

SKRIPSI
HUBUNGANSARAPANPAGITERHADAPKONSENTRASIBELAJAR
SISWAKELAS 5-6 SD KATOLIK 1, 2 DAN 3 WR SOEPRATMAN
SAMARINDA



PAULARHENTIXANGELA
221114201017

PROGRAMSTUDIS1 KEPERAWATAN
SEKOLAHTINGGILMUKESEHATAN DIRGAHAYUSAMARINDA 2026

SKRIPSI
HUBUNGAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS 5-6 SD KATOLIK 1, 2 dan 3 WR SOEPRATMAN

Disusun oleh :
Paula Rhentix Angela
NIM. 221114201017

Penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk diujikan disetujui
pada tanggal 20 Januari 2026

Pembimbing 1



Ns. Rufina Hurai, S.Kep., M.Kep
NIK. 0761. A4.08

Pembimbing II



Ns. Elfina Natalia, S. Kep., M.Kep., Sp.Kep.A
NIK. 1302. A4.08

SKRIPSI
HUBUNGAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS 5-6 SD KATOLIK 1, 2 dan 3 WR SOEPRATMAN

Disusun oleh :

Paula Rhentix Angela
NIM. 221114201017

Penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk di ujikan disetujui dan telah
direvisi pada tanggal 28 Januari 2026

Pembimbing I



Ns. Rufina Hurai, S.Kep., M.Kep
NIK. 0761. A4. 08

Pembimbing II



Ns. Elfina Natalia, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A
NIK. 1302. A4. 08

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Paula Rhentix Angela

NIM : 221114201017

Dengan ini mengatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :
“Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD
Katolik 1, 2 Dan 3 WR. Soepratman Samarinda”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 28 September 2025
sampai dengan 15 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam hasil penelitian yang saya kutip
secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya
tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan
karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil
penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat,
maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti
rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari
siapapun dan atau pihak manapun.

Samarinda, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Paula Rhentix Angela



SKRIPSI

HUBUNGAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS 5 DAN 6 SD KATOLIK 1, 2 DAN 3 WR. SOEPRATMAN SAMARINDA

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKES Dirgahayu Samarinda Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Pada Tanggal 21 Januari 2026

Penguji

Ketua : Ns. Fransiska Keron Ola, S.Kep., MSN., Sp.Kep.K

Anggota : 1. Ns. Theresia Tutik, S.Kep., M.Kep

: 2. Ns. Rufina Hurai, S.Kep., M.Kep


.....

.....

.....

Mengesahkan,

Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda


STIKES DIRGAHAYU
SAMARINDA

Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614. A4. 08

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


PROGRAM STUDI S1
STIKES DIRGAHAYU
SAMARINDA

Ns. Rufina Hurai, S.Kep., M.Kep
NIK. 0761. A4. 08

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala dukungan dan doa dari orang tercinta dan terkasih, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, karena atas berkat dan rahmat-Nya maka skripsi dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Terimakasih selalu senantiasa mengiringi penulis yang penuh harapan.
2. Kepada Bapakku Rayon, Terimakasih atas segala kerja keras dan segala nasehat yang selama ini diberikan kepada penulis, walaupun cara mendidik bapak keras dan sering di bantah namun dengan ini penulis dapat melewati segala badai yang sering kali datang tanpa diundang yang sering membuat penulis hampir menyerah, namun dengan segala upaya bapak selalu membantu untuk bangkit dan menghadapi badai-badai itu. Terimakasih atas segala perjuangan dan jerih payahnya sehingga Dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Semoga dengan ini penulis dapat membuat bapak bangga dan semoga panulis dapat membalas segala kebaikan dan jerih payah bapak dan mamak selama ini.
3. Kepada Ibu Ratty, Terimakasih atas segala nasihat dan dukungan cinta yang diberikan kepada penulis, terimakasih ibu selalu menasehati dengan lembut pada saat bapak mendidik dengan keras, ibu selalu menjadi sandaran terkuat bagi penulis, terimakasih atas segala dukungan, perjuangan, jerih payah dan doa yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Semoga dengan ini dapat membuat mamak bangga dengan anak perempuan satu-satunya ini.
4. Kepada kakakku, Paulus Edmond Tebowe dan adikku Paulo Edgard Bunang. Terimakasih atas segala dukungan dan motivasi yang kakak berikan, terimakasih sudah membantu penulis pada saat di titik terendah, yang selalu membela adiknya pada saat sedang dididik keras oleh orang tua walaupun terkadang kakak juga keras namun itu demi masa depan penulis, terimakasih kakak yang selalu membantu untuk bisa menyakinkan orang tua pada saat penulis sedang diposisi tersulit. Terimakasih kepada kakak Edgard terimakasih sudah

menjadi penyemangat kakak, semoga dengan gelar ini akan membuat adik tidak merasakan apa yang kakak rasakan pada saat ini, semoga adik dapat merasakan kondisi yang lebih baik lagi pada saat sudah menginjak dewasa.

5. Kepada sahabatku, Rossalinda Dwi Wulandari, Debia Roheni Putri dan Ruth Indri DebyEfsaTerimakasih sudahmembantu,menemani danmendengarkan keluhan penulis selama proses perkuliahan 4 tahun ini. Terimakasih sudah bertahan dengan segala sikap penulis yang mungkin sering membuat kalian kesal bahkan marah, kalian selalu menghibur dan membuat penulis tertawa ditengah segala permasalahan yang ada, terimakasih semuanya semoga kita selalu berteman selamanya.
6. Kepadasahabatku,EsterYulianti,JelitaSukku,danKherenha.B.Terimakasih atas segala kebersamaan selama tinggal diasrama, terimakasih sudah membantu selama kita tinggal bersama, yang selalu ada dalam suka maupun duka, yang selalu mau direpotkan dalam segala hal, semoga tuhan membalas kebaikan yang kalian berikan.
7. Kepada rekan kelompokku. Risna, Yesni, Anselma, Borgaria dan apriliyani tandirau. Terimakasih telah membantu dan terimakasih sudah mau bersama dalam proses pembuatan proposal sampai dengan skripsi ini, terimakasih atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik bersama-sama, tanpa kalian mungkin penulis akan sangat kesulitan dalam menyusun skripsi ini.
8. Kepada teman terdekat ku Rivaldi yang selalu mendukung dalam kondisi apapun, terimakasih sudah menjadi pendengar yang baik yang selalu mendengarkansegalakeluhan,ocean,amarahdankesedihanyangdilaluioleh penulis, terimakasih atas segala dukungan, nasehat dan waktu yang diberikan kepada penulis karena dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih sudah bertahan dan semoga kita dapat saling mendukung sampai kapan pun walau di kondisi yang berbeda.
9. Kepada Peliharaanku, Duke. Terimakasih duke yang membuat penulis semangat dalam menyelesaikan Studi S1 ini, terimakasih duke sudah selalu sehatdankuat selama7 tahuniniwalaupun padasaatinihanyadapatbertemu 6bulansekalinamunitutidakmembuatdukewelupadengansangpemilik,

walaupun duke hanya seekor anjing peliharaan namun duke selalu mengerti apa saja yang penulis rasakan, pada saat penulis merasa sedih karena ingin kembali untuk melanjutkan kuliah seolah-olah duka yang dirasakan dan seolah-olah duke dapat berbicara “Rhentix ga boleh sedih, harus tetap semangat kuliah supaya cepat selesai dan kita bisa bersama lagi” sehat-sehat terus ya duke sebentar lagi ini selesai.

