

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
DI MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG
KEC.KINDANG TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

HAERUDDIN

NIM C2208014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
PANRITA HUSADA BULUKUMBA
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
DI MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG
KEC.KINDANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Stikes Panrita Husada Bulukumba



Oleh:

HAERUDDIN

NIM C2208014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
PANRITA HUSADA BULUKUMBA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI
MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG
KEC.KINDANG TAHUN 2024

SKRIPSI

Disusun Oleh:

HAERUDDIN
NIM C2208014

Skripsi Penelitian Ini Telah Disetujui

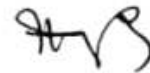
Tanggal 28 Agustus 2024

Pembimbing Utama



(Fitriani, S.Kep.Ns, M.Kes)
NIDN.0930048701

Pembimbing Pendamping



(Dr. Haerani S.Kep.Ns,M.Kep)
NIDN. 0030038404

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Stikes Panrita Husada Bulukumba



(Dr. Haerani S.Kep.Ns,M.Kep)
NIP. 198404330 201001 2 023

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG KEC.KINDANG TAHUN 2024

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Haeruddin

NIM. C2208014

Diujikan

Pada Tanggal 30 Agustus 2024

- 1) Ketua Penguji
Dr. Asnidar, S.Kep, M.Kes
NIDN: 0916068302
- 2) Anggota Penguji
Tenriwati, S.Kep, Ns, M.Kes
NIDN: 0914108003
- 3) Pembimbing Utama
Fitriani, S.Kep, Ns, M.Kes
NIDN: 0930048701
- 4) Pembimbing Pendamping
Dr. Haerani S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN: 0030038404

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui
Ketua Stikes Panrita Husada
Bulukumba

(Dr. Muriyati, S.Kep, M.Kes)
NIP. 19770926 200212 2 007

Menyetujui
Ketua Program Studi
S1 Keperawatan

(Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep)
NIP. 19840330 201001 2 023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haeruddin

Nim : C2208014

Program studi : S1 Keperawatan

Jurnal skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

Anak Sekolah Dasar Di Mi PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.

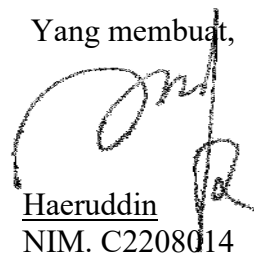
Kindang Tahun 2024

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Bulukumba Juli 2024

Yang membuat,



Haeruddin
NIM. C2208014

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT karena telah melimpahkan rahmat beserta karuniahnya, dan salawat beserta salam kita kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Mi PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024” dengan tepat waktu. Proposal yang juga sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.kep) pada program studi S1 keperawatan Stikes panrita husada Bulukumba.

Bersamaan ini Perkenankanlah saya mengucapkan Terimah kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Muh. Idris Aman, S.Sos selaku Ketua Yayasan Stikes Panrita Husada Bulukumba.
2. Dr. Muriyati, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba yang telah merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
3. Dr. Asnidar, S.Kep, M.Kes selaku wakil ketua bidang akademik dan selaku penguji I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil skripsi ini.
4. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekaligus Dosen pembimbing dua yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan bimbingan selama penelitian

5. Fitriani, S.Kep, M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah bersedia memberikan bimbingan mulai awal hingga akhir penyusunan Proposal ini.
6. Tenriwati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil Proposal ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh Staf Stikes Panrita Husada Bulukumba atas bekal keterampilan dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Khususnya kepada Ayahanda tercinta Kamaruddin, Ibunda tercinta Lu'mu, serta kelima saudaraku Nuryani S,kep,Ns, Megawati Spdi, Umami Haruniati, Amd.Keb, Ahmad Amiruddin Am.Kl yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik secara moral, materi maupun spiritual kepada penulis selama proses perkuliahan.
9. Terhususnya kepada keluarga kecilku Istri tercinta Idayanti Amd.Keb, dan Anakku Humaira Asyifatul Khair yang telah menemani, menyemangati dan selalu memberikan motivasi dan doa kepada saya selama proses penyusunan skripsi.
10. Semua teman-teman S1 Keperawatan kelas konversi Bulukumba angkatan tahun 2023 . Terhusus untuk Nur Ida Wahid yang telah memberikan dukungan, dan bantuan sehingga Proposal ini dapat terselesaikan.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis selama penyusunan skripsi.

Penuli menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu kritikan dan saran sangat diperlukan oleh penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bias bermanfaat bagi pembaca, serta semua pihak khususnya bagi peserta didik.

Bulukumba, Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024, Haeruddin¹, Fitriani², Haerani³

Latar belakang: Sarapan merupakan hal penting bagi setiap orang untuk memulai aktivitasnya. Sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, terutama karbohidrat, yang diperlukan tubuh untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang normal membantu mengoptimalkan tingkat konsentrasi seseorang, yang berdampak positif terhadap produktivitas. Di MI PP Nurul falah masih ada beberapa siswa yang tidak melakukan sarapan pagi.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng kec.Kindang Tahun 2024

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan jumlah populasi sebanyak 42 orang dan sampel sebanyak 32 orang. Menggunakan cara pengambilan sampel *probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*

Hasil: Hasil Uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0.000 < 0,05$ sama dengan H_0 di tolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Kesimpulan dan saran: Pada penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024. Diharapkan Siswa MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng memiliki kebiasaan sarapan yang teratur dengan kuantitas dan kualitas makanan yang dapat memenuhi kebutuhan asupan energi harian.

Kata Kunci. Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar

ABSTRACT

The Relationship Between Breakfast Habits and Concentration in Learning Among Elementary School Children at MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng, Kindang District, 2024, Haeruddin¹, Fitriani², Haerani³.

Background: Breakfast is an important aspect for everyone to start their activities. Breakfast can meet the body's energy and nutrient needs, especially carbohydrates, which are necessary to raise blood sugar levels. Normal blood sugar levels help optimize a person's concentration, positively impacting productivity. At MI PP Nurul Falah, there are still some students who do not have breakfast in the morning.

Objective: to determine the relationship between breakfast habits and the concentration of learning among elementary school children at MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng, Kindang District, in 2024.

Method: This research employs an analytical observational method with a cross-sectional approach. With a population of 42 people and a sample of 32 people, using probability sampling with the technique of simple random sampling.

Results: The Pearson Chi-Square test yielded a p-value of $0.000 < 0.05$, which means H_0 is rejected, indicating a significant relationship between breakfast habits and learning concentration.

Conclusion and suggestion: This study concludes that there is a significant relationship between breakfast habits and learning concentration among elementary school students at MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng, Kindang District, in 2024. It is hoped that the students of MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng will have a regular breakfast habit with the quantity and quality of food that can meet their daily energy intake needs.

Keywords: Breakfast Habits, Learning Concentration

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1) Tujuan Umum.....	6
2) Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1) Manfaat Teoritis.....	6
2) Manfaat praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjaun Teori Tentang Konsentrasi Belajar.....	8
1. Defenisi konsentrasi belajar.....	8

2. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi	10
3. Manfaat Konsentrasi.....	12
4. Faktor pendukung konsentrasi dalam belajar	13
5. Cara meningkatkan konsentrasi.....	16
6. Faktor penghambat konsentrasi belajar	16
7. Indikator Konsentrasi Belajar	17
B. Tinjauan Teori Tentang Sarapan.....	19
1. Definisi sarapan	19
2. Kriteria Sarapan Yang baik	20
3. Manfaat Sarapan Pagi.....	21
4. Dampak Tidak Sarapan	23
5. Kebiasaan Sarapan Pagi	23
6. Hubungan Antara Sarapan dengan Tubuh	24
C. Konsep Dasar Siswa Sekolah Dasar	25
1. Pengertian sekolah dasar	25
2. Karakteristik siswa sekolah Dasar.....	26
3. Tingkatan sekolah dasar	27
D. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN	
DAN DEFINISI OPERASIONAL	30

A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Variabel Penelitian.....	31
D. Defenisi Operasional	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Waktu Dan Lokasi Penelitian	33
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	34
1. Populasi	34
3. Teknik sampling	36
4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	37
D. Instrumen Penelitian	37
E. Tehnik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Pengelolaan dan Analisa Data.....	39
1. Teknik Pengelolaan Data.....	39
2. Analisa Data	41
G. Etika Penelitian.....	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil penelitian	44
2. Analisa Univariat.....	45

3. Bivariat	45
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB VI PENUTUP	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
1. Bagi Peserta didik.....	57
2. Bagi orang tua siswa.....	57
3. Bagi peneliti selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	29
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Karakteristik Distribusi Responden di Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng.....	44
Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan sarapan pagi sekolah dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024.....	45
Tabel 5.3 Distribusi responden berdasrakan tingkat konsentrasi di sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Tahun 2024.....	45
Tabel 5.4 Analisis hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di Sekolah Dasar MI PP NurulFalah Borong Ganjeng Kec.kindang Tahun 2024....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi Konsentrasi.....	67
Lampiran 2 Lembar observasi sarapan pagi.....	68
Lampiran 3 informed consent	69
Lampiran 4 Permohonan Izin penelitian	70
Lampiran 5 Surat izin penelitian DPMTSP Kab. Bulukumba	71
Lampiran 6 Izin penelitian DPMPTSP Provinsi Sulawesi Selatan.....	72
Lampiran 7 Etik Penelitian dari KEP.....	73
Lampiran 8 Surat Keterangan telah penelitian.....	74
Lampiran 9 Implementation Arrangement.....	75
Lampiran 10 Master table	76
Lampiran 11 Hasil pengolahan data melalui SPSS.....	77
Lampiran 12 hasil uji Chi-Square	79
Lampiran 13 Dokumentasi penelitian	80
Lampiran 14 POA	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi bagi negara karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas masa depan bangsa tergantung pada kualitas anak-anak saat ini. Oleh karena itu, pentingnya menyekolahkan dan memberikan pendidikan yang baik pada anak usia sekolah.

Jumlah peserta didik di Sekolah Dasar di seluruh dunia mengalami peningkatan selama beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2020, terdapat 740 juta siswa Sekolah Dasar. Jumlah tertinggi tercatat pada tahun 2018 dengan 742 juta siswa (Dyvik, 2023)

Di Indonesia, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, terdapat 44,19 juta murid pada tahun ajaran 2022/2023. Jumlah ini menurun sebesar 1,56% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 44,88 juta murid. Jumlah terbanyak adalah murid Sekolah Dasar (SD) yang mencapai 24,08 juta orang. Meskipun demikian, angka ini juga mengalami penurunan sebesar 1,56% dibandingkan dengan tahun ajaran 2021/2022 yang sebanyak 24,33 juta murid (Mustajab, 2023).

Disulawesi Selatan Jumlah siswa Sekolah Dasar (SD) tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 854.096, dimana 51,85 % adalah laki-laki dan 48,15% Perempuan, Sedangkan di Kabupaten Bulukumba jumlah siswa Sekolah Dasar tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 41.309 Siswa yang menyebar di 10 kecamatan. Di kecamatan Ujung Bulu 5.847, Gantarang

6.776, Bulukumpa 4.598, Ujung Loe 4.738, Kajang 4.701, Rilau Ale 3.593, Bonto Bahari 2.901, Herlang 2.682, Bonto Tiro 2.368, dan di kecamatan Kindang sebanyak 3.109 Siswa (DAPODIK, 2024).

Siswa membutuhkan konsentrasi optimal dalam proses belajar. Jika seseorang tidak memiliki konsentrasi yang baik, maka akan kesulitan untuk fokus dalam mendengarkan, membaca, maupun menulis. Padahal, tingkat konsentrasi yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi yang diterima (Fridaram et al., 2020).

Konsentrasi inilah yang sulit dipertahankan karena banyak faktor yang bisa mengganggunya, salah satunya adalah rasa lapar. Hal ini sering dialami oleh siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Bagi anak-anak sekolah, melewatkan sarapan dapat berdampak negatif karena konsentrasi mereka di kelas bisa terganggu akibat penurunan kadar gula darah (Nurlinawati et al., 2019).

Menurut Tamsuri dan Ajeng dalam Hidayat & Nurhayati,(2021) gula darah adalah sumber utama energi bagi otak dan sel darah. Kadar gula darah yang diperoleh dari sarapan akan diubah menjadi energi melalui proses metabolisme. Energi hasil metabolisme ini akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsinya, memungkinkan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas seperti berpikir, bekerja, berlari, dan menjalani aktivitas sehari-hari lainnya. Selain itu, kurangnya asupan

glukosa ke otak dapat menurunkan daya konsentrasi dalam belajar (Hidayat & Nurhayati, 2021).

Menurut Al-Faida (2021), sarapan berperan krusial dalam menyediakan glukosa bagi otak, yang kemudian diubah menjadi energi untuk berbagai aktivitas, termasuk konsentrasi dan pemikiran selama proses belajar. Kekurangan glukosa dari sarapan dapat mengganggu fungsi otak atau memori.

