baik sebanyak 1 responden ( 9.1% ). Hasil penelitian dengan kebiasaan sarapan pagi cukup konsentrasi juga cukup. Siswa – siswi dengan kebiasaan sarapan pagi baik dengan konsentrasi cukup sebanyak 10 responden ( 29.4% ) sedangkan konsentrasi baik sebanyak 24 responden ( 70.6% ).

Hasil uji chi – square dengan uji alternatif fisher exact test diperoleh nilai exact sig atau  $p - value$  sebesar 0.001  $< 0.05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar MI A I – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sarapan paginya baik didapatkan konsentrasi yang baik pula. Dilihat dari frekuensi sarapan pagi yang dilakukan oleh para siswa, semakin besar

frekuensi sarapan yang dilakukan dalam seminggu maka konsentrasi yang dihasilkan juga akan menjadi baik.

Dengan begitu, Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan langsung dengan kinerja kognitif, misalnya konsentrasi, daya ingat dan prestasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Barokah et al., 2022) yang berjudul hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Hasil dari 152 responden didapatkan hasil sarapan pagi baik sebanyak 105 orang ( 69,1% ) dan untuk sarapan pagi cukup sebanyak 47 orang ( 30,9% ). dan juga hasil dari 152 responden didapatkan hasil konsentrasi belajar baik sebanyak 128 orang ( 84,2% ) dan untuk konsentrasi belajar kurang baik sebanyak 24 orang ( 15,8% ).

Peneliti juga berasumsi bahwa siswa yang berkonsentrasi tinggi di kelas biasanya memperhatikan guru dengan saksama. Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar meliputi jenis materi pelajaran, kondisi lingkungan sekitar, tingkat kecerdasan siswa, serta kesehatan fisik yang baik, termasuk asupan nutrisi yang cukup. Peran orang tua dalam menyediakan sarapan pagi bagi anak juga dianggap penting untuk mendukung konsentrasi belajar siswa.

Menurut (Salsabila & Nareswari, 2023) Kebiasaan sarapan secara teratur berhubungan positif dengan tingkat konsentrasi akademik siswa dibandingkan dengan siswa yang jarang atau tidak pernah melakukan sarapan sarapan dengan ( $p\text{-value}$ : 0,031). Yang dimana responden yang terbiasa sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan responden yang jarang sarapan maupun tidak sarapan.

Peneliti juga berasumsi, sarapan pagi sangat penting dan sarapan pagi juga berfungsi sebagai pengisian bahan bakar awal untuk memulai aktivitas sehari – hari setelah tidur semalaman. Selain itu, sarapan pagi juga menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil sehingga otak dapat berfungsi dengan optimal. Dengan begitu, membiasakan diri sarapan pagi sejak dini dapat menanamkan kebiasaan makan sehat dan teratur sehingga seseorang dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Selain itu, dari hasil penelitian ini juga terdapat siswa – siswi yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang masih belum baik. Dalam hal ini, peneliti berasumsi metabolisme setiap individu berbeda. Beberapa orang mungkin lebih sensitif terhadap perubahan kadar gula darah ataupun faktor lain misalnya faktor lingkungan seperti stres,kurang tidur ataupun tingkat aktivitas fisik seseorang juga bisa mempengaruhi kebutuhan energi dan jenis nutrisi yang dibutuhkan pada saat sarapan. Sehingga diperlukannya upaya untuk peningkatan agar sarapan pagi siswa – siswi khusus nya di MI Al – Khudloriyah ini baik.

Menurut (Arifin, 2015) Menjelaskan untuk meningkatkan kebiasaan sarapan pagi bagi anak salah satunya yaitu perlu adanya dukungan dari orangtua misalnya dengan makan bersama,melibatkan anak dalam menyiapkan makanan, menyajikan sarapan dalam porsi kecil, menyajikan menu sarapan yang menarik dan sehat dan membangunkan anak lebih awal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi

- belajar siswa sekolah dasar Mi Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :
1. Kebiasaan sarapan pagi siswa – siswi Mi Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya sebagian besar baik sebanyak 34 orang ( 75.6% ).
  2. Konsentrasi belajar siswa – siswi Mi Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 25 orang ( 55.6 % ).
  3. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya dengan p value sebesar 0.001.

## Saran

- 1) Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Bagi kampus diharapkan, Diperlukan adanya peningkatan intensitas bimbingan dan penyampaian materi dalam pendidikan kesehatan, khususnya terkait dengan pentingnya sarapan pagi dalam memenuhi kebutuhan gizi dan mendukung proses belajar anak.
- 2) Bagi Profesi Perawat  
Bagi profesi perawat , perlu dilakukan edukasi kesehatan yang lebih mendalam terkait sarapan pagi karena hal ini sangat banyak manfaatnya tidak hanya untuk kesehatan pada konsentrasi belajar bahkan prestasi anak.
- 3) Bagi MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya  
Bagi MI Al – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya diharapkan lebih memperhatikan siswa -siswi nya untuk selalu melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah atau dengan mengadakan sosialisasi mengenai sarapan sehat, mengadakan program sarapan bersama atau pihak sekolah dapat berkolaborasi dengan orang tua untuk selalu menyiapkan bekal ke sekolah untuk

- anaknya bila tidak sempat melakukan sarapan.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini harus menjadi acuan bagi pengembangan penelitian yang lebih luas, dengan variable yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda.

## REFERENSI

- Arifin, L. A. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah Leo Akbar Arifin Junaidi Budi Prihanto Abstrak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 203–207.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive203>
- Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), Page.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains. Dan Pembelajarannya*, XIV(1), 1858–0629.
- Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 7–13.  
<http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/7>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 198–205.  
<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13487>
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi

Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167.  
<https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>

Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12.  
<https://journal.binawan.ac.id/JN>

Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. (2020). *Ghidza : jurnal gizi dan kesehatan*. 4(1), 79–89.

Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146–150.  
<https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.593>

Zulfiani, R., & Zulaikhah. (2021). Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa. *Educator (Directory of Elementary Education Journal)*, 2(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.58176/edu.v2i1.134>