10. Kepada Suster yashinta dan ibu yashinta di Asrama Perawat Dirgahayu, terimakasih sudah mendidik dan mengajarkan apa artinya kebersamaan selama tinggal di asrama, terimakasih atas segala motivasi yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan ini tanpa adanya pengaruh negatif.
11. Kepada guru SDK 1, 2 dan 3 WR. Soepratman, ibu Rossa, ibu Paskalia, dan ibu Ermina. Terimakasih sudah membantu penulis dalam melakukan penelitian di sekolah, terimakasih sudah membantu karena apabila tidak ada ibu Rossa, ibu Paskalia, dan ibu Ermina mungkin peneliti tidak dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
12. Terimakasih kepada Hindia, Tenxi, Nadhif Basalamah, Anggis Devaki, Idgitaf, Bernadya, Sal Priadi dan Nadin Amizah. Terimakasih sudah menciptakan dan menyanyikan lagu yang begitu indah, lagu-lagu milik mereka yang membantu penulis untuk semangat dan tetap waras di bawah tekanan revisian dan penyusunan proposal ini, dan sekarang penulis sudah berhasil menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada anak perempuan satu-satunya dalam keluarga, yaitu penulis sendiri Paula Rhentix Angela. Terimakasih sudah bertahan, sampai titik ini bukanlah hal yang mudah, banyak pengorbanan dan air mata yang dikorbankan, namun dengan segala dukungan dari orang-orang terdekat penulis mampu menghadapi segala permasalahan yang sering datang tanpa diundang, terimakasih sudah kuat walaupun sempat terfikir untuk menyerah namun dengan segala berkat dan usaha, akhirnya dapat sampai titik ini, terimakasih atas segalanya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, karunia dan kasihnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 Dan 3 WR. Soepratman Samarinda“.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam bidang kesehatan anak, khususnya terkait pentingnya sarapan pagi bagi konsentrasi anak di Sekolah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepala SD Katolik 1, 2 dan 3 di Yayasan Pendidikan Pengajaran Pembangunan Masyarakat (YP3R), yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian dan mengambil data di sekolah.
2. Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN selaku Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda, yang telah membantu mengeluarkan surat permohonan studi pendahuluan karena tanpa surat ini penelitian tidak dapat dilakukan..
3. Ns. Rufina Hurai, S.Kep, M.Kep selaku Kaprodi keperawatan sekaligus pembimbing 1 dan penguji 2 dalam penyusunan proposal ini, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu mengarahkan, memberi kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Elfina Natalia, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep.A, Selaku dosen pembimbing 2 dalam penyusunan proposal ini, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan, mengkritik dan sarankan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Fransiska Keron Ola, S.Kep., MSN., Sp.Kep.K selaku ketua penguji sekaligus dosen di Program S1 Keperawatan, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan masukan, kritik dan saran yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ns. Theresia Tutik, S.Kep, M.Kep selaku ketua penguji sekaligus dosen di Program S1 Keperawatan, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan masukan, kritik dan saran yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada pihak sekolah berserta siswa/siswi SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda yang telah membantu kelancaran dalam proses penelitian ini dan bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan data yang valid dan jujur serta membantu secara sukarela.

Samarinda,21Januari2026

PaulaRhentixAngela

ABSTRAK

Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman

Paula Rhentix Angela
S1 Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda
paularhentix@gmail.com

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi anak usia sekolah yang berperan dalam menunjang fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar yang baik sangat dibutuhkan siswa sekolah dasar agar mampu menerima dan memahami materi pembelajaran secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas V dan VISD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V dan VISD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda sebanyak 142 siswa. Sampel penelitian berjumlah 105 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan Grid Concentration Test (GCT) untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan tingkat konsentrasi belajar yang sangat baik. Hasil uji korelasi Rank Spearman didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,914 yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat kuat antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi guna mendukung konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

Katakunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi belajar, Anak SD xvii +
69 hal + 6 tabel + 2 bagan + 9 lampiran
Kepustakaan: 23, 2020-2025

ABSTRACT

The Correlation Between Breakfast Habits And Learning Concentration Among 5th and 6th Grade Students at WR. Soepratman 1, 2 and 3 Catholic Elementary School Samarinda

Paula Rhentix Angela

Bachelor Of Nursing Program, STIKES Dirgahayu Samarinda

paularhentix@gmail.com

Breakfast is a crucial factor in meeting the energy and nutritional requirements of school-aged children, playing a vital role in supporting cognitive functions, particularly learning concentration. Optimal concentration is essential for elementary school students to effectively receive and understand educational materials. This study aims to determine the correlation between breakfast habits and learning concentration among 5th and 6th-grade students at Students at WR. Soepratman's Samarinda Catholic Elementary School. This quantitative study employed a cross-sectional design. The population consisted of 142 students, with a sample of 105 participants selected through random sampling. Data were collected using a breakfast habit questionnaire and the Grid Concentration Test (GCT). Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results indicated that the majority of respondents maintained good breakfast habits and demonstrated excellent concentration levels. The Spearman Rank test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.914, signifying a very strong positive correlation. It is concluded that there is a significant relationship between breakfast habits and learning concentration. Therefore, schools, parents, and healthcare providers should enhance education regarding the importance of breakfast to support students' academic performance.

Keywords: Breakfast habits, Learning concentration, Elementary school students.

Pages : 69 Pages + 6 tables + 2 Figures + 9 appendices

References: 23 (2020-2025)

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing	ii
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iii
Halaman Pengesahan Proposal.....	iv
Kata Pengantar.....	V
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Bagan.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Akademis	4
2. Manfaat Praktis	5
BAB2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Konsentrasi Belajar Anak Sekolah	6
a. Pengertian Konsentrasi belajar.....	6
b. Aspek konsentrasi belajar	6
c. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.....	8
d. Alat ukur konsentrasi belajar	11
2. Sarapan Anak Sekolah	13
a. Pengertian sarapan pagi	13
b. Manfaat sarapan pagi.....	15
c. Faktor penyebab anak tidak sarapan.....	17
d. Dampak tidak sarapan.....	17
e. Alat ukur sarapan pagi.....	18

B. PenelitianTerkait	20
C. KerangkaTeori	22
D. KerangkaKonsep	23
E. HipotesisPenelitian.....	24
BAB3METODE PENELITIAN	25
A. DesainPenelitian	25
1. Variabelbebas	25
2. Variabel Terikat	25
B. Definisi Operasional.....	26
C. PopulasiDanSample	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. WaktuDanTempatPenelitian.....	30
E. TeknikDanInstrumenPengumpulanData.....	30
1. JenisPengumpulanData.....	30
2. InstrumenPengumpulan data.....	32
F. Etika Penelitian	35
G. AnalisisData.....	36
BAB4HASILPENELITIANDAN PEMBAHASAN	39
1. Gambaranhasilpenelitian.....	39
2. Prosespenelitian	42
3. Kelemahanpenelitian	54
4. KeterbatasanPenelitian.....	54
BAB5SIMPULANDAN SARAN.....	56
1. Simpulan	56
2. Saran	56
DAFTARPUSTAKA.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel2.1Penelitianterkait.....	20
Tabel3.1Definisioperasional.....	26
Tabel3.2Carapengerjaangridconcentrationtest(GCT).....	35
Tabel4.1Datademografi.....	31
Tabel4.2Dasarapanpagi.....	32
Tabel4.3Datakonsentrasibelajar.....	32
Tabel4.4Hubungansarapanpagidengankonsentrasi.....	34

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka teori.....	22
Bagan 2.2 Kerangka konsep.....	23

DAFTARLAMPIRAN

Ijin Penelitian.....	48
JawabanIjin Penelitian.....	52
<i>EthicalClereance</i>	53
PenjelasanPenelitian.....	55
<i>Informed Consent</i>	56
PelaksanaanKegiatanPenelitian	57
InstrumentPenelitian.....	59
RekapitulasiData Penelitian.....	65
<i>OutputAnalysis Data</i>	67
DokumentasiPelaksanaanPenelitian.....	71
BuktiKonsultasiDenganPembimbing1dan 2	73

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan merupakan mengonsumsi makanan dan minuman di pagi hari pada saat setelah bangun tidur rata-rata pada pukul 06.00-09.00 untuk membantu memenuhi 15-30% kebutuhan gizi yang dapat memberikan energi. Melewatkan sarapan dapat berdampak buruk bagi proses belajar anak di sekolah, banyak anak sekolah yang tidak terbiasa untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, sarapan pagi sangat bermanfaat untuk membantu kerja otak agar anak dapat lebih konsentrasi untuk belajar, sarapan juga memberikan energi untuk tubuh, apabila anak tidak sarapan pagi maka anak akan merasa lemas dan tidak bersemangat untuk memulai belajar di sekolah. Banyak anak tidak sarapan dengan berbagai alasan seperti orang tua tidak sempat untuk menyiapkan makanan, kurangnya kebiasaan sarapan bagi keluarga, bