
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS TINGGI SDN 106 TOAWO KECAMATAN LILIRILAU KABUPATEN SOPPENG**Oleh****Muliadi¹, Sudarto^{2*}, Selvi³****^{1,2,3} Universitas Negeri Makassar****Email: ^{1*}drsudartompd@gmail.com**

Article History:*Received: 21-07-2023**Revised: 07-08-2023**Accepted: 17-08-2023***Keywords:***Breakfast Habits, Study Concentration, High Grade*

Abstract: *This research is a correlational study which aims to determine whether there is or not a correlation between the breakfast habits and the learning concentration of the high grade students at SDN 106 Toawo, Lilirilau District, Soppeng Regency. The population in this study was all of the high grade school students, while the sample was the entire population, namely 42 students. The sampling technique used was a saturated sampling technique. Research data was obtained using an instrument in the form of a questionnaire with a Likert scale. The data analysis technique used was inferential statistical analysis. Research results: Pearson Product Moment correlation coefficient = 0.657 (strong category), $r_{count} = 0.657$, $r_{table} = 0.304$; $r_{count} > r_{table}$ then H_0 was rejected and H_1 was accepted. Conclusion: there is a strong and significant correlation between the breakfast habits and the learning concentration of the high grade students at SDN 106 Toawo, Lilirilau District, Soppeng Regency*

PENDAHULUAN

Generasi penerus bangsa adalah anak usia sekolah yang memerlukan perhatian untuk meningkatkan kualitas pengetahuan mereka salah satunya dengan belajar. Belajar merupakan kewajiban setiap anak agar dapat menjadi penerus bangsa yang cerdas dan bermanfaat untuk negara. Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan nasional Indonesia sebagaimana yang tercantum dalam pembukaan UUD 1945 alinea IV yang mengatakan bahwa pembangunan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pembangunan nasional tersebut dituangkan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.57 Tahun 2021 Pasal 1 tentang Standar Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sejalan dengan peraturan pemerintah tentang standar nasional pendidikan di atas setiap anak perlu mendapatkan pendidikan yang layak dan kebutuhan belajar yang terpenuhi. Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mewujudkan sistem pendidikan nasional adalah kesehatan anak. Anak yang sehat akan memiliki tingkat pemahaman tinggi dan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Sehingga perlu diperhatikan oleh orang tua dan guru mengenai pentingnya kesehatan anak.

Salah satunya dengan memperhatikan kebiasaan sarapan anak sebelum ke sekolah untuk pemenuhan gizi anak. Sarapan menjadi salah satu perilaku penting agar dapat mewujudkan gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk membekali tubuh dengan berbagai macam zat gizi yang diperlukan agar dapat berpikir, bekerja dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun tidur (Jati Prasetyo, dkk 2020). Sarapan menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan karena bermanfaat bagi setiap orang, bagi anak sekolah makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar yang diperoleh lebih baik. Menurut Ahmad (2016) manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan antara lain memberi energi untuk otak, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stress. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Surya, 2015). Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah (Arifin & Prihanto dalam Sudarto, dkk.,2022)

Konsentrasi sangat dibutuhkan saat melakukan aktivitas terutama belajar agar dapat dengan mudah memahami materi pelajaran yang disampaikan. Oleh karena itu dengan sarapan sebelum ke sekolah menjadi salah satu cara untuk menjaga konsentrasi saat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan pra penelitian pada tanggal 26 dan 27 Desember 2023 di SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng, diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa kelas tinggi yang sarapan pagi di rumah maupun jajan di sekolah dengan makanan yang bervariasi, meliputi nasi biasa (putih), nasi goreng, nasi kuning, beserta lauk pauk yaitu ikan, ayam, daging, telur dadar/ceplok, tempe/tahu, kemudian makanan pengganti nasi yang setara dengan nasi yaitu roti, biskuit, bubur, mie, lontong/gado-gado kemudian berbagai jenis gorengan dan kue seperti sosis, naget, siomay, bakwan, pastel, panada, risol, donat, *bolu cukke*, kue lapis, dan dadar. Adadapun buah-buahan seperti apel, pisang, semangka, buah naga dan minuman seperti susu, teh, dan air putih. Namun, ternyata ada sebagian yang jarang sarapan atau jajan di sekolah.

Selain tim peneliti melakukan wawancara terkait kebiasaan sarapan pagi siswa juga melakukan pengamatan terkait tingkat konsentrasi belajar kelas tinggi pada saat proses pembelajaran dan diperoleh hasil pengamatan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa juga bervariasi ada yang tingkat konsentrasinya sangat baik karena mampu memperhatikan pembelajaran dan aktif saat belajar, ada siswa yang sulit berkonsentrasi saat belajar dan ada siswa yang sama sekali tidak dapat berkonsentrasi saat belajar. Untuk memperkuat hasil pengamatan peneliti juga mewawancarai guru dan diperoleh informasi bahwa memang benar tidak semua siswa memiliki konsentrasi yang baik karena mereka terkadang susah berkonsentrasi dengan alasan mengantuk, jenuh, lemas bahkan merasa lapar saat sedang belajar yang membuat mereka sulit berkonsentrasi. Lemahnya konsentrasi dalam belajar disebabkan karena kurangnya asupan gizi dimana gizi merupakan sumber energi, sehingga mengurangi tingkat konsentrasi siswa dan semangat siswa dalam mengikuti proses

pembelajaran dan pada akhirnya berakibat pada proses belajar siswa.