Glukosa dalam darah adalah satu-satunya sumber energi bagi otak untuk berfungsi secara optimal. Jika kadar glukosa darah anak rendah, terutama di bawah 70 mg/dl (hipoglikemia), maka konsentrasi belajar akan menurun, tubuh menjadi lemah, pusing, dan gemetar. Selain itu, dibandingkan dengan organ tubuh lainnya, otak merupakan pengguna energi terbesar dalam tubuh manusia. Rahma dalam Alfarisi et al., (2020).

Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, yang merupakan sumber energi utama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kekurangan ini dapat mempengaruhi semua organ, termasuk otak, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Pada penelitian Wati et al (2021) yang berjudul “Kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan dukungan Orangtua terhadap konsentrasi belajar selama Pandemi COVID 19” mengatakan ada hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar. Hal serupa dijabarkan juga dalam penelitian

Hidayat & Nurhayati (2021)., bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki dampak positif terhadap konsentrasi belajar.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Rohmah et al (2023)., yang berjudul “Systematic Literature Review (SLR) kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SD”. dari empat jurnal yang telah dianalisis, dua jurnal tidak memiliki hubungan yang signifikan dan dua jurnal lainnya memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah salah satu Sekolah yang ada di wilayah kerja puskesmas Borong Rappoa Kec.Kindang Kab.Bulukumba didapatkan jumlah siswa sebanyak 112 Orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah seorang guru mengatakan bahwa dalam proses belajar ada beberapa siswa yang kurang bersemangat, banyak tingkah, mengganggu temannya, dan terkadang tidak merespon saat diberikan pertanyaan. Dan salah seorang siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa dia tidak pernah melakukan sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, hal ini yang menyebabkan selama proses belajar siswa tersebut merasa lapar, dan untuk mengalihkan rasa laparnya anak tersebut terkadang mengganggu temannya. Agar dapat mengurangi dampak buruk disarankan bagi para pelajar untuk menyempatkan waktu untuk menikmati sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah.

Berdasarkan Uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian di salah satu sekolah yang ada di kecamatan Kindang tentang bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong ganjeng kec. kindang tahun 2024

B. Rumusan Masalah

Dalam upaya untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, sebuah aspek yang menarik untuk diselidiki adalah hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi saat belajar. Sarapan pagi telah lama diakui sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat, namun, hubungannya dengan konsentrasi belajar masih memerlukan pemahaman yang lebih dalam. Di MIS PP Nurul Falah Borong Ganjeng masih terdapat siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, dan hasil wawancara dengan salah seorang Guru mengatakan dalam Proses belajar ada beberapa siswa yang tidak merespon saat diberikan pertanyaan bahkan sering mengganggu temannya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan “Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024”

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah Dasar

2) Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya kebiasaan sarapan pagi pada siswa Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024
- b. Teridentifikasinya Konsentrasi belajar Siswa sekolah Dasar di MI PP Nurul PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024
- c. Untuk dianalisisnya Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan konsentrasi belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis di harapkan dapat menyampaikan sumbangan pemikiran dan memperkaya wawasan konsep-konsep, teori-teori terhadap pengetahuan serta dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan konsentrasi belajar Anak Sekolah Dasar

2) Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada penelitian selanjutnya dalam pengembangan teori yang mempengaruhi konsentrasi belajar

c. Bagi Siswa Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan konsentrasi belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Tentang Konsentrasi Belajar.

1. Definisi konsentrasi belajar.

Menurut Slameto dalam Wardana (2019). Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pikiran pada satu hal dengan mengabaikan hal-hal lain yang tidak relevan. Saat seseorang berkonsentrasi, objek yang menjadi fokus hanya yang menjadi target utama, sehingga informasi yang diperoleh adalah informasi yang telah dipilih. Ketajaman fokus ini meningkatkan kemungkinan seseorang untuk menyerap dan memahami informasi yang diterima.

Menurut Mawarni (2021)., konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran yang bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa. Pikiran tidak bisa berfungsi untuk mengingat dan melupakan secara bersamaan. Jika konsentrasi seseorang menurun, mereka cenderung lebih mudah melupakan sesuatu. Sebaliknya, jika konsentrasi tetap kuat, mereka bisa mengingat dalam jangka waktu yang lebih lama. Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan ingatan (Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020)

Didalam artikel Riadi, (2021) mengatakan ada beberapa pengertian konsentrasi belajar yakni:

- a. Menurut Dimiyati dan Mudjiono konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya
- b. Menurut Surya konsentrasi belajar adalah Fokus pikiran dan tindakan siswa pada objek pelajaran dengan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan dengan objek tersebut.
- c. Menurut Sumarno, konsentrasi belajar adalah suatu sikap dan konsentrasi siswa yang memungkinkan mereka untuk mengikuti dengan seksama setiap kegiatan pembelajaran, serta memahami materi pelajaran yang diajarkan.
- d. Menurut Slameto, konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk fokus pada mata pelajaran dengan mengabaikan segala hal lain yang tidak relevan dengan pembelajaran tersebut.
- e. Menurut Olivia, konsentrasi belajar adalah Kemampuan untuk sepenuhnya fokus dan sadar pada materi pelajaran yang sedang dipelajari, dengan mengabaikan segala hal yang tidak relevan dengan kegiatan tersebut

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada masalah yang sedang dihadapi, sambil mengesampingkan atau mengabaikan hal-hal yang dapat mengganggu fokus (Diana et al., 2019)

2. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi

Aspek yang perlu diperhatikan dalam konsentrasi menurut Purwanto seperti yang dikutip (Wardana, 2019). Yakni

a. Pemusatan Perhatian

Saat seseorang melakukan suatu aktivitas, dibutuhkan pemusatan perhatian. Pemusatan perhatian akan meningkat jika individu tersebut memiliki minat terhadap aktivitas tersebut. Hal ini juga berlaku bagi siswa. Jika siswa memiliki minat yang tinggi terhadap materi yang dipelajari, maka materi tersebut akan lebih menarik perhatian mereka, sehingga siswa akan lebih berkonsentrasi pada materi tersebut.

b. Perencanaan Sistematis

Strategi untuk mengarahkan perhatian melalui perencanaan yang sistematis dan terorganisir dapat meningkatkan efisiensi konsentrasi. Perencanaan ini mencakup faktor-faktor yang mendukung konsentrasi, seperti kondisi fisik, psikis, dan lingkungan. Siswa dengan kondisi fisik dan psikis yang baik, serta berada di lingkungan belajar yang mendukung, akan lebih mampu berkonsentrasi dengan baik selama proses pembelajaran.

c. Penyaringan Informasi

Penyaringan informasi yang dimaksud adalah proses memisahkan informasi yang diperoleh dengan informasi yang dibutuhkan. Dalam kegiatan belajar, siswa perlu menyaring informasi yang diterima dan

hanya mengambil informasi yang relevan serta mengabaikan informasi yang tidak diperlukan.

d. Pengolahan Informasi

Setelah individu memilih informasi yang relevan, informasi tersebut mengalami proses pengolahan yang lebih mendalam. Hasil dari proses ini adalah pembentukan pengetahuan baru yang dapat digunakan oleh individu. Proses serupa terjadi dalam pembelajaran di mana siswa memilah informasi dari sumber belajar, mengolahnya, dan menghasilkan pemahaman baru yang berpotensi mengubah perilaku mereka.

Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi selama proses pelajaran (Winata, 2021).

- a. Selalu berpindah tempat
- b. Tidak mendengarkan ketika diajak bicara
- c. Mengalihkan pembicaraan
- d. Sering mengobrol
- e. Mengganggu temannya

Menurut Fanu dalam Ningrum, (2018). Ciri-ciri Siswa yang mengalami masalah dalam konsentrasi selama proses belajar adalah

- a. Tidak dapat memberikan perhatian sepenuhnya dan melakukan kesalahan akibat kecerobohan saat melakukan suatu tugas.
- b. Tidak memusatkan perhatian ketika sedang diajak bicara
- c. Tidak mampu mengikuti petunjuk atau arahan yang diberikan kepadanya

d. Tidak menyelesaikan tugas yang diberikan

e. Cenderung lupa

3. Manfaat Konsentrasi

Anastasya (2022). mengatakan ada beberapa manfaat konsentrasi
Yakni:

a. Dalam rangka Meningkatkan efisiensi kerja

Konsentrasi yang tinggi dapat meningkatkan mutu aktivitas, sehingga produktivitas juga akan meningkat. Ketika seseorang hanya fokus tanpa konsentrasi, hasil yang diperoleh kemungkinan besar tidak akan optimal. Namun, dengan konsentrasi yang baik, hasilnya bisa jauh lebih baik.

b. Untuk mengatur atau mengelola pikiran

Dengan konsentrasi, individu dapat mengatur pikiran mereka secara efektif. Tanpa konsentrasi, pikiran mungkin menjadi tidak teratur, namun dengan konsentrasi, seseorang dapat mengontrol dan mengarahkan pikiran mereka ke hal-hal yang relevan dan penting. Ini memungkinkan mereka untuk menekankan pikiran yang esensial sambil mengabaikan yang kurang penting.

c. Meningkatkan kepercayaan diri

Ketika seseorang benar-benar fokus pada aktivitasnya, tingkat kepercayaan diri dapat meningkat karena keyakinan pada kemampuan individu juga meningkat.

d. Meningkatkan kemampuan mengingat

Konsentrasi juga dapat meningkatkan keakuratan ingatan. Ketika seseorang terbiasa fokus pada sesuatu, mereka secara tak langsung melatih kemampuan memori dan daya ingat mereka.

Sedangkan Menurut Riinawati (2020) manfaat konsentrasi bagi siswa adalah:

- a. Siswa akan dengan cepat memahami materi yang diajarkan
- b. Kondisi belajar lebih mendukung
- c. Membantu guru dalam menjalankan proses pembelajaran
- d. Meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan

4. Faktor pendukung konsentrasi dalam belajar

Keberhasilan siswa dalam pembelajaran dipengaruhi oleh sejumlah factor-faktor pendukung. Menurut Hakimi bahwa ada dua faktor pendukung konsentrasi yaitu faktor internal dan eksternal, (Wardana, 2019).

a. Faktor Internal Pendukung Konsentrasi Belajar

Faktor internal sangat berpengaruh dalam menentukan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dengan efektif. Secara umum, faktor ini meliputi aspek jasmaniah dan rohani

1). Faktor Jasmaniah

Ini dapat dilihat melalui kondisi fisik seseorang yang mencakup kesehatan secara menyeluruh dari tubuh, dengan kata lain:

- a) Keadaan tubuh yang sesuai dengan standar kesehatan atau tidak mengalami penyakit serius.

- b) Kondisi tubuh yang lebih dari normal atau bugar akan lebih meningkatkan konsentrasi.
- c) Cukup istirahat dan tidur sekitar delapan jam setiap hari.
- d) Makan dan minum secukupnya serta memilih makanan yang mengandung nutrisi sesuai dengan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan, terutama saat sarapan.
- e) Semua indera beroperasi dengan baik.
- f) Tidak mengalami disfungsi otak akibat kondisi medis tertentu, seperti epilepsi yang sering atau hiperaktif.
- g) Tidak merasakan nyeri akibat kondisi medis tertentu, seperti gangguan lambung atau sakit kepala.
- h) Jantung berdetak dengan ritme normal. Detak jantung yang stabil dapat memengaruhi kedamaian dan secara signifikan memengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi dengan efektif.
- i) Pernapasan berjalan lancar. Seperti halnya dengan detak jantung, ritme pernapasan juga berpengaruh besar terhadap ketenangan.

2). Faktor Rohaniah

Untuk mencapai konsentrasi yang efektif, kondisi mental seseorang minimal harus memenuhi kriteria berikut.:

- a) Kehidupan sehari-hari berjalan dengan damai.
- b) Bersifat baik, terutama memiliki kesabaran dan konsistensi.
- c) Rajin beribadah untuk mendukung ketenangan dan kemampuan mengendalikan diri.
- d) Tidak terbebani oleh masalah-masalah yang terlalu berat.

- e) Bersikap tenang dan tidak mudah terbawa emosi.
- f) Tidak mengalami stres yang berat.
- g) Memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai.
- h) Tidak gampang menyerah.
- i) Memiliki tekad kuat yang tidak mudah luntur.
- j) Terbebas dari berbagai gangguan mental seperti ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan.

b. Faktor Eksternal Pendukung Konsentrasi Belajar

Faktor eksternal mencakup segala sesuatu di luar diri seseorang, atau lebih tepatnya segala hal di sekitar lingkungan mereka. Faktor-faktor ini juga mendukung terciptanya konsentrasi yang efektif. Beberapa faktor eksternal yang mendukung konsentrasi efektif meliputi lingkungan, kualitas udara, penerangan, orang-orang di sekitar, suhu, dan fasilitas. Lingkungan sekitar harus cukup tenang dan bebas dari suara-suara keras yang mengganggu pendengaran dan ketenangan.

Sedangkan menurut Surya dalam Does et al (2019)., faktor pendukung konsentrasi belajar siswa mencakup lingkungan belajar yang kondusif dan kesiapan untuk belajar. Untuk siap melakukan aktivitas belajar, terdapat dua aspek yang perlu diperhatikan: kondisi fisik dan kondisi psikis. Kondisi fisik harus bebas dari penyakit, kekurangan gizi, dan rasa lapar. Sementara itu, kondisi psikis harus bebas dari konflik mental dan tekanan masalah seperti kegelisahan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, iri hati, dan dendam.

5. Cara meningkatkan konsentrasi

Riinawati (2020) mengatakan ada beberapa cara meningkatkan konsentrasi belajar yakni :

- a. Kesiapan untuk belajar.
- b. Membangkitkan minat pada siswa.
- c. Metode pembelajaran yang efektif.
- d. Suasana belajar yang mendukung dan menyenangkan.
- e. Partisipasi aktif dalam proses pembelajaran.
- f. Penting untuk mengalokasikan waktu untuk meresh pikiran.

Sedangkan menurut Puspita & Setyawan, (2022) didalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh sarapan pagi untuk konsentrasi dalam pembelajaran di pgsd universitas trunojoyo Madura disebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik adalah dengan mengonsumsi sarapan pagi yang mengandung nutrisi.

6. Faktor penghambat konsentrasi belajar

Menurut Hakimi dalam Wardana (2019) ada beberapa faktor penghambat konsentrasi belajar. Yakni

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Terbagi menjadi dua kategori utama: faktor Jasmaniah, yang terkait dengan kondisi jasmani seseorang yang tidak normal atau mengalami gangguan kesehatan seperti rasa lapar, kehausan, atau masalah kesehatan seperti gangguan pencernaan, jantung,

dan pernapasan. Sedangkan faktor rohaniah berkaitan dengan kondisi mental seseorang yang bisa mengganggu konsentrasi, seperti kegelisahan, emosionalitas, kurang kesabaran, kecemasan, stres, atau depresi dan sejenisnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan sekitar seseorang, dapat menyebabkan gangguan, seperti ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi penuh. Contohnya, lingkungan belajar yang sempit, kotor, udara berpolusi, atau suhu panas. Diperlukan upaya keras untuk mengurangi gangguan-gangguan tersebut. Namun, yang lebih penting adalah memastikan bahwa siswa tetap mempertahankan konsentrasi belajar yang kuat sehingga mereka dapat tetap melakukan aktivitas dengan baik, meskipun faktor gangguan masih ada.

Sedangkan menurut Dores et al., (2019) salah satu faktor yang menghambat konsentrasi siswa adalah situasi di lingkungan belajar di mana teman sekelas mereka menjadi bising dan mengobrol selama proses pembelajaran.

7. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator atau alat mengukur konsentrasi dalam belajar yang dikemukakan oleh Super dan Crities yang dikutip Purba (2019) adalah:

- a. Menyimak dengan seksama setiap materi yang disampaikan oleh guru.
- b. Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan

- c. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan pendidik
- d. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan pendidik
- e. Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.

Sedangkan menurut Makmun yang dikutip Riadi,(2021) Indikator konsentrasi belajar siswa yaitu:

- a. Fokusnya adalah pada bagaimana seseorang memusatkan perhatian pada informasi yang disampaikan oleh guru, dengan menjaga pandangan tetap pada guru atau papan tulis. Meskipun demikian, mereka juga mungkin memperhatikan hal lain seperti teman yang bertanya atau menanggapi jawaban.
- b. Sambutan lisan (verbal response) meliputi bertanya atau mencari informasi tambahan dari penguji, memberikan pendapat hipotetis, serta menjadi pembicara.
- c. Menyampaikan pernyataan, seperti menguatkan, menyetujui, menentang, membantah, atau membandingkan (dengan atau tanpa alasan).
- d. Menjawab. Memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan oleh tenaga pendidik atau guru.
- e. Sambutan psikomotorik. Dengan mencatat materi yang diberikan atau menyelesaikan tugas.

B. Tinjauan Teori Tentang Sarapan.

1. Defenisi sarapan

Menurut Noviyanti & Kusudaryati (2018). Sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi hidangan utama di pagi hari. Sarapan pagi memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi bagi anak sekolah.

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi pada pagi hari, biasanya antara pukul 06.00 hingga 09.00 pagi Wati et al., (2021). Sarapan setelah jam 09:00 bisa menyebabkan rasa lapar yang lebih intens, yang dapat mengganggu kesehatan dan menyebabkan lonjakan gula darah (Sulistiawati et al., 2021).

Menurut Arifin dan prihanto makan pagi atau sarapan sangat penting untuk pemenuhan gizi di pagi hari, terutama bagi peserta didik yang memiliki aktivitas akademis yang sangat padat. Sarapan bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, terutama karena otak memerlukan gizi untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam belajar (Purnawinadi & Lotulung, 2020)

Pernyataan Arifin dan prihanto telah dibuktikan dalam penelitian Puspita & Setyawan (2022) yang berjudul Pengaruh Sarapan Pagi untuk Konsentrasi dalam Pembelajaran di PGSD Universitas Trunojoyo Madura, hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi dengan memakan makanan bergizi dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi saat belajar dan mengajar.

2. Kriteria Sarapan Yang baik

Menurut Kementerian Kesehatan, sarapan yang baik adalah makanan yang beragam dengan menu yang seimbang, yaitu 50% terdiri dari sayur dan buah, dan 50% sisanya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta minuman. Untuk anak usia 7-9 tahun, sarapan harus menyediakan sekitar 460 kalori energi, sedangkan untuk anak usia 10-12 tahun, sarapan harus menyediakan sekitar 500-525 kalori energi (Munthofiah, 2019).

Hariani,(2021) mengatakan bahwa Kurang mengonsumsi sayuran dan buah dapat menyebabkan kekurangan vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya, berpotensi mengganggu kesehatan anak. Hal ini dapat menyebabkan masalah seperti gangguan kesehatan mata, gejala anemia seperti kelelahan, kelesuan, kurangnya motivasi, dan kurang konsentrasi karena penurunan kadar sel darah merah. Anak juga mungkin mengalami masalah pencernaan seperti sembelit dan penurunan daya tahan tubuh.

Sarapan yang sehat sebaiknya memenuhi sekitar seperempat dari kebutuhan nutrisi harian, dengan komposisi karbohidrat sekitar 55-65%, protein sekitar 12-15%, dan lemak sekitar 24-30%. Selain itu, sarapan sehat juga harus mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dapat diperoleh dari sayuran atau buah (Anwar et al., 2022).

Menurut Kemenkes (2014) Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan antara jam 06.00 hingga sebelum jam 07.00 untuk mencegah terjadinya hipoglikemia atau penurunan drastis kadar gula darah. Menu

sarapan harus bervariasi, mencakup sumber karbohidrat seperti nasi, mie, roti, atau umbi, serta sumber protein seperti telur, tempe, daging atau ikan, dan juga sayuran serta buah-buahan.

3. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan atau makan pagi memberikan manfaat besar bagi semua orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat menjaga ketahanan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas. Bagi anak sekolah, sarapan sangat berguna untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (Kemenkes, 2014).

Menurut Puspita & Setyawan (2022). Jika asupan gizi di pagi hari terlambat, tubuh dapat mengalami kelemahan, kelesuan, pusing, serta penurunan konsentrasi dalam berpikir dan belajar, yang berpotensi mempengaruhi prestasi belajar. Sarapan berperan penting dalam menjaga kesehatan, terutama daya tahan tubuh dan berat badan, sehingga siswa dapat lebih fokus dalam proses belajar mereka (Ernadi & Ilmi, 2020).

Menurut Khomsan manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi ada 2 (Ullinuha et al., 2019) yakni :

- a. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan menjaga gula darah tetap stabil, ini dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi kerja, yang secara positif berdampak pada peningkatan produktivitas .
- b. Sarapan pagi memberikan kontribusi penting terhadap beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, termasuk protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Kehadiran zat gizi ini sangat bermanfaat untuk menjalankan proses fisiologis dalam tubuh dengan baik.

Menurut Munawaroh et al (2020). Sarapan pagi memiliki manfaat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan fokus belajar. Kebiasaan sarapan memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari, seperti bersekolah, belajar, dan bermain secara maksimal. Tanpa sarapan, kebutuhan gizi untuk aktivitas sehari-hari tidak terpenuhi. Sarapan juga sangat penting bagi perkembangan anak sekolah dan menjaga stamina mereka tetap optimal selama berkegiatan di sekolah. (Nurlinawati et al., 2019).

Menurut (Al-Faida, 2021). Sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi, terutama karbohidrat yang tubuh gunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang stabil membantu meningkatkan konsentrasi dan berdampak positif pada produktivitas seseorang. Sarapan penting karena memberikan glukosa, yang merupakan sumber utama energi untuk otak. Glukosa ini didistribusikan oleh darah ke seluruh tubuh, termasuk otak, untuk memenuhi kebutuhannya. (Wati et al., 2021)

Sarapan pagi sangat penting sebagai sumber energi untuk otak agar anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik di sekolah. Tanpa sarapan yang memadai, anak-anak akan kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Meningkatkan konsentrasi belajar yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar bisa dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah

dengan melakukan sarapan. Sarapan memiliki peran penting bagi anak-anak usia 6-12 tahun karena menyediakan gizi pada pagi hari, saat mereka beraktivitas padat di sekolah. Kebiasaan sarapan pagi dapat berdampak positif pada kecerdasan otak dan daya ingat anak, yang mendukung peningkatan prestasi belajar mereka (Astriani et al., 2022).

Sarapan juga berperan dalam meningkatkan motivasi, menghindari kelelahan, memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk menjaga kesehatan, dan mengurangi kecenderungan anak untuk mengonsumsi makanan tidak sehat di sekolah (Suraya et al., 2019).

4. Dampak Tidak Sarapan

Menunda sarapan pagi dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi pada pagi hari dan meningkatkan risiko kekurangan gizi. Selain itu, kebiasaan ini dapat menyebabkan konsumsi makanan berlebihan saat makan siang atau malam, yang dapat mengarah pada masalah obesitas. (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Apa yang telah dikemukakan Noviyanti & kusudaryati sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Sidiartha & Pratiwi (2020)., Berdasarkan penelitiannya mengatakan bahwa risiko obesitas pada individu yang tidak sarapan pagi lebih tinggi sebanyak 2,8 kali dibandingkan dengan mereka yang konsisten sarapan.

5. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan sarapan secara teratur sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal.

Sarapan memiliki peran penting bagi anak-anak sekolah usia 6-14 tahun karena menyediakan gizi di pagi hari saat mereka memiliki aktivitas padat di sekolah. Kebiasaan ini dapat berdampak positif pada kecerdasan otak dan daya ingat anak, yang mendukung peningkatan prestasi belajar mereka (Rahman, 2020).

Hal ini telah dibuktikan oleh Alfarisi et al (2020). Didalam penelitiannya yang berjudul Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung, dari hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar dimana nilai $p=0.000$ dan batas bermakna nilai $p<0.05$.

6. Hubungan Antara Sarapan dengan Tubuh

Sarapan pagi sangat penting bagi anak-anak karena sekitar dua jam setelah bangun tidur, kadar gula darah mereka cenderung menurun. Tanpa sarapan, anak-anak umumnya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena kadar gula darah mereka sudah menurun (Nurlinawati et al., 2019).

Noviyanti & Kusudaryati (2019). Mengatakan kebiasaan melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi seseorang. Salah satu faktor penyebab status gizi yang buruk adalah kurangnya asupan nutrisi. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengonsumsi makanan jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Terlalu sering

membeli jajanan bisa menurunkan selera makan anak di rumah. Selain itu, banyak jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan, sehingga dapat membahayakan kesehatan anak, seperti menimbulkan penyakit saluran pencernaan dan penyakit lainnya akibat kontaminasi bahan kimia. (Rossa, 2014).

Banyak masalah dapat timbul ketika orang tua tidak memperhatikan makanan anak-anak mereka di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak sehat dapat menyebabkan penyakit seperti diare, bahkan kanker, dan menghambat pencapaian gizi yang memadai. Anak-anak yang tidak sarapan cenderung kurang fokus dalam belajar di sekolah (Astriani et al., 2022).

Sebagian besar jajanan terdiri dari karbohidrat, sehingga lebih cocok dikonsumsi sebagai camilan di antara waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama. Jajanan yang dibeli atau dikonsumsi biasanya mengandung banyak energi dan lemak, seperti gorengan dan sejenisnya, yang dapat meningkatkan risiko kegemukan atau kelebihan gizi. Di sisi lain, jika anak sering mengonsumsi jajanan seperti makanan ringan, es, atau permen, mereka berisiko mengalami kekurangan gizi, terutama kalori, sehingga jika dikonsumsi setiap hari, status gizi anak bisa menjadi kurang (Rossa, 2014).

C. Konsep Dasar Siswa Sekolah Dasar

1. Pengertian sekolah dasar

Pendidikan sekolah dasar merupakan kegiatan pendidikan yang diperoleh seseorang secara teratur, sistematis, dan terarah, yang

diselenggarakan oleh lembaga pendidikan. Program pendidikan ini berlangsung selama enam tahun untuk anak usia 6-12 tahun, dimulai dari kelas satu hingga kelas enam, dengan semua aktivitasnya direncanakan dalam kurikulum (Nurohman & Prasasti, 2019).

Menurut Retno dewi noviyanti (2018). Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan formal pertama yang memberikan dasar-dasar pengetahuan kepada anak, yang dapat digunakan sebagai landasan untuk pengembangan diri di masa depan.

2. Karakteristik siswa sekolah Dasar

Menurut Sumantri dan Sukmadinata seperti yang dikutip Mahfud & Fahrizqi (2020)., karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu

- a. senang bermain
- b. Senang bergerak
- c. Menyukai bekerja dalam tim
- d. senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung

Sedangkan menurut Adriani dan bambang dalam Retno dewi noviyanti (2018) karakteristik anak Sekolah yaitu

- a. Karakteristik fisik anak usia sekolah:
 - 1). Pertumbuhan lambat dan teratur
 - 2). Wanita memiliki berat badan dan tinggi badan yang cenderung lebih besar dibandingkan dengan laki-laki pada usia yang sama.
 - 3). Pertumbuhan tulang
 - 4). Munculnya gigi permanen

5). Selera makan tinggi

6). Menstruasi terjadi pada masa ini.

b. Karakteristik emosi anak usia sekolah

1). Suka bersahabat

2). Rasa ingin tahu

3). Tidak tertarik ada lawan jenis

c. Karakteristik sosial anak usia sekolah

1). Suka bermain

2). Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri

d. Karakteristik intelektual anak usia sekolah

1). Gemar berkomunikasi dan menyampaikan pendapat

2). Minat belajar dan keterampilan

3). Memiliki dorongan untuk mencoba hal-hal baru dan rasa ingin tahu yang tinggi

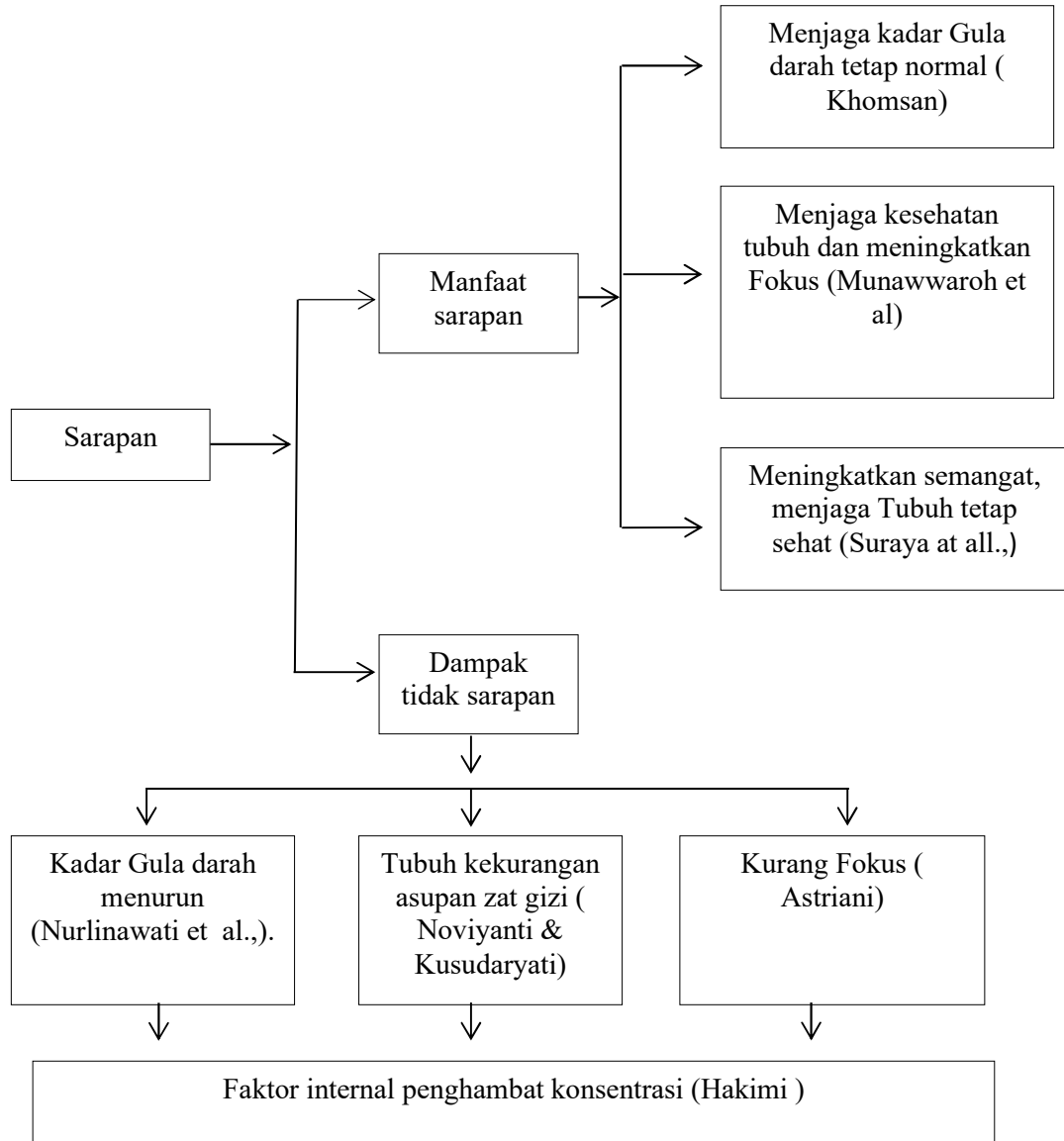
4). Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang singkat

3. Tingkatan sekolah dasar

Tingkatan kelas di sekolah dasar terbagi menjadi dua kategori, yaitu kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah mencakup kelas satu, dua, dan tiga, sementara kelas tinggi terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, siswa kelas rendah SD berusia antara 6-9 tahun, yang termasuk dalam kelompok anak usia dini. Meskipun masa ini singkat, namun sangat penting dalam perkembangan seorang anak (Harlina & Wardarita, 2020).

Siswa yang telah mencapai kelas tinggi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, mampu mengalokasikan lebih banyak waktu untuk tugas yang mereka sukai, dan mengerjakannya dengan serius. Pada tahap ini, siswa menjadi lebih mandiri, mampu bekerja sama dalam kelompok, dan berusaha untuk berperilaku agar dapat diterima dalam lingkungan mereka. Mereka juga mulai bermain dengan jujur dan mampu menilai diri sendiri serta membandingkan diri mereka dengan orang lain (Hayati et al., 2021).

D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

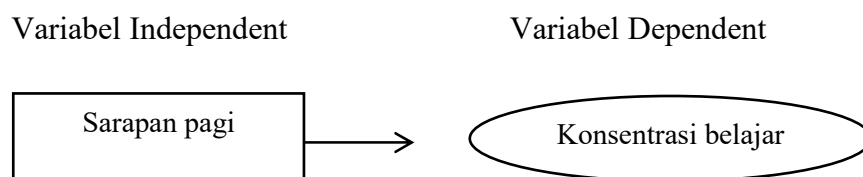
BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFENISI OPERASIONAL

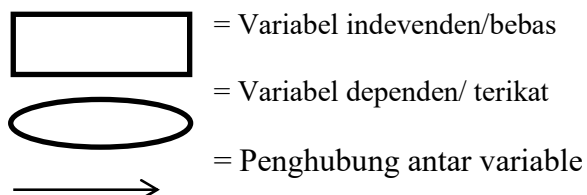
A. Kerangka Konsep

Menurut Kurniawan & Agustini (2021) Kerangka konsep merupakan pengembangan dari kerangka teori yang telah disusun sebelumnya dalam tinjauan pustaka, dan berfungsi sebagai visualisasi hubungan antara berbagai variabel yang dirumuskan oleh peneliti setelah mempelajari berbagai teori yang ada. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti.

Model hubungan variabel dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan. Model tersebut menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti oleh peneliti sebagai berikut.



Keterangan :



Gambar 3.2 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Menurut Safruddin. & Asri (2023). Hipotesis berasal dari dua kata, yaitu "hipo" yang berarti sementara atau lemah kebenarannya, dan "thesis" yang berarti pernyataan atau teori. Jadi, hipotesis adalah pernyataan sementara yang perlu diuji kebenarannya.

Adapun Hipotesis Dalam Penelitian ini adalah “Ada Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024”

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono dalam Saputra (2023). Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari orang, subjek, atau kegiatan tertentu yang bervariasi dan dapat ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari serta disimpulkan.

1. Variabel bebas (Independent variabel)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Sarapan pagi

2. Variabel terikat (Dependent variabel)

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar

D. Defenisi Operasional

Menurut Sugiyono dalam Saputra (2023). Defenisi Operasional adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1. Sarapan pagi (Variabel independent)

Sarapan adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan setelah bangun tidur sebelum berangkat sekolah

a. Kriteria Objektif

Sarapan :Apabila siswa selalu atau sering makan sebelum berangkat ke Sekolah selama 3 minggu

Tidak Sarapan :Apabila siswa tidak Pernah atau jarang makan sebelum berangkat ke Sekolah selama 3 Minggu

b. Alat ukur : Menggunakan lembar Observasi

c. Skala ukur : Nominal

2. Konsentrasi belajar (Variabel dependen)

konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran siswa pada saat proses pembelajaran dengan cara mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan

a. Kriteria Objektif

Baik : Apabila skor jawaban ≥ 26

kurang : Apabila skor Jawaban < 26

b. Alat ukur :Menggunakan Lembar Observasi

c. Skala ukur : Nominal

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Arikunto dalam Sandu & Sodik (2015). Desain penelitian adalah seperti peta jalan bagi seorang peneliti yang memandu dan menentukan jalannya proses penelitian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Tanpa desain yang tepat, seorang peneliti tidak dapat melaksanakan penelitian secara efektif karena tidak memiliki panduan yang jelas mengenai arah yang harus diambil.

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Pada pendekatan cross sectional atau biasa juga disebut studi potong lintang. Menurut Sudibyo Supardi seperti yang dikutip Adiputra et al (2021). Penelitian cross-sectional adalah jenis penelitian di mana data untuk variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan secara bersamaan..

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan konsentarsi belajar anak sekolah dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Di Kecamatan kindang Tahun 2024”.

B. Waktu Dan Lokasi Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei - Juni 2024

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI PP Nurul Falah Borong Gangjeng
Kecamatan Kindang

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Margono dalam Hardani et al (2020). Yaitu keseluruhan objek penelitian yang terdiri manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa. Populasi ini menjadi sumber data dengan karakteristik khusus dalam suatu studi penelitian.

Menurut Sastroasmoro dan Ismail (2008) dalam Nursalam (2015) populasi terbagi dua yakni populasi target dan populasi terjangkau.

a. Populasi target adalah merupakan populasi yang menjadi sasaran akhir penelitian (Nursalam, 2015). Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa MI PP Nurul Falah Borong Gangjeng

b. Populasi terjangkau adalah populasi yang memenuhi kriteria penelitian dan dapat dijangkau oleh peneliti dan kelompoknya (Nursalam, 2015). Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu Siswa kelas IV dan kelas V MI PP Nurul Falah Borong Gangjeng sebanyak 42 Orang

2. Sampel

Menurut Notoatmodjo dalam Kurniawan & Agustini (2021). Sampel adalah bagian dari keseluruhan objek atau populasi yang dipilih untuk diteliti dan dianggap mewakili keseluruhan populasi tersebut.

Adapun sampel di dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Dahlan (2016) Dalam Safruddin et al (2023).

$$n = \left(\frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \frac{1+r}{1-r}} \right)^2 + 3$$

Keterangan

n : Jumlah Subyek

$Z\alpha$: Nilai standar dari alpha (α) 1.64

$Z\beta$: Nilai standar beta 1,28

r : Koefesisien korelasi 0,5

ln : Eksponensial atau log dari bilangan natural

Berdasarkan rumus tersebut didapatkan

$$n = \left(\frac{1,64 + 1,28}{0,5 \ln \frac{1+0,5}{1-0,5}} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{2,92}{0,5 \ln \frac{1,5}{0,5}} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{2,92}{0,5 \ln 3} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{2,92}{0,5.1,09} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{2,92}{0,545} \right)^2 + 3$$

$$n = (5,35)^2 + 3$$

$$n = 28,6$$

$$n = 28,6 + 3$$

$$n = 32$$

Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 32 sampel

3. Teknik sampling

Menurut Margono dalam Adiputra et al (2021). Teknik sampling merupakan metode untuk memilih sampel yang sesuai dengan ukuran yang diinginkan sebagai sumber data penelitian, dengan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi untuk mendapatkan sampel yang representatif. Terdapat dua jenis teknik sampling, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*.

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, tanpa mempertimbangkan strata atau kelompok yang ada dalam populasi tersebut (Sandu & Sodik, 2015).

4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian agar dapat menjadi bagian dari sampel penelitian. Sebaliknya, *kriteria eksklusi* adalah syarat-syarat yang harus tidak dipenuhi oleh subjek penelitian agar tidak menjadi bagian dari sampel penelitian, karena dapat menyebabkan bias dalam hasil penelitian (Kurniawan & Agustini, 2021).

Adapun yang menjadi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini yaitu

a. Kriteria *Inklusi*

- 1). Siswa yang hadir pada saat Penelitian
- 2). Siswa yang sehat
- 3). Siswa yang bersedia jadi responden

b. Kriteria *Eksklusi*

- 1). Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian
- 2). Siswa yang sakit
- 3). Siswa yang tidak bersedia menjadi responden

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, sehingga harus dapat dipercaya, akurat, dan memiliki validitas ilmiah. Instrumen ini merupakan bagian penting dari penelitian karena data yang diperoleh dari instrumen tersebut digunakan untuk menggambarkan variabel yang diteliti dan sebagai alat untuk menguji

hipotesis. Kualitas data sangat tergantung pada keakuratan instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data tersebut (Fauzi et al., 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Sarapan pagi

Observasi sarapan pagi dilakukan setiap hari, oleh orang tua siswa, dengan menceklis (✓) lembar observasi setiap pagi selama selama 3 pekan. Lembar observasi diberikan sebanyak tiga kali untuk mengetahui apakah anak sarapan atau tidak..setiap satu minggu lembar observasi orang tua akan diambil dan diberikan lembar observasi untuk minggu selanjutnya

2. Konsentrasi belajar

Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar dilakukan observasi oleh Guru sebanyak tiga kali, dengan menggunakan lembar observasi. Cara pengisian lembar observasi dengan memberi tanda ceklis (✓) sesuai yang diamati oleh guru, Lembar Observasi diberikan sebanyak tiga kali, disaat kunjungan ke sekolah lembar observasi akan diberikan kepada guru

E. Tehnik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber yang memberikan data langsung kepada pengumpul data, (Fauzi et al., 2022)

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini di sekolah dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang dan dari orang tua siswa, data yang di peroleh dikumpulkan oleh peneliti melalui lembar observasi.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah sumber yang data yang diperoleh tidak langsung dari pengumpul data, bisa melalui orang lain atau dokumen. (Fauzi et al., 2022)

Pengumpulan data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku-buku dan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya.

F. Teknik Pengelolaan dan Analisa Data

1. Teknik Pengelolaan Data

Pengolahan data adalah proses memperoleh data pada setiap variabel penelitian yang akan dianalisis. Pengolahan data yang dilakukan yaitu menurut (Tukatman et al., 2023). sebagai berikut:

a. *Editing* Data

Editing atau pengeditan adalah proses verifikasi atau koreksi data yang telah dikumpulkan. Proses ini diperlukan karena terdapat kemungkinan bahwa data mentah (raw data) tidak memenuhi persyaratan atau aturan yang ditetapkan. Tujuan dari pengeditan data adalah untuk memperbaiki ketidaksesuaian atau menghilangkan kesalahan pada data asli. Kekurangan dalam data dapat diperbaiki dengan melakukan pengumpulan data ulang atau menambah data (interpolasi). Kesalahan data dapat diatasi dengan menghapus data yang tidak memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut .

b. *Coding* dan tranformasi data

Pengkodean data melibatkan pemberian kode khusus pada setiap data, termasuk pengelompokkan data berdasarkan kategori yang serupa. Kode ini berupa simbol berupa huruf atau angka yang digunakan untuk mengidentifikasi informasi tertentu. Kode dapat mewakili data sebagai nilai kuantitatif, misalnya dalam bentuk skor. Proses mengubah data menjadi data kuantitatif melibatkan pemberian skor sesuai dengan aturan skala pengukuran yang digunakan.

c. Tabulasi data

Tabulasi adalah proses mengatur data dalam bentuk tabel yang disusun sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabel tersebut dirancang untuk merangkum semua data yang relevan dalam penelitian. Pemisahan tabel dapat menghambat proses analisis masalah bagi peneliti. Sebagai contoh, peneliti mengumpulkan data dari empat variabel: (1) jenis kelamin, (2) tingkat pendidikan, (3) lama kerja, dan (4) motivasi sebagai variabel dependen.

d. *Processing*

Processing adalah tahap setelah semua kuesioner terisi dengan lengkap dan benar, dan jawaban responden telah dikodekan ke dalam aplikasi pengolah data komputer. Terdapat berbagai aplikasi yang dapat digunakan untuk pengolahan data seperti SPSS, STATA, EPI-INFO, dan lainnya. Salah satu program yang umum dan mudah digunakan adalah SPSS (Statistical Package for Social Sciences).

e. *Cleaning data*

Cleaning data adalah proses pemeriksaan terhadap data yang telah diinput untuk memastikan kebenaran dan mengidentifikasi kesalahan. Sebagai contoh, jika variabel Pendidikan hanya memiliki tiga kategori, yaitu Sekolah Dasar (SD-SLTP), Sekolah Menengah Atas (SLTA), dan Perguruan Tinggi (D1-D4, S1-S3), namun setelah diperiksa terdapat jawaban yang termasuk dalam kategori keempat. (Tukatman et al., 2023).

2. Analisa Data

a. Analisa univariat

Analisis univariat adalah proses analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian dengan tujuan untuk memberikan penjelasan atau deskripsi mendetail tentang masing-masing variabel penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018).

b. Analisa bivariate

Analisis ini digunakan untuk memeriksa hubungan antara dua variabel utama, yaitu variabel independen (pengaruh) dan variabel dependen (terpengaruh). (Sandu & Sodik, 2015) karena tabel 2 x2 dan expected count kurang dari 5 maka uji yang digunakan yaitu *Chi-Square* . Pada penelitian ini jenis uji yang digunakan yaitu *Chi-Square*

G. Etika Penelitian

Telah dilakukan Uji Etik di Komite Etik Penelitian Stikes Panrita Husada Bulukumba, dan dinyatakan layak Etik. Adapun nomor surat layak etik yakni No:001241/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/ 2024.

Etika penelitian kesehatan mencakup standar moral dalam komunikasi para peneliti di bidang kesehatan *terkait* dengan kebebasan dan kewajiban mereka. Prinsip-prinsip etika yang dinyatakan dalam "*The Belmont Report*" tahun 1979 menetapkan tiga prinsip dasar yang berkaitan dengan riset kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjeknya. Prinsip-prinsip etika ini dianggap memiliki kekuatan moral yang kuat, sehingga penelitian yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan secara etis dan moral. (Adiputra et al., 2021) Ketiga prinsip tersebut Yaitu:

1. Prinsip menghormati harkat dan martabat manusia (respect for persons).

Prinsip penghormatan terhadap individu melibatkan pengakuan terhadap otonomi mereka untuk membuat keputusan sendiri terkait partisipasi dalam penelitian, termasuk keputusan untuk bergabung, tidak bergabung, melanjutkan, atau menghentikan partisipasi dalam penelitian..

2. Prinsip berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non-maleficence*).

Prinsip *beneficence* menekankan pentingnya meningkatkan kesejahteraan manusia tanpa menimbulkan kerugian. Prinsip ini melibatkan kewajiban untuk membantu orang lain dengan cara memberikan manfaat maksimal dan risiko minimal.. Ketentuan dari prinsip ini adalah:

- a. Risiko studi harus sepadan dengan manfaat yang diharapkan.
- b. Desain penelitian harus memenuhi persyaratan ilmiah.
- c. Para peneliti harus mampu melakukan penelitian sambil melindungi kesejahteraan subjek penelitian.

Prinsip *non-maleficence* menyatakan bahwa jika seseorang tidak dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat, mereka seharusnya tidak membebani orang lain. Prinsip ini bertujuan agar responden tidak hanya dianggap sebagai alat atau sarana, tetapi juga harus dilindungi dari segala bentuk penyalahgunaan.

3. Prinsip keadilan (*justice*).

Prinsip ini menetapkan kewajiban untuk memperlakukan setiap orang dengan benar dan layak, serta memastikan mereka mendapatkan haknya tanpa dibebani dengan hal-hal yang bukan tanggung jawab mereka. Prinsip ini terkait dengan keadilan distributif yang mensyaratkan pembagian beban dan manfaat secara adil dan seimbang bagi subjek atau responden penelitian. Penerapannya melibatkan pengamatan terhadap distribusi usia, jenis kelamin, status ekonomi, budaya, pertimbangan etnis, dan faktor lainnya. Perbedaan dalam distribusi beban dan manfaat hanya dapat dibenarkan dan dipertanggungjawabkan jika didasarkan pada perbedaan yang relevan di antara peserta penelitian.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Karakteristik Responden

**Tabel 5.1 Karakteristik Distribusi Responden di Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong
Ganjeng**

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Usia (Tahun)		
9	2	6,3
10	13	40,6
11	14	43,8
12	1	3,1
13	2	6,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	37,5
Perempuan	20	62,5
Kelas		
IV	16	50
V	16	50
Menu Sarapan		
Nasi, ikan, sayur	13	40,6
Nasi,Ikan	1	3,1
Nasi,Mei,telur	1	3,1
Tidak sarapan	17	53,2
Total	32	100

Sumber Data Primer

Berdasarkan tabel. 5.1 menunjukkan hasil bahwa pada karekteristik usia terdapat jumlah responden yang paling banyak adalah usia 11 tahun sebanyak 14 Orang (43,8%) dan paling sedikit umur 12 tahun yakni 1 orang (3,1%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 20 orang (62,5%). Karakteristik responden berdasarkan kelas sama antara kelasa IV dan kelas V yakni 16 orang (50%). Sebagian besar responden yang sarapan konsumsi nasi, ikan, dan sayur sebagai menu sarapan pagi sebanyak 14 responden (43,8%).

2. Analisa Univariat

Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan sarapan pagi sekolah dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024

Klasifikasi sarapan	Frekuensi	Persentase%
Sarapan	15	46,9
Tidak Sarapan	17	53,1
Total	32	100

Sumber Data Primer

Berdasarkan tabel 5.2, hasil menunjukkan bahwa responden yang melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 15 orang (46,9%), sedangkan yang tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 17 orang (53,1%).

Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan tingkat konsentrasi di sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Tahun 2024

Klasifikasi Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase%
Baik	17	53,1
Kurang	15	46,9
Total	32	100

Sumber Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki konsentrasi baik selama proses belajar sebanyak 17 responden (53,1%). Sedangkan yang konsentrasinya kurang selama proses belajar sebanyak 15 responden (46,9%)

3. Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong ganjeng kec.Kindang. Dengan menggunakan analisis bivariat, data mengenai frekuensi sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa dapat dibandingkan untuk menemukan pola atau hubungan yang signifikan

Tabel 5.4 Analisis hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di Sekolah Dasar MI PP NurulFalah Borong Ganjeng Kec.kindang Tahun 2024

Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar				Total		P
	Baik		Kurang		(N)	(%)	
Sarapan	13	40,6	2	6,3	15	46,9	0,000
Tidak Sarapan	4	12,5	13	40,6	17	53,1	
Total	17	53,1	15	46,9	32	100	

Sumber* Uji SPSS *Chi Square*

Tabel 5.4 menunjukkan hasil bahwa dari uji yang telah di lakukan maka dapat disimpulkan bahwa responden yang melakukan sarapan menunjukkan Tingkat konsentrasi Baik sebanyak 13 orang (40,6%), Sedangkan yang tidak melakukan sarapan pagi tingkat konsentrasi kurang sebanyak 13 orang (40,6%). Hasil Uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0.000 < 0,05$ yang artinya H_0 di tolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng.

B. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang, didapatkan masih adanya beberapa responden yang kurang konsentrasi selama proses belajar, dapat dilihat dari tabel 5.3 dari 32 responden hanya 17 responden yang memiliki konsentrasi baik 53,1%, sedangkan 15 responden memiliki Tingkat konsentrasi kurang.

Konsentrasi menurut Slameto dalam Wardana (2019).adalah kemampuan memusatkan pikiran pada satu hal dengan mengabaikan hal-hal lain yang tidak relevan. Saat seseorang berkonsentrasi, objek yang menjadi fokus hanya yang menjadi target utama, sehingga informasi yang diperoleh

adalah informasi yang telah dipilih. Ketajaman fokus ini meningkatkan kemungkinan seseorang untuk menyerap dan memahami informasi yang diterima.

Konsentrasi memegang peranan penting dalam proses belajar bagi siswa. konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk fokus pada satu aktivitas tanpa terganggu oleh stimulus eksternal maupun internal. Menurut Riinawati (2020), salah satu manfaat utama dari konsentrasi bagi siswa adalah kemampuannya untuk mempercepat pemahaman materi yang diajarkan. Hal ini dikarenakan ketika siswa dapat memusatkan perhatian sepenuhnya pada materi, maka mereka dapat menyerap informasi dengan lebih baik.

Pentingnya konsentrasi dalam pembelajaran tidak hanya berhubungan dengan pemahaman materi, tetapi juga dengan kualitas proses belajar itu sendiri. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus pada saat belajar, mereka cenderung kurang memahami materi yang diajarkan oleh guru, sehingga Guru harus mengulang materi yang sama.

Menurut peneliti salah satu penyebab kurangnya konsentrasi belajar siswa sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah borong Ganjeng adalah karena siswa tidak terbiasa melakukan sarapan pagi secara rutin, hal ini dapat berdampak signifikan pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran.

Secara fisiologis, sarapan pagi berperan penting dalam menyediakan energi yang diperlukan oleh otak untuk berfungsi secara optimal. Ketika

siswa tidak sarapan, mereka cenderung merasa lemas, mudah lelah, dan sulit fokus pada pelajaran. Kondisi ini sesuai dengan hasil observasi di MI PP Nurul Falah, di mana siswa yang tidak sarapan sering menunjukkan tanda-tanda seperti kehilangan perhatian, dan lambat dalam merespon pertanyaan dari guru. Hal ini sesuai apa yang dikatakan Hakimi dalam Wardana (2019) bahwa salah satu faktor internal penghambat konsentrasi adalah Jasmaniah, dimana kalau kondisi jasmani seseorang yang tidak normal atau mengalami gangguan kesehatan seperti rasa lapar, kehausan, atau masalah kesehatan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar seseorang.

Di sekolah dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng masih terdapat beberapa responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, dapat dilihat pada tabel 5.2 bahwa dari 32 responden hanya 15 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, dan 17 responden tidak memiliki kebiasaan sarapan. Padahal sarapan sangat penting dilakukan khususnya bagi anak sekolah seperti yang dikatakan Noviyanti & Kusudaryati (2018). Sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi hidangan utama di pagi hari yang memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi bagi anak sekolah.

Hal ini sejalan yang dikatakan Purnawinadi & Lotulung, (2020) bahwa sarapan bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, terutama otak yang memerlukan gizi untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam belajar. Energi yang didapat dari sarapan mendukung

fungsi tubuh secara keseluruhan dan menjaga otak tetap fokus serta siap untuk menyerap informasi sepanjang hari

Sarapan pagi sangat penting dan bermanfaat bagi anak sekolah, dimana setelah anak tidur selama 8 jam, sehingga pada pagi hari perut akan kosong, Kusumawardani dalam Rahman (2020) mengatakan melewatkan sarapan menyebabkan kekurangan glukosa, yang membuat tubuh lemah dan kekurangan energi. Ini juga bisa menyebabkan lambung kosong, karena makanan terakhir dikonsumsi pada pukul 19.00. Akibatnya, siswa sulit berkonsentrasi karena lebih fokus pada rasa lapar dari pada pelajaran. Setyawati et al., dalam Hidayat & Nurhayati,(2021) menegaskan bahwa kurangnya asupan glukosa di otak dapat menurunkan kemampuan konsentrasi belajar. Hal ini terjadi karena selama 10-12 jam seseorang tidak makan, dari malam hingga pagi. Jadi, jika mereka tidak sarapan, persediaan glukosa hanya cukup sekitar 2-3 jam untuk beraktivitas di pagi hari. Didalam penelitian Wati et al (2021) mengatakan bahwa Glukosa adalah sumber energi utama untuk fungsi otak.

Suwardhani dalam Wardana (2019) mengatakan ketidakcukupan glukosa di otak dapat mempengaruhi daya pikir dan daya ingat. Penurunan kadar glukosa yang terus-menerus akibat tidak sarapan akan berdampak negatif pada tubuh, khususnya pada pemenuhan gizi setelah bangun pagi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Al-Faida, (2021) dengan judul pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Stikes persada Nabire Provinsi

papua dimana responden dalam penelitiannya adalah mahasiswa semester 1 dan 3, dengan metode simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang, dengan menggunakan uji chi square diperoleh hasil $P=0,02$ ($<0,05$). maka hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Penelitian ini juga sejalan yang dilakukan oleh Hidayat & Nurhayati,(2021) berdasarkan literatur review, dimana pencarian literatur dilakukan dengan merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema, baik dari sumber internasional maupun nasional, menggunakan data base EBSCO, ScienceDirect, dan ProQuest. Selain itu, peneliti juga melakukan pencarian tambahan melalui Google Scholar dan PubMed yang berjudul Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, menemukan bahwa banyak penelitian yang menyimpulkan terdapat hubungan yang sangat erat antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardana (2019) yang berjudul Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD negeri 02 balerejo kabupaten madiun, hasil penelitian mengatakan ada hubungan signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Pada penelitian ini juga menjelaskan bahwa sarapan pagi sangatlah penting dilakukan karena tubuh telah berpuasa selama 9-12 jam sebelumnya,

yang menyebabkan kekurangan karbohidrat dan bisa mengakibatkan terjadinya hipoglikemia

Perbedaan antara siswa yang sarapan dan yang tidak sarapan tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Tetapi sarapan pagi memang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa, Hal ini sejalan dengan pendapat Noviyanti & Kusudaryati (2018) yang menyatakan bahwa sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi untuk berpikir dan belajar.

Dengan terbiasanya anak melakukan sarapan pagi hal ini akan berdampak pada konsentrasi belajar anak dimana dapat dilihat dari hasil pengujian uji statistic menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai $P=0,000$ ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng, Kecamatan Kindang Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Faida (2021) dengan judul pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa stikes Nabire Provinsi Papua, analisa data dengan menggunakan uji chi-square diperoleh hasil $p=0,02$ ($<0,05$) maka hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Mahasiswa yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi yang baik.

Namun ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarni (2021), yang berjudul hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi

siswa dari hasil penelitiannya dikatakan bahwa Tidak Terdapat Korelasi Positif Yang Signifikan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Siswa.

Selain faktor sarapan pagi ternyata pola sarapan pagi juga sangat mendukung konsentrasi belajar. Menurut Kemenkes (2014) Menu sarapan harus bervariasi, mencakup sumber karbohidrat seperti nasi, mie, roti, atau umbi, serta sumber protein seperti telur, tempe, daging atau ikan, dan juga sayuran serta buah-buahan. Sarapan yang bervariasi dengan sumber karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan merupakan langkah penting dalam menciptakan pola makan yang sehat dan bergizi. Dengan memperhatikan pedoman ini, individu dapat memulai hari dengan energi yang cukup dan nutrisi yang seimbang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Hal ini sejalan penelitian yang telah dilakukan oleh Putu Sri Ratna Dewi et al., (2020) Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa smp negeri 2 banjar. Pada penelitian ini dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna positif dalam kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik.

Pada penelitian inipun didapatkan ada dua responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi namun memiliki konsentrasi yang kurang seperti yang kita lihat ditabel 5.4 dari 15 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi masih terdapat dua responden yang memiliki konsentrasi yang kurang. Dari hasil penelitian yang dilakukan kedua responden ini tidak mengonsumsi

sayur pada saat sarapan pagi. Padahal menurut Putu Sri Ratna Dewi et al., (2020) sarapan yang sehat harus mencakup karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Konsumsi kelima jenis makanan ini setiap hari penting untuk memastikan kualitas gizi yang baik.

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang telah dilakukan Puspita & Setyawan, (2022) yang berjudul Pengaruh sarapan pagi untuk konsentrasi dalam pembelajaran di pgsd universitas trunojoyo madura. menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan mengisi kuisisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan pagi dengan mengonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Menurut Supariasa dalam Mawarni (2021), mengatakan dengan asupan gizi yang cukup di pagi hari, otak siswa menjadi lebih siap untuk menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, sarapan pagi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kesuksesan akademik siswa.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada responden yang tidak sarapan namun tetap memiliki konsentrasi yang baik, sebagaimana terlihat pada Tabel 5.4, di mana terdapat empat responden yang memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik meskipun mereka melewatkan sarapan pagi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sarapan pagi mungkin bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi selama proses belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Surya

dalam Dores et al. (2019), yang menyatakan bahwa terdapat dua aspek penting yang harus diperhatikan agar seseorang siap melakukan aktivitas belajar, yaitu kondisi fisik dan psikis.

Kondisi fisik merujuk pada keadaan kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk asupan gizi yang diperoleh dari makanan selain sarapan, kualitas tidur yang cukup, serta tingkat kebugaran. Sementara itu, kondisi psikis mencakup kestabilan emosional, motivasi, serta kemampuan dalam mengelola stres. Oleh karena itu, meskipun sarapan dapat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktifitas, faktor-faktor lain seperti tidur yang berkualitas, lingkungan belajar yang kondusif, serta kondisi emosional yang stabil juga memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan konsentrasi saat belajar.

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian Tambunan et al (2020) yang berjudul Pengaruh suasana lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mata pelajaran produktif. Dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa kondisi lingkungan belajar memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Hakimi dalam Wardana (2019) juga mengatakan bahwa faktor internal dari aspek jasmani selain sarapan untuk mendukung konsentrasi belajar harus cukup istirahat dan tidur sekitar delapan jam setiap hari.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sekolah. Dimana pada tabel 5.4, terlihat adanya kecenderungan bahwa anak yang sarapan pagi

memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik, jika dibandingkan dengan anak yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, karena anak yang terbiasa melakukan sarapan pagi cenderung lebih siap secara fisik dan mental untuk menerima pelajaran, mengikuti instruksi, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas. Sebaliknya, anak-anak yang tidak sarapan pagi mungkin mengalami penurunan energi, mengantuk, dan kesulitan berkonsentrasi, yang menghambat proses belajar mereka. Selain itu juga dengan sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan nutrisi karena sarapan pagi memberikan kesempatan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, serat dan nutrisi penting lainnya yang sulit dipenuhi jika melewatkan sarapan pagi. Karena kekurangan salah satu vitamin dan mineral dapat berdampak pada kesehatan anak, salah satunya munculnya gejala anemia, seperti letih, lesuh, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah.

Hal ini sesuai yang dikatakan oleh ahli gizi Sarah Schlichter dalam artikel Darmawan & Afifah (2024) bahwa sarapan dapat memberikan energi setelah tubuh berpuasa sepanjang malam. Apabila tidak sarapan, kita mungkin merasa lemah, pandangan menjadi tidak jelas, mengalami sakit kepala, suasana hati memburuk, serta mengalami kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa data terkait sarapan pagi tidak diobservasi secara langsung oleh peneliti, melainkan diobservasi orang tua responden. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat akurasi informasi yang diperoleh, mengingat adanya kemungkinan perbedaan persepsi terkait sarapan.
2. Dalam penelitian ini hanya sarapan pagi yang dijadikan sebagai variabel yang mempengaruhi konsentrasi belajar, tanpa mempertimbangkan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, seperti kualitas tidur, keadaan emosional, dan faktor lingkungan.
3. Didalam penelitian ini pengaruh konsentrasi terhadap prestasi belajar tidak dapat diukur dan di evaluasi, hal ini disebabkan karena tidak tersedianya data nilai rapor yang diperlukan untuk analisis pada saat penelitian.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

1. Sebagian besar siswa Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Kec. Kindang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi
2. Tingkat konsentrasi belajar sebagian besar siswa Sekolah Dasar MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng, Kec. Kindang, tergolong baik
3. Ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang tahun 2024

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong upaya untuk selalu menjaga asupan gizi melalui sarapan pagi, untuk meningkatkan konsentrasi belajar

2. Bagi orang tua siswa

Diharapkan kepada orang tua siswa agar membiasakan sarapan pagi pada anaknya sebelum mengikuti proses belajar di sekolah, agar anak terbiasa sarapan pagi setiap hari dan mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada anak

3. Bagi peneliti selanjutnya

- 1) Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan melakukan intervensi kepada keluarga guna memberikan dukungan kepada anak agar rajin sarapan sebelum berangkat sekolah. Selain itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, selain kebiasaan sarapan pagi, yang telah terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar tidak hanya meneliti kebiasaan sarapan atau tidak sarapan, tetapi juga meneliti menu sarapan pagi yang dikonsumsi oleh siswa.
- 3) Pada penelitian selanjutnya agar tidak memberitahu responden siapa yang terpilih untuk dijadikan sampel, guna mengurangi bias yang mungkin muncul, karena jika responden mengetahui bahwa mereka sedang diamati, maka ini bisa membuat responden mengubah perilaku mereka untuk memenuhi apa yang mereka anggap diharapkan oleh peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. watrianthos & J. Simarmata (eds.)). Yayasan Kita Menulis.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Alfarisi, R., Pinilih, A., & Nur Oktavia Jauhari, P. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 164–169. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>
- Anastasya, M. (2022). *Pengertian Konsentrasi -Aspek, Indikator, Faktor dan Manfaat*. Adam Muiz. <https://adammuiiz.com/konsentrasi/>
- Anwar, A., Muhammad, M., Luthfi Suyudi, N., Nur Azizah, R., Dewanty Pazlah, S., Wayan Wiwin Asthiningsih, N., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, K. (2022). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar. *Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1, 21–29.
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi katakan yes untuk sarapan sehat melalui program breakfast for fantastics (BFF) day. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.
- Darmawan,P,A.,& Afifah,N,M. (2024) *Apa yang terjadi pada tubuh jika tidak sarapan? ini kata ahli*, Kompas.com diakses tanggal 23 agustus 2024 <

<https://www.kompas.com/tren/read/2024/02/04/070000865/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-tidak-sarapan-ini-kata-ahli?page=all#page2>>.

DAPODIK. (2024). *Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi*.
<https://dapo.kemdikbud.go.id/>

Diana, D., Adriansyah, M. A., Muhliansyah, M., & Putri, A. P. (2019). Pelatihan manik khas dayak dalam meningkatkan konsentrasi. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2691>

Dores, O. J., Lisa, Y., & Vorina, O. (2019). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Di Kelas V Sdn No 20 Sp2 Skph Manis Raya Tahun Ajaran 2018/2019. *J-PiMat : Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 57–68. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v1i2.506>

Dyvik, E. H. (2023). *Jumlah Siswa Pada Pendidikan Dasar Di Seluruh Dunia Dari Tahun 2000 Hingga 2020*. Statista. https://www-statista-com.translate.goog/statistics/1227106/number-of-pupils-in-primary-education-worldwide/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Ernadi, E., & Ilmi, M. B. (2020). 'Kebiasaan Sarapan Sebagai Determinan Prestasi Belajar Siswa Mts Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan'. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 85.
<https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3312>

Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, Satia Gde, A. A., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D.

- H., Sumartiningsi, M., & Susila. (2022). Metodologi Penelitian. In *CV Pena Persada* (Vol. 3, Issue April). Pena Persada.
<https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item/345235/BUKU-Metodologi-Penelitian---cover.pdf>
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). 'Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw'. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170.
<https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>
- Hardani, Ustiawaty, J., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., & Mada, U. G. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue Maret).
- Hariani, W. dan T. F. (2021). 'Edukasi Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe'. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(02), 36–47.
- Harlina, & Wardarita, R. (2020). 'Peran Pembelajaran Bahasa Dalam Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar'. *Jurnal Bindo Sastra*, 4(1), 63–68. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/bisastra/article/view/2332>
- Hayati, F., Neviyarni, & Indarmayu. (2021). 'Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar : Sebuah Kajian Literatur.' *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 1809–1815.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar.' *Bima Loka : Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 72–82.

- Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan*. 17(3), 1–26.
<file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf>%0A<http://salud.tabasco.gob.mx/content/revista>%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0A<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060>.%0A<http://www.cenetec>.
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian kesehatan dan Keperawatan* (A. Rahmawati (ed.)). CV Rumah Pustaka.
<https://online.anyflip.com/fgypi/tzpk/mobile/index.html>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). 'Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar.' *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
<https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Mawarni, E. (2021). 'Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa.' *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Munawaroh, S., Muftiana, E., & Dwirahayu, Y. (2020). 'Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo.' *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 117–121. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5817>
- Munthofiah, D. (2019). 'Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.' Skripsi.
- Mustajab, R. (2023). *Ada 53,14 Juta Murid di Indonesia pada 2023/2024*.

- DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/ada-4419-juta-murid-di-indonesia-pada-20222023>
- Ningrum, R. (2018). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk '*Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 47 Sunggal Tahun Pembelajaran 2017-2018 [Universitas Meuhammadiyah Sumatera Utara Medan].*' In *Repositori.Umsu.Ac.Id* (Issue 3). <http://repositori.umsu.ac.id/handle/123456789/1266>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). '*pentingnya sarapan pagi untuk anak sekolah.*'
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2019). '*Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.*' *Urecol*, 1(1), 272–277.
- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). '*Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi.*' *Medic*, 2(1), 17–20.
- Nurohman, A., & Prasasti, S. (2019). '*Pentingnya Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar (SD).*' *Jurnal Ilmiah Konseling*, 19(1), 1–14. <https://bit.ly/2orir76>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (Empat). Salemba Medika.
- Purba, L. S. L. (2019). '*Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia*

- Fisika I.' Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(1), 29.
<https://doi.org/10.33541/jdp.v12i1.1028>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). 'Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa.' *Nutrix Journal*, 4(1), 31.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Puspita, J. A., & Setyawan, A. (2022). 'Pengaruh Sarapan Pagi untuk Konsentrasi dalam Pembelajaran di PGSD Universitas Trunojoyo Madura.' *AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal)*, 3(1), 14–23.
<https://doi.org/10.56721/amalinsani.v3i1.105>
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). 'Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar.' *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>
- Rahman, N. (2020). 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota.' *MENARA Ilmu*, XIV(02), 97–109.
- Riadi, M. (2021). *Konsentrasi Belajar - Pengertian, Aspek, Indikator, dan Cara Meningkatkan*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/10/konsentrasi->
- Riinawati. (2020). 'Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin.' In Sabariah (Ed.), *Radja Publika* (Vol. 1). Radja Publika.
- Rohmah, N., Ningrum, M. K., Oktavia, S., Sari, M., Nirwana, A. Y., Fakhriyah,

- F., & Ismaya, E. A. (2023). 'Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD.' *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 1(4), 179–187. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v1i4.820>
- Safruddin., & Asri. (2023). *Buku Ajar Biostatistik Untuk Mahasiswa Kesehatan* (Ikhwan (ed.)). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Panrita Husada.
- Safruddin, Muriyati, Siringoringo, E., & Asri. (2023). *Buku Ajar Besar Sampel Dan Uji Statistik Kesehatan Untuk Mahasiswa Kesehatan* (Asri (ed.)). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Panrita Husada.
- Sandu, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi enelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Saputra, M. K. F. H. F. E. H. masyita. at all. (2023). *Metodologi Keperawatan* (Issue Juli).
- Sidiartha, I. G. A. D. N., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2020). 'Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun.' *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 13–17.
- Sulistiawati, D., Dharmawati, T., & Abadi, E. (2021). 'Hubungan Rasa Makanan Dengan Sisa Makanan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari.' *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 2(1), 72–77. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak.

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia, 2(1), 201–207.
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>

Tukatman, Laoh, J. M., Purba, R. B., Junaidi, & Razi, P. (2023). Bunga Rampai Metodologi Penelitian. In *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. (Pertama). PT.Pena Persada Kerta Utama.

Tambunan, P., Ardiansyah, M. F., & Kurniawan, M. G. (2020). Pengaruh suasana lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mata pelajaran produktif. *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil*, 9(3), 175-182.

Ullinuha, M. A., Ulvie, Y. N. S., & Mufnetty. (2019). 'Gambaran Sumbangan Zat Gizi Makro Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Kh. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Mifta.' *Skripsi*.

Wardana, Y. J. (2019). 'Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. In *Skripsi*.' Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). 'Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19.' *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 24–35. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>

Winata, I. K. (2021). 'Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19.' *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi Konsentrasi

Lembar Observasi Konsentrasi

Nama :

Umur/Tgl Lahir :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Berilah tanda ceklis ($\checkmark$) pada jawaban yang sesuai Anda amati

NO	SOAL	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1	Siswa duduk dikursi sendiri dengan tenang				
2	Siswa menyiapkan buku pelajaran dan alat tulis ketika pelajaran akan di mulai				
3	Siswa memperhatikan materi Pelajaran yang disampaikan				
4	Siswa tidak bicara dengan teman sebangkunya diluar topik pembelajaran				
5	Siswa mendengarkan Ketika diajak bicara				
6	Siswa tidak mengganggu teman saat pelajaran berlangsung				
7	Siswa bersikap Aktip dan menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan				
8	Siswa mengerjakan tugas yang diberikan				

Ket.

Tidak Pernah : Apabila siswa tidak pernah melakukannya

Jarang : Apabila siswa hanya satu atau dua kali melakukannya

Sering : Apabila siswa hanya satu atau dua kali tidak melakukannya

Selalu : Apabila siswa setiap proses belajar melakukannya

Lampiran 2 Lembar observasi sarapan pagi

LEMBAR OBSERVASI SARAPAN PAGI

Nama :
 Umur/Tgl Lahir :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :
 Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai anda amati

N O	SOAL	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ket
1	Apakah hari ini anak sarapan pagi							
2	Jenis Makanan Yang di Konsumsi							
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ket
	Nasi							
	Mie							
	Roti							
	Jagung							
	Ikan							
	Ayam							
	Daging							
	Tempe							
	Tahu							
	Sayur							
	Buah							
	Lainnya.....							

Ket:

1. Beri tanda (√) apabila anak sarapan dan tanda (x) Apabila anak tidak sarapan
2. Untuk pertanyaan nomor dua pilihan boleh lebih dari dua. sesuai menu sarapan pagi anak

Lampiran 3 informed consent

**INFORMED CONSENT
(SURAT PERNYATAAN)**

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjan :

Alamat :

Dengan ini bersedia dan tidak keberatan menjadi responden didalam penelitian yang dilakukan mahasiswa STIKES Panrita Husada Bulukumba. Atas nama Haeruddin, dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024”

Demikian pernyataan ini saya buat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bulukumba, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 4. Permohonan Izin penelitian


YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA
AKREDITASI B LAM PT Kes


Jln Pendidikan Desa Tawoyong, Kec. Gantarang Kab. Bulukumba Telp. (0413) 84244, Email: stikespanritahusada@yahoo.com

Bulukumba, 21 Mei 2024

Nomor : 165/STIKES-PH/Prodi-S1 Kep/03/V/2024
 Lampiran : 1 (satu) exemplar
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada
 Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 pelayanan Terpadu satu Pintu Cq.
 Bidang Penyelenggaraan Pelayanan
 Perizinan Sul – Sel
 Di -
 Makassar

Dengan Hormat

Dalam rangka penyusunan Skripsi pada program Studi S1 Keperawatan, Tahun akademik 2023/2024 , maka dengan ini kami memohon kepada bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa dalam melakukan penelitian, mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Haeruddin
 Nim : C2208014
 Prodi : S1 Keperawatan
 Alamat : Borong Ganjeng Desa Garuntungan Kec. Kindang
 Nomor Hp : 082 335 331 293
 Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024

Waktu Penelitian : 21 Mei 2024 – 21 Juli 2024

Demikian penyampaian kami atas kerjasamanya , diucapkan terima kasih

Mengetahui,
 An. Ketua Stikes

Dr. Haerani, S.Kep. Ners., M.Kep
 NIP. 19840330 201001 2 023

Tembusan Kepada
 1. Arsip

Lampiran 5 Surat izin penelitian DPMTSP Kab. Bulukumba



PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU
 Jl. Kenari No. 13 Telp. (0413) 84241 Fax. (0413) 85060 Bulukumba 92511

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR : 275/DPMTSP/IP/V/2024

Berdasarkan Surat Rekomendasi Teknis dari BAKESBANGPOL dengan Nomor: 074/0284/Bakesbangpol/V/2024 tanggal 27 Mei 2024, Perihal Rekomendasi Izin Penelitian maka yang tersebut dibawah ini :

Nama Lengkap	: Haeruddin
Nomor Pokok	: 7302081507850001
Program Studi	: S1 Keperawatan
Jenjang	: S1
Institusi	: STIKES Panrita Husada Bulukumba
Tempat/Tanggal Lahir	: Bulukumba / 1985-07-15
Alamat	: Br.Ganjeng Desa Garuntungan Kec.Kindang
Jenis Penelitian	: Kuantitatif
Judul Penelitian	: Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024
Lokasi Penelitian	: MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng
Pendamping/Pembimbing	: Fitriani, Skep.Ners.M.Kes
Instansi Penelitian	: MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng
Lama Penelitian	: tanggal 21 Mei 2024 s.d 21 Juli 2024

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, pada prinsipnya kami mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mematuhi semua Peraturan Perundang - Undangan yang berlaku dan mengindahkan adat - istiadat yang berlaku pada masyarakat setempat;
2. Tidak mengganggu keamanan/ketertiban masyarakat setempat
3. Melaporkan hasil pelaksanaan penelitian/pengambilan data serta menyerahkan 1(satu) eksampyar hasilnya kepada Bupati Bulukumba Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Bulukumba;
4. Surat izin ini akan dicabut atau dianggap tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tersebut di atas, atau sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan kegiatan penelitian/pengumpulan data dimaksud belum selesai.

Dikeluarkan di : Bulukumba
 Pada Tanggal : 28 Mei 2024





Kepala DPMTSP
 Drs. ASRAR A. AMIR
 Pangkat : Pembina Utama Muda-IV/c
 Nip : 19641008 199303 1 008



Balai Sertifikasi Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 6 Izin penelitian DPMPTSP Provinsi Sulawesi Selatan



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 13093/S.01/PTSP/2024	Kepada Yth.	
Lampiran	: -	Bupati Bulukumba	
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>		

di-
Tempat

Berdasarkan surat Ka Prodi Keperawatan STIKES PAnrita Husada Bulukumba Nomor : 165/STIKES-PH/PRODI S1 KEP/03/5/2024 tanggal 21 Mei 2024 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: HAERUDDIN		
Nomor Pokok	: C2208014		
Program Studi	: Keperawatan		
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)		
Alamat	: Jl. Pend. Desa Taccorong Kec. Gantarang, Bulukumba		

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG KEC. KINDANG TAHUN 2024 "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **22 Mei s/d 21 Juli 2024**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 22 Mei 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
 Pangkat : PEMBINA TINGKAT I
 Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth:

1. Ka Prodi Keperawatan STIKES PAnrita Husada Bulukumba;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 7 Etik Penelitian dari KEP



Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval

No:001241/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2024



Peneliti Utama	: Haeuruddin
Principal Investigator	
Peneliti Anggota	: -
Member Investigator	
Nama Lembaga	: STIKES Panrita Husada Bulukumba
Name of The Institution	
Judul	: Hubungan Kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP
Title	Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang Tahun 2024
	<i>The Relationship between the Habit of Breakfast and the Study Concentration of Children at SD MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec.Kindang in 2024</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:

29 May 2024 - 29 May 2025

29 May 2024
Chair Person



FATIMAH

generated by digTEPP:4 2024-05-29

Lampiran 8 Surat Keterangan telah penelitian



YAYASAN PONDOK PESANTREN NURUL FALAH BORONGGANJENG
MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA
 Alamat: Jln. Boronganjeng Desa Garuntungan Kec. Kindang Kab. Bulukumba



SURAT KETERANGAN
NOMOR: 8.077/MI.21.04.28/PP.00.4/VI/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratna Aliyas, S.Ag., M.Pd
 NIP : 19740201 200710 2 004
 Pangkat/Golongan : Penta Muda TK.I/III d
 Jabatan : Kepala Madrasah MIS PP Nurul Falah Borong Ganjeng

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Haeruddin
 NIM : C2208014
 Program studi : S1 Keperawatan
 Judul Penelitian : Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Sekolah MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang pada tanggal 29 Mei sampai 13 Juni 2024. Selama penelitian tersebut yang bersangkutan menunjukkan sikap baik

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Bulukumba
 Pada tanggal : 27 Juni 2024

Kepala MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng



Ratna Aliyas, S. Ag., M. P. d
 NIP. 19740201 200710 2 004

Lampiran 9 Implementation Arrangemen



**IMPLEMENTATION ARRANGEMENT
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA**



Dengan

MI PP NURUL FALAH BORONG GANJENG
Tentang
PENELITIAN S1 KEPERAWATAN

Nomor : 152/STIKES-PH/BLK/IA/VI/2024

Dengan ini menerangkan bahwa,

Pihak PERTAMA

Nama : Ratna Aliyas, S.Ag., M.Pd
 Nama Instansi : MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng
 Alamat : Borong Ganjeng Desa Garuntungan
 Jabatan : Kepala Sekolah

Pihak KEDUA

Nama Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada Bulukumba
 Nama Pimpinan : Dr. Muriyati, S.Kep.Ns, M.Kes
 Alamat Perguruan Tinggi : Jl. Pendidikan Taccorong, Kec. Gantarang Kab. Bulukumba
 Jabatan : Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba

Bersepakat Melaksanakan Kegiatan Penelitian Tugas Akhir Program Studi S1 Keperawatan Atas Haeruddin, Nim C2208014 dengan judul penelitian "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Kec. Kindang Tahun 2024.

ImplementationArrangement(IA) ini berlaku selama 1 tahun sejak tanggal ditetapkan dan ditandatangani oleh PARA PIHAK.

Demikian *ImplementationArrangement(IA)* ini kami buat agar menjadi acuan penyelenggaraan kegiatan Penelitian Program S1 Keperawatan ini sebagai tindak lanjut kerjasama antara Stikes Panrita Husada Bulukumba dan MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng

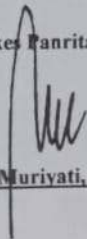
Bulukumba, 29 Juni 2024

Kepala Sekolah MI PP Nurul Falah



Ratna Aliyas, S.Ag., M.Pd

Stikes Panrita Husada Bulukumba



Dr. Muriyati, S.Kep.Ns., M.Kes

Lampiran 10 Master tabel

MASTER TABEL
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
DI MI PP NURUL FALAH BORONG GANJEN KEC.KINDANG TAHUN 2024

NO	INISIAL	USIA	JENIS KELAMIN	KODE	KELAS	KODE	KUSIONER SARAPAN PAGI	KEBIASAAN SARAPAN PAGI	KODE	MENU SARAPAN PAGI	KODE	KUSIONER TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR										TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR	KODE
							P1					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total			
1	AN.M	11	PEREMPUAN	2	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	4	3	3	3	4	3	4	27	BAIK	1	
2	AN.S	10	PEREMPUAN	2	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	4	3	3	3	3	25	KURANG	2	
3	AN.ST	9	LAKI-LAKI	1	IV	1	3	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	3	4	4	3	3	3	3	3	26	BAIK	1	
4	AN.N	10	PEREMPUAN	2	IV	1	4	SARAPAN	1	NASLIKAN	2	4	4	2	2	3	3	3	3	24	KURANG	2	
5	AN.R	10	PEREMPUAN	2	IV	1	2	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	4	3	3	3	3	3	3	26	BAIK	1	
6	AN.SA	10	PEREMPUAN	2	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
7	AN.A	10	LAKI-LAKI	1	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	3	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
8	AN.M	9	LAKI-LAKI	1	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	3	3	3	3	2	23	KURANG	2	
9	AN.AN	10	LAKI-LAKI	1	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	3	4	3	3	4	3	4	28	BAIK	1	
10	AN.AF	10	PEREMPUAN	2	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	4	4	3	3	3	3	3	27	BAIK	1	
11	AN.F	10	LAKI-LAKI	1	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
12	AN.R	10	PEREMPUAN	2	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	3	4	3	4	4	30	BAIK	1	
13	AN.F	10	PEREMPUAN	2	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	3	3	3	4	4	29	BAIK	1	
14	AN.AL	10	PEREMPUAN	2	IV	1	4	SARAPAN	1	NASI,MIE,TELUR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	KURANG	2	
15	AN.NU	10	PEREMPUAN	2	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	3	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
16	AN.K	11	PEREMPUAN	2	IV	1	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	3	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
17	AN.R	10	LAKI-LAKI	1	V	2	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
18	AN.AR	11	PEREMPUAN	2	V	2	3	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	3	4	31	BAIK	1	
19	AN.AN	11	PEREMPUAN	2	V	2	3	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
20	AN.A	11	PEREMPUAN	2	V	2	3	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
21	AN.N	11	PEREMPUAN	2	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	3	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
22	AN.K	13	LAKI-LAKI	1	V	2	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
23	AN.I	11	PEREMPUAN	2	V	2	2	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	3	3	3	4	4	26	BAIK	1	
24	AN.F	11	LAKI-LAKI	1	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	3	4	3	3	3	25	KURANG	2	
25	AN.M	13	LAKI-LAKI	1	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	4	3	3	3	3	2	3	25	KURANG	2	
26	AN.A	11	LAKI-LAKI	1	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	4	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
27	AN.N	11	PEREMPUAN	2	V	2	2	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	3	4	3	3	3	25	KURANG	2	
28	AN.M	11	LAKI-LAKI	1	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	3	3	3	3	3	2	3	23	KURANG	2	
29	AN.SY	11	PEREMPUAN	2	V	2	3	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	BAIK	1	
30	AN.AI	11	LAKI-LAKI	1	V	2	4	SARAPAN	1	NASI,IKAN,SAYUR	1	3	4	3	3	4	3	4	3	27	BAIK	1	
31	AN.HI	12	PEREMPUAN	2	V	2	1	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	3	4	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	
32	AN.NU	11	PEREMPUAN	2	V	2	2	TIDAK SARAPAN	2	TIDAK SARAPAN	4	4	3	3	3	3	3	3	3	25	KURANG	2	

Keterangan

Jenis Kelamin
Laki-Laki = 1
Perempuan = 2

Kelas
IV = 1
V = 2

Kusioner Sarapan
Tidak pernah = 1
Jarang = 2
Sering = 3
Selalu = 4

Sarapan = 1 (Apabila anak sering atau selalu makan sebelum berangkat ke sekolah Selama 3 Pekan)
Tidak Sarapan = 2 (Apabila anak Tidak pernah atau jarang makan sebelum ke sekolah selama 3 pekan)

Kusioner tingkat konsentrasi belajar

Tidak pernah = 1
Jarang = 2
Sering = 3
Selalu = 4

Tingkat konsentrasi belajar

Baik = 1 (Konsentrasi Baik apabila skor jawaban diatas ≥ 26)
Kurang = 2 (Konsentrasi kurang apabila skor jawaban dibawah < 26)

Menu sarapan pagi

Nasi, ikan, sayur = 1
Nasi, ikan = 2
Nasi, Mie, telur = 3
Tidak Sarapan = 4

Lampiran 11 Hasil pengolahan data melalui SPSS

A. Karakteristik Usia, Kelas dan Jenis Kelamin

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	6.3	6.3	6.3
	10	13	40.6	40.6	46.9
	11	14	43.8	43.8	90.6
	12	1	3.1	3.1	93.8
	13	2	6.3	6.3	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	37.5	37.5	37.5
	Perempuan	20	62.5	62.5	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IV	16	50.0	50.0	50.0
	V	16	50.0	50.0	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Menu Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nasi, Ikan, Sayur	13	40.6	40.6	40.6
	Nasi, Ikan	1	3.1	3.1	43.8
	Nasi, Mie, Telur	1	3.1	3.1	46.9
	Tidak sarapan	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

B. Univariat**1. Frekuensi klasifikasi sarapan pagi****Sarapan Pagi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sarapan	15	46.9	46.9	46.9
	Tidak sarapan	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

2. Frekuensi klasifikasi tingkat konsentrasi**Tingkat konsentrasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	53.1	53.1	53.1
	Kurang	15	46.9	46.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

C. Bivariat

Lampiran 12 hasil uji Chi-Square

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Kebiasaan_sarapan_pagi * Tingkat_konsentrasi Crosstabulation							
			Tingkat konsentrasi		Total		
			Baik	Kurang			
Kebiasaan_sarapan_pagi	Sarapan	Count	13	2	15		
		Expected Count	8.0	7.0	15.0		
	Tidak sarapan	Count	4	13	17		
		Expected Count	9.0	8.0	17.0		
		Total		Count	17	15	32
		Total		Expected Count	17.0	15.0	32.0

Chi-Square Tests					
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.756 ^a	1	.000	.000	.000
Continuity Correction ^b	10.347	1	.001		
Likelihood Ratio	13.906	1	.000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	12.358	1	.000		
N of Valid Cases	32				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.03.

b. Computed only for a 2x2 table

DOKUMENTASI

Lampiran 13 Dokumentasi penelitian







Lampiran 14 POA

**RENCANA KEGIATAN PROSES PEMBIMBINGAN DAN UJIAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

[illegible]

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. IDENTITAS

- A. Nama : Haeruddin
- B. Alamat : Borong Ganjeng Desa Garuntungan Kec. Kindang
- C. Tempat/ Tgl Lahir : Borong Ganjeng/ 15 Juli 1985
- D. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- E. Agama : Islam

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

- A. MI PP Nurul Falah Borong Ganjeng Tahun 1998
- B. MTS PP Nurul Falah Borong Ganjeng Tahun 2001
- C. MAS PP Nurul Falah Borong Ganjeng Tahun 2004
- D. D III AKPER PEMDA Bulukumba Tahun 2008
- E. Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba Tahun 2023-2024