



Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 3-6 di SDN Plosomalang 02 Pati

Chanindya Anggita Putri¹, Kurnia Wijayanti², Nopi Nur Khasanah³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: nindyaputri086@gmail.com^{1*}

Article Info :

Received:
04-01-2026
Revised:
21-01-2026
Accepted:
03-02-2026

Abstract

Students' academic success is strongly influenced by their ability to maintain optimal learning concentration. A study conducted at SDN Plosomalang 02 Pati indicates that most students experience difficulties in maintaining focus, which are associated with irregular breakfast habits. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and learning concentration among students in grades 3–6 at SDN Plosomalang 02 Pati. The research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of the entire population of students in grades 3–6, totaling 68 participants, selected using a total sampling technique. The research instruments included a breakfast habits questionnaire and the Grid Concentration Test (GCT) to measure learning concentration. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test to determine the relationship between variables. The results showed that the majority of students had breakfast habits in the "moderate" category (86.8%) and learning concentration levels in the "low" category (54.4%). Bivariate analysis demonstrated a positive and statistically significant relationship between breakfast habits and learning concentration (p -value = 0.007; $R = 0.294$). This indicates a significant relationship with weak correlation strength between breakfast habits and learning concentration. Therefore, schools and parents are encouraged to enhance their awareness and facilitate regular, nutritious breakfast consumption in order to optimize students' concentration abilities and academic potential.

Keywords: Academic Achievement, Breakfast Habits, Concentration, Spearman, Students.

Abstrak

Keberhasilan akademik siswa sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi belajar yang optimal. Studi di SDN Plosomalang 02 Pati mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan fokus yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas 3-6 di SDN Plosomalang 02 Pati. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah seluruh populasi siswa kelas 3-6 yang berjumlah 68 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner kebiasaan sarapan dan lembar *Grid Concentration Test* (GCT) untuk mengukur konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasilnya menunjukkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan pada kategori "cukup" (86,8%) dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori "rendah" (54,4%). Analisis bivariat membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar (p -value = 0,007; $R = 0,294$). Terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan lemah antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Disarankan kepada pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan pemahaman serta memfasilitasi sarapan bergizi secara teratur guna mengoptimalkan kemampuan konsentrasi dan potensi akademik siswa.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi, Prestasi Akademik, Spearman, Siswa.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Keberhasilan akademik pada masa sekolah dasar semakin dipahami sebagai produk interaksi kompleks antara faktor kognitif, biologis, dan lingkungan, di mana status gizi dan pola makan harian menempati posisi strategis dalam menentukan kapasitas atensi, regulasi emosi, dan kesiapan belajar anak di berbagai konteks budaya dan sosioekonomi. Dalam lanskap global, diskursus mutakhir mengenai child nutrition and cognitive performance menegaskan bahwa sarapan tidak semata dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan energi pagi hari, melainkan sebagai determinan neurofisiologis yang memengaruhi stabilitas glukosa darah, kecepatan transmisi saraf, serta efisiensi

fungsi eksekutif yang berkaitan langsung dengan konsentrasi belajar. Sejalan dengan itu, meningkatnya prevalensi permasalahan gizi pada anak usia dini, baik dalam bentuk defisit maupun ketidakseimbangan asupan, memperlihatkan bahwa tantangan nutrisi bukan hanya persoalan kesehatan masyarakat, tetapi juga persoalan pedagogis yang berdampak sistemik terhadap kualitas proses pembelajaran di sekolah dasar (Meo et al., 2024).

Pada tingkat nasional, pola konsumsi anak sekolah dasar menunjukkan variasi yang signifikan, dengan proporsi anak yang melewati sarapan atau mengonsumsi sarapan berkualitas rendah masih relatif tinggi, mencerminkan adanya persoalan struktural dalam praktik pengasuhan, ketersediaan pangan, dan literasi gizi keluarga (Muhada et al., 2024). Konteks ini menempatkan kebiasaan sarapan sebagai isu lintas-disiplin yang menuntut pendekatan empiris berbasis sekolah, khususnya untuk menjelaskan bagaimana variasi perilaku makan pagi hari beresonansi dengan kapasitas konsentrasi belajar anak. Literatur empiris secara konsisten mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, psikologis, dan lingkungan belajar, di mana faktor biologis sering kali berfungsi sebagai prasyarat bagi optimalisasi faktor lainnya. Penelitian pada konteks sekolah dasar menunjukkan bahwa siswa dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan asupan nutrisi yang memadai cenderung menampilkan ketahanan atensi yang lebih baik selama proses pembelajaran, dibandingkan dengan siswa yang mengalami kelelahan atau kekurangan energi (Hartini, 2022).

Dalam domain yang lebih spesifik, kebiasaan sarapan pagi telah dikaitkan dengan peningkatan konsentrasi dan hasil belajar, sebagaimana ditunjukkan dalam studi yang menemukan adanya pengaruh signifikan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi serta capaian akademik pada mata pelajaran tertentu (Hananiya & Bahak, 2021). Temuan tersebut berkelindan dengan bukti bahwa konsentrasi belajar memiliki hubungan erat dengan performa akademik lintas mata pelajaran, sehingga gangguan pada aspek atensi berpotensi memicu efek domino terhadap pemahaman konsep dan retensi informasi (Adila et al., 2022). Pada sisi lain, kajian mengenai perilaku makan anak, termasuk fenomena *picky eater*, menegaskan bahwa kualitas dan keragaman asupan makanan berkontribusi terhadap status gizi, yang pada gilirannya memengaruhi kapasitas kognitif anak (Cerdasari et al., 2022). Sintesis temuan-temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa kebiasaan sarapan bukan sekadar variabel perilaku, melainkan bagian integral dari ekosistem biologis kognitif yang menopang proses belajar.

Meskipun hubungan antara nutrisi dan fungsi kognitif telah banyak dieksplorasi, literatur menunjukkan sejumlah keterbatasan konseptual dan empiris yang signifikan. Pertama, sebagian penelitian masih menempatkan kebiasaan sarapan sebagai variabel tunggal tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan karakteristik konsentrasi belajar yang spesifik, sehingga mekanisme hubungan keduanya kerap tersirat namun tidak terelaborasi. Kedua, hasil-hasil penelitian di berbagai konteks menunjukkan variasi kekuatan hubungan, dari moderat hingga lemah, yang membuka ruang bagi pertanyaan mengenai peran faktor perantara seperti kebiasaan konsumsi jajan, kecukupan energi harian, dan status gizi anak (Nariya, 2023). Ketiga, sebagian besar studi dilakukan pada tingkat kelas tertentu atau pada mata pelajaran spesifik, sehingga generalisasi temuan ke rentang kelas yang lebih luas masih terbatas. Bahkan, penelitian yang secara langsung menguji hubungan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar di sekolah dasar menunjukkan bahwa meskipun hubungan tersebut signifikan, kekuatan korelasinya relatif kecil, menandakan adanya kompleksitas determinan lain yang belum sepenuhnya terintegrasi dalam model analisis (Mustikowati et al., 2022).

Fragmentasi ini memperlihatkan bahwa literatur masih memerlukan pendekatan yang lebih kontekstual dan komprehensif untuk menjelaskan dinamika hubungan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Urgensi ilmiah dari permasalahan ini semakin menguat ketika mempertimbangkan bahwa gangguan kesehatan ringan hingga sedang yang dialami anak, termasuk kondisi yang berkaitan dengan nyeri orofasial atau ketidaknyamanan fisik, dapat berfungsi sebagai faktor risiko tambahan terhadap gangguan konsentrasi dan performa belajar (Marpaung et al., 2018). Pada saat yang sama, intervensi berbasis gizi telah terbukti efektif dalam konteks klinis tertentu untuk menstabilkan kondisi metabolik dan meningkatkan kualitas hidup pasien, mengindikasikan bahwa modifikasi perilaku kesehatan, termasuk pola makan, memiliki potensi luas untuk diadaptasi dalam konteks pendidikan dasar (Nuraini & Rahmawati, 2025). Dalam kerangka praktis, sekolah dasar merupakan arena strategis untuk intervensi preventif karena berada pada fase perkembangan kognitif yang sangat plastis.

Ketiadaan bukti lokal yang kuat mengenai pola hubungan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada rentang kelas 3–6 berpotensi menghambat perumusan kebijakan berbasis bukti di tingkat

sekolah maupun daerah. Bertolak dari kondisi tersebut, penelitian ini diposisikan untuk mengisi celah literatur melalui pengujian empiris hubungan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada populasi siswa kelas 3–6 dalam satuan pendidikan dasar yang representatif. Posisi ini tidak hanya mereplikasi temuan sebelumnya, tetapi juga memperluas cakupan analisis dengan mengintegrasikan variasi usia kelas menengah sekolah dasar serta menggunakan instrumen pengukuran konsentrasi yang terstandar. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi yang lebih presisi terhadap pola asosiasi antarvariabel sekaligus menyediakan dasar komparatif dengan studi-studi terdahulu yang menggunakan desain dan konteks berbeda.

Penelitian ini berkontribusi pada pematangan diskursus mengenai peran kebiasaan sarapan sebagai determinan fungsional dalam ekologi belajar anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada siswa kelas 3–6 di SDN Plosomalang 02 Pati, sekaligus menegaskan relevansinya bagi pengembangan kerangka teoritis mengenai interaksi antara perilaku kesehatan dan fungsi kognitif pada anak usia sekolah. Kontribusi teoretis diharapkan terwujud melalui penguatan model konseptual yang memosisikan sarapan sebagai prasyarat biologis bagi kesiapan kognitif, sementara kontribusi metodologis dicapai melalui penerapan desain kuantitatif dengan pengukuran terstandar dan analisis korelasional yang ketat. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi landasan empiris bagi sekolah dan keluarga dalam merancang strategi sederhana namun berdampak tinggi untuk meningkatkan kualitas konsentrasi dan potensi akademik anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan sebagai variabel independen dan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen pada siswa kelas III–VI di SDN Plosomalang 02 Pati, di mana pengukuran kedua variabel dilakukan secara simultan dalam satu waktu pengambilan data (Syapitri dkk., 2021). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas III–VI yang berjumlah 68 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling karena ukuran populasi relatif kecil dan memungkinkan dilakukan pengkajian menyeluruh (Machali, 2021; Sahir, 2021). Kebiasaan sarapan diukur menggunakan kuesioner checklist berisi 20 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan kategori tidak baik, cukup, dan baik, sedangkan konsentrasi belajar diukur menggunakan Grid Concentration Test (GCT) dengan klasifikasi rendah, sedang, dan tinggi (Puspaningrum, 2013; Septiani, 2024). Uji validitas instrumen menunjukkan nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dan reliabilitas kuesioner kebiasaan sarapan memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,970 yang menandakan konsistensi internal sangat tinggi, sementara GCT juga menunjukkan reliabilitas yang sangat baik (Soesana dkk., 2023; Rosita dkk., 2021).

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan persiapan administratif, koordinasi dengan pihak sekolah, pemberian informed consent, serta pendampingan responden selama pengisian kuesioner dan pelaksanaan GCT sesuai prinsip etika penelitian, yaitu respect for person, beneficence, non-maleficence, dan justice (Syapitri dkk., 2021; Widodo dkk., 2023). Data yang terkumpul diolah melalui proses editing, coding, tabulating, processing menggunakan SPSS, dan cleaning untuk menjamin kualitas data (Sarwono & Handayani, 2021). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menentukan arah serta kekuatan hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar tanpa mengasumsikan distribusi normal, sehingga hasil analisis diharapkan mampu merepresentasikan hubungan empiris kedua variabel secara objektif dan akurat (Sarwono & Handayani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian secara deskriptif. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan pemahaman pola sebaran responden. Karakteristik yang dianalisis meliputi kelas, usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, waktu sarapan, penyuluhan sarapan, perasaan saat belajar, keluhan dalam satu bulan terakhir, kategori konsentrasi belajar, serta kategori kebiasaan sarapan. Seluruh hasil disajikan berdasarkan jumlah sampel sebanyak 68 siswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)
Kelas 3	16
Kelas 4	20
Kelas 5	16
Kelas 6	16
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas 4 dengan jumlah 20 siswa. Siswa kelas 3, 5, dan 6 masing-masing berjumlah 16 siswa. Distribusi responden antar kelas terlihat relatif merata. Hal ini menunjukkan keterwakilan seluruh tingkat kelas dalam penelitian.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)
8 Tahun	7
9 Tahun	26
10 Tahun	17
11 Tahun	15
12 Tahun	3
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Mayoritas responden berusia 9 tahun sebanyak 26 siswa. Usia 10 dan 11 tahun menempati urutan berikutnya dengan jumlah masing-masing 17 dan 15 siswa. Responden usia 12 tahun merupakan kelompok paling sedikit. Data ini menunjukkan rentang usia responden berada pada usia sekolah dasar menengah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin Siswa

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)
Laki-Laki	32
Perempuan	36
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Selisih jumlah antar jenis kelamin relatif kecil. Distribusi ini menunjukkan keseimbangan proporsi jenis kelamin. Kondisi tersebut memungkinkan gambaran data yang cukup representatif.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Siswa

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (f)
Lainnya	22
Karyawan Swasta	13

Pedagang	8
Petani	8
Tukang Bangunan	4
Guru	4
Perawat	3
PNS	3
Sopir	3
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Kategori pekerjaan orang tua terbanyak adalah lainnya sebanyak 22 orang. Karyawan swasta menempati urutan kedua dengan 13 orang. Jenis pekerjaan lainnya tersebar pada beberapa kategori dengan jumlah relatif kecil. Data ini menunjukkan latar belakang pekerjaan orang tua yang beragam.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pendidikan Orang Tua Siswa

Pendidikan Orang Tua	Frekuensi (f)
SD/Sederajat	19
SMP/Sederajat	20
SMA/Sederajat	20
Sarjana	9
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Pendidikan orang tua terbanyak berada pada jenjang SMP dan SMA. Pendidikan SD juga memiliki proporsi yang cukup besar. Pendidikan sarjana merupakan kategori paling sedikit. Hal ini menunjukkan mayoritas orang tua berada pada tingkat pendidikan menengah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan Waktu Sarapan Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Waktu Sarapan	Frekuensi (f)
< Jam 09.00	54
> Jam 09.00	14
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Sebagian besar siswa sarapan sebelum pukul 09.00. Sebanyak 14 siswa melaporkan sarapan setelah pukul 09.00. Mayoritas responden telah melakukan sarapan pada pagi hari. Variasi waktu sarapan masih ditemukan pada sebagian siswa.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi berdasarkan Penyuluhan Sarapan Pagi Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Penyuluhan Sarapan Pagi	Frekuensi (f)
-------------------------	---------------

Pernah	52
Tidak Pernah	16
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Sebagian besar siswa pernah mendapatkan penyuluhan tentang sarapan pagi. Sekitar seperempat responden belum pernah mendapatkan penyuluhan. Data ini menunjukkan cakupan edukasi yang cukup luas. Namun, masih terdapat siswa yang belum terpapar informasi.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi berdasarkan Perasaan Saat Belajar Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Perasaan Saat Belajar	Frekuensi (f)
Gelisah	2
Marah	3
Takut	7
Tertekan	5
Khawatir	4
Senang	47
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 8. Distribusi Frekuensi berdasarkan Keluhan dalam 1 Bulan Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Keluhan dalam 1 Bulan	Frekuensi (f)
Sakit Kepala	10
Kurang Tidur	8
Kelelahan	34
Batuk dan Pilek	6
Nyeri Perut	4
Mual	3
Demam Ringan	3
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 9. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kategori Konsentrasi Belajar Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Kategori Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)
Rendah (<10)	37
Sedang (11-20)	30
Tinggi (> 21)	1

Total	68
-------	----

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kategori konsentrasi belajar rendah sebanyak 37 responden. Selanjutnya, sebanyak 30 responden berada pada kategori konsentrasi belajar sedang, sedangkan hanya 1 responden yang berada pada kategori konsentrasi belajar tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat konsentrasi belajar yang belum optimal selama proses pembelajaran.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kategori Kebiasaan Sarapan Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

Kategori Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (f)
Tidak Baik (<40)	2
Cukup (40-60)	59
Baik (>60)	7
Total	68

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan 11. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pada kategori cukup sebanyak 59 responden. Sementara itu, kategori kebiasaan sarapan baik tercatat sebanyak 7 responden, dan kategori tidak baik sebanyak 2 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kebiasaan sarapan yang cukup, namun masih terdapat sebagian kecil siswa yang belum memiliki kebiasaan sarapan yang optimal.

Tabel 11. Hasil Tabulasi Silang Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa kelas 3-6 di SD Negeri Plosomalang 02 Pati

		Sarapan Pagi				Rank Spearman	p-value
		Tidak Baik	Cukup	Baik	Total		
Konsentrasi Belajar	Rendah	0	32	5	37	0.294	0.007
	Sedang	2	26	2	30		
	Tinggi	0	1	0	1		
	Total	2	59	7	68		

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Negeri Plosomalang 02 Pati, yang dibuktikan dengan perolehan *p-value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi menunjukkan nilai 0,294 yang mengindikasikan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori lemah dengan arah hubungan positif, sehingga kecenderungan peningkatan kualitas sarapan akan diikuti oleh peningkatan konsentrasi belajar meski tidak bersifat linear kuat. Berarti terdapat kecenderungan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi, semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar siswa.

Kebiasaan Sarapan Pagi pada Anak Kelas 3–6 di SDN Plosomalang 02 Pati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebiasaan sarapan “cukup”, yang merefleksikan bahwa praktik sarapan pagi telah menjadi bagian dari rutinitas harian sebagian besar anak, meskipun belum sepenuhnya konsisten maupun optimal dari sisi kualitas gizi. Temuan ini sejalan dengan gambaran umum kebiasaan sarapan anak usia sekolah dasar di berbagai

konteks, yang menunjukkan bahwa sarapan sering dilakukan tetapi belum selalu memenuhi prinsip gizi seimbang. Pola tersebut menandakan bahwa aspek kuantitas konsumsi pagi hari cenderung lebih diperhatikan dibandingkan kualitas komposisi zat gizi. Literatur menegaskan bahwa konsistensi sarapan tidak hanya berkaitan dengan frekuensi, tetapi juga dengan kandungan energi dan zat gizi makro maupun mikro yang dikonsumsi (Permatasari et al., 2023; Sari, 2023).

Kebiasaan sarapan anak tidak dapat dilepaskan dari peran keluarga, khususnya orang tua, dalam menyediakan makanan pagi serta membentuk pola makan sejak dini. Ketika orang tua memiliki keterbatasan waktu atau pengetahuan terkait gizi, anak berpotensi mengonsumsi sarapan yang kurang bervariasi atau bahkan melewatkannya. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan rumah dan pola asuh, yang kemudian berdampak pada status gizi dan kesehatan secara umum. Pola ini menjelaskan mengapa kategori “cukup” lebih dominan dibandingkan kategori “baik”, karena anak mungkin telah sarapan, tetapi belum selalu dengan menu seimbang. Kondisi tersebut konsisten dengan temuan yang mengaitkan pola makan anak dengan status gizi dan kebiasaan konsumsi sehari-hari (Permatasari et al., 2023; Sari, 2023).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan masih adanya sebagian kecil siswa dengan kebiasaan sarapan tidak baik, yang menunjukkan bahwa masalah melewatkan sarapan masih terjadi meskipun dalam proporsi kecil. Fenomena ini sejalan dengan laporan bahwa sebagian anak sekolah dasar melewatkan sarapan karena alasan seperti terburu-buru ke sekolah, tidak nafsu makan, atau ketersediaan makanan yang terbatas di rumah. Kondisi tersebut menegaskan bahwa intervensi promosi kesehatan terkait sarapan pagi masih diperlukan. Kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pembiasaan sarapan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan perilaku makan sehat anak (Putri, 2023; Yulia, 2024).

Dari perspektif fisiologis, sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi utama setelah periode puasa malam yang panjang, sehingga memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas fisik dan kognitif anak. Kekurangan asupan energi pada pagi hari dapat memengaruhi kadar glukosa darah, yang berdampak pada fungsi otak dan kapasitas perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang sarapan cenderung memiliki kesiapan belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak sarapan. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa kebiasaan sarapan merupakan faktor determinan dalam mendukung proses belajar di sekolah (Ramadhani, 2021; Salsabila & Nareswari, 2023).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang melaporkan bahwa mayoritas anak sekolah dasar memiliki kebiasaan sarapan pada kategori sedang atau cukup. Studi oleh Pebriani et al. (2025) dan Septiani (2024) menunjukkan pola serupa, di mana sebagian besar responden telah melakukan sarapan, namun belum seluruhnya memenuhi standar ideal. Kesamaan pola ini mengindikasikan bahwa masalah kebiasaan sarapan bukan semata-mata persoalan ada atau tidaknya sarapan, melainkan berkaitan dengan kualitas dan konsistensinya. Dengan demikian, fokus intervensi perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan frekuensi, tetapi juga pada perbaikan kualitas menu sarapan. Keandalan temuan terkait kebiasaan sarapan dalam penelitian ini juga didukung oleh penggunaan instrumen yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Penggunaan kuesioner terstandar membantu meminimalkan bias pengukuran dan meningkatkan akurasi representasi perilaku responden.

Prinsip validitas dan reliabilitas merupakan syarat utama dalam penelitian kuantitatif agar hasil dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan ilmiah. Hal ini sejalan dengan pandangan Rosita et al. (2021) serta Syapitri et al. (2021) mengenai pentingnya kualitas instrumen dalam penelitian kesehatan. Dominannya kategori kebiasaan sarapan “cukup” menunjukkan bahwa masih terdapat ruang perbaikan menuju kategori “baik” melalui penguatan edukasi gizi dan keterlibatan aktif orang tua serta sekolah. Upaya tersebut penting agar sarapan tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga memenuhi prinsip gizi seimbang. Dengan perbaikan kualitas sarapan, diharapkan anak memperoleh asupan energi dan zat gizi yang memadai untuk menunjang aktivitas belajar. Pola ini mempertegas bahwa kebiasaan sarapan merupakan komponen strategis dalam membangun fondasi kesehatan dan kesiapan belajar anak (Putri, 2023; Yulia, 2024).

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, meskipun dengan kekuatan hubungan yang tergolong lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan anak, cenderung semakin baik

pula tingkat konsentrasi belajarnya. Pola tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan adanya keterkaitan antara sarapan pagi dan fungsi kognitif anak. Sarapan dipandang sebagai salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kesiapan belajar dan kemampuan memusatkan perhatian (Pebriani et al., 2025; Putra et al., 2025).

Hubungan antara sarapan dan konsentrasi dapat dijelaskan melalui mekanisme penyediaan glukosa sebagai sumber energi utama otak. Otak anak yang sedang berkembang membutuhkan suplai energi yang stabil untuk mendukung proses atensi, memori, dan pemrosesan informasi. Ketika anak melewatkan sarapan, kadar glukosa darah cenderung menurun sehingga dapat menurunkan kemampuan fokus. Hal ini sejalan dengan pandangan Ramadhani (2021) dan Salsabila & Nareswari (2023) yang menekankan pentingnya sarapan sebagai penunjang konsentrasi belajar. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil kajian literatur yang menyimpulkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak sarapan. Putri (2023) dan Yulia (2024) melaporkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berkorelasi positif dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. Kesamaan temuan ini memperkuat validitas eksternal hasil penelitian, serta menunjukkan bahwa hubungan antara sarapan dan konsentrasi merupakan fenomena yang relatif konsisten di berbagai konteks.

Dari sudut pandang psikologi kognitif, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada stimulus tertentu dengan mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan. Teori perkembangan kognitif menjelaskan bahwa kemampuan ini berkembang seiring usia dan dipengaruhi oleh faktor biologis serta lingkungan. Asupan gizi yang memadai, termasuk melalui sarapan, menjadi salah satu faktor biologis yang mendukung perkembangan fungsi kognitif tersebut. Pandangan ini selaras dengan konsep perkembangan kognitif anak yang menekankan pentingnya kesiapan biologis dalam mendukung proses belajar (Nuryati & Darsinah, 2021; Riinawati, 2022). Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasi yang lemah menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan.

Faktor lain seperti lingkungan belajar, kondisi emosional, kualitas tidur, serta faktor kesehatan juga berperan dalam menentukan tingkat konsentrasi anak. Penelitian lain menunjukkan bahwa atensi dan faktor psikologis memiliki kontribusi penting terhadap kemampuan fokus individu. Hal ini mengindikasikan bahwa sarapan merupakan salah satu faktor pendukung, tetapi bukan satu-satunya determinan konsentrasi belajar (Putra, Z. P., 2025; Sari & Utami, 2022). Kekuatan temuan penelitian ini juga didukung oleh penggunaan metode kuantitatif dengan desain potong lintang dan analisis korelasi nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi hubungan antarvariabel secara objektif.

Prinsip-prinsip metodologi kuantitatif menekankan pentingnya kesesuaian desain, teknik sampling, serta metode analisis dalam menghasilkan temuan yang sah. Hal ini sejalan dengan panduan metodologis yang dikemukakan oleh Sahir (2021) serta Sarwono & Handayani (2021). Secara praktis, temuan ini menguatkan pentingnya promosi kebiasaan sarapan sebagai bagian dari strategi peningkatan konsentrasi belajar anak di sekolah dasar. Intervensi yang menekankan konsistensi sarapan dan kualitas menu berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesiapan belajar siswa. Kajian terkini juga menunjukkan bahwa konsistensi sarapan memiliki implikasi terhadap kemampuan fokus anak secara berkelanjutan. Dengan demikian, penguatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan menjadi kunci dalam mengoptimalkan manfaat sarapan terhadap konsentrasi belajar (Sisti & Suriani, 2025; Putra et al., 2025).

KESIMPULAN

Kebiasaan sarapan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 3–6 di SDN Plosomalang 02 Pati. Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori kebiasaan sarapan “cukup”, mayoritas tingkat konsentrasi belajar masih tergolong rendah, yang menunjukkan perlunya peningkatan kualitas dan keteraturan sarapan sebagai salah satu faktor pendukung konsentrasi belajar. Hubungan yang ditemukan memiliki kekuatan korelasi lemah, namun tetap bermakna secara statistik, sehingga menegaskan bahwa kebiasaan sarapan berperan dalam menunjang konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan untuk membiasakan siswa mengonsumsi sarapan bergizi secara rutin guna mendukung kemampuan konsentrasi serta mengoptimalkan potensi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Cerdasari, C., Hadisuyitno, J., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2022). Picky eater, asupan makan, dan status gizi pada anak prasekolah. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 75–82. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/645>
- Hananiya, N. N. P. K., & Bahak, A. M. U. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 152–163. <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i2.7598>
- Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 7–13.
- Marpaung, C., van Selms, M. K. A., & Lobbezoo, F. (2018). Prevalence and Risk Indicators of Pain-Related Temporomandibular Disorders Among Indonesian Children and Adolescents. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 46(4), 1–7. <https://doi.org/10.1111/cdoe.12382>
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., & Karim, U. N. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>
- Nuryati, & Darsinah. (2021). Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *Papeda*, 3(2), 153–162.
- Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution, R. A. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. 08(1), 22–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.436>
- Putra, M. G. S., Kustiyah, L., Dwiriani, C. M., & Septiani, E. (2025). Pengaruh Pemberian Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 6(2), 83–92. <https://doi.org/doi.org/10.30812/nutriology.v6i2.5178>
- Putra, Z. P. (2025). Pengaruh Atensi dan Representatif Mahasiswa Perbankan syariah Angkatan 2021 Terhadap Minat Menabung di BMT Al-Mabruk Batusangkar.
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Ramadhani, P. S. (2021). Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan*, 2(2), 139–142. <https://doi.org/10.17509/jtkp.v2i2.37507>
- Riinawati, R. (2022). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif-Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 3(2), 58–67. <https://doi.org/10.47233/jppie.v3i2.1518>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia. Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146–150. <https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.593>
- Sisti, Y., & Suriani, A. (2025). Dari Piring Ke Pikiran: Pengaruh Konsistensi Sarapan Terhadap Kemampuan Fokus Siswa SD. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(5), 797–802. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i5.178>
- Syapitri, H., Amilia, & Aritonang, J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (N. A. H (ed.)). Ahlimedia Press .
- Yulia, S. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 22–30. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.24723>