Masalah di atas perlu dikaji karena hasilnya nanti dapat memberikan sumbangsi terhadap pengembangan pembelajaran di sekolah. Selain, itu perlunya hal tersebut ikaji adalah untuk melihat kebenaran kajian-kajian sebelumnya yang telah dilakukan oleh para peneliti. Misal, hasil penelitian Lega Elviara (2023) menunjukkan bahwa sarapan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di sekolah dasar negeri 66 kota Bengkulu, hasil pnelitian Anjar Pujiayu Lestari (2017) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh. Karena itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahua apakah ada atau tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar Siswa Kelas Tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena data yang diolah adalah data yang berupa angka sedangkan, jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu untuk melihat keterhubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng. Jumlah responden sebanyak 42 siswa kelas tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Sugiyono (2016) angket merupakan seperangkat pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden, yang dikumpulkan langsung oleh peneliti. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi yang dilakukan dengan memberikan daftar pernyataan dan pertanyaan kepada responden dengan menggunakan skala *likert* dengan 4 item pilihan. Teknik analisis data digunakan adalah analisis statistik inferensial meliputi: uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Untuk menganalisis data digunakan program *SPSS* versi 29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini meliputi hasil analisis statistik inferensial yang meliputi: uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data-data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan uji *Kolmogrov Smirnov Test* dengan menggunakan *SPSS* versi 29 pada taraf signifikansi 5% terhadap dua variabel. Diperoleh *Asymp. Sig (2-tailed)* kebiasaan sarapan sebesar 0,200 dan konsentrasi belajar 0,170 dengan signifikansi yang lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan apakah data sampel yang diperoleh dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Berdasarkan hasil pengujian homogenitas diperoleh nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0,335 ($p = 0,335 > 0,05$) maka varian kelompok data adalah sama. Jadi, varians kebiasaan dan konsentrasi belajar memiliki adalah homogen

Uji Hipotesis dilakukan dengan bantuan program *SPSS* Versi 29 dengan rumus *pearson product moment*. Berdasarkan hasil uji hipotesis maka diperoleh koefisien korelasi antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng sebesar 0,657 (kategori kuat) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$

sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang kuat dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng.

PEMBAHASAN

Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng berdasarkan hasil analisis statistik adalah kuat dan signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil Yona (2018) yang menunjukkan bahwa anak yang terbiasa sarapan pagi mempunyai kemampuan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan pagi. Sejalan juga dengan pernyataan Rinawati (2021) bahwa konsentrasi belajar penting untuk diperhatikan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan konsentrasi merupakan penggerak keseluruhan kegiatan belajar siswa yang menjamin kelangsungan proses pembelajaran, memberikan arah bagi proses pembelajaran, memungkinkan tercapainya tujuan mata pelajaran pembelajaran, dan memungkinkan siswa mencapai pembelajaran di sekolah.

Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki hubungan yang positif karena pada dasarnya anak yang terbiasa sarapan sebelum ke sekolah akan lebih aktif dan konsentrasi dalam belajar dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan sebelum ke sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan Faizah Noor Siti (2014) bahwa makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga proses belajar anak menjadi lebih baik.

Hasil penelitian di atas juga didukung oleh hasil penelitian Zhafirah (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu. Juga didukung oleh hasil penelitian Rosyida Inayatur, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SDN Candi Mulyo Kabupaten Jombang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dikemukakan kesimpulan bahwa ada hubungan yang kuat dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas tinggi SDN 106 Toawo Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahmad. 2016. *Perencanaan Pembelajaran*. Yogyakarta:Pedagogia
- [2] Anjar, Lestrari Pujiayu. 2017. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh. *Skripsi*. Jombang: STIK Insan Cendekia Medika 1-14.
- [3] Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [4] Faizah Noor Siti. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*. 66:37-39.
- [5] Jati Prasetyo, Teguh, Indah Nuraeni, Erna Kusuma Wati, dan Angga Rizqiawan. 2020. Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar

- di Purwokerto. *Jurnal Ilmu Gizi* 1(1):3999.
- [6] Lega, E. 2023. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Bengkulu: Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.31–41.
- [7] Muliadi, Jauhar S, & Sudarto. 2023. PKM Pelatihan Penilaian Status Gizi Siswa Bagi Guru-Guru SD Negeri 13 Biru Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3 (4) 679-681.
- [8] Noviyanti, Dewi Retno, dan Pertiwi Dyah. 2018. *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah*. 1st ed. Surakarta: Nuha Medika Yogyakarta.
- [9] Parwoto dkk. 2023. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Makassar.
- [10] Peraturan Pemerintah RI. 2021. *Undang-Undang Republik Indonesia No.57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan*.
- [11] Riinawati. 2021. Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(4):2305–12.
- [12] Rosyidah Inayatur dkk. 2023. Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Anak Kelas 5-6 Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan* :200-205.
- [13] Sudarto, Achmad Shabir, & Muhlisatil Amelia. (2022). PENGARUH JENIS SARAPAN PAGI TERHADAP SEMANGAT BELAJAR SISWA SD NEGERI 22 JEPPE'E KABUPATEN BONE. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 1(9), 1961–1970. <https://doi.org/10.53625/jpdsh.v1i9.2981>
- [14] Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [15] Surya. 2015. *Jadilah Pribadi Yang Unggul*. Jakarta. PT Media Komputindo
- [16] Tim Penyusun. 2023. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Makassar.
- [17] Yona, Oktavia. 2018. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Kelas 3 di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. *Skripsi*. Bukittinggi: STIK Perintis Padang.
- [18] Zhafirah, Nurlailie. 2018. Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah 1–147.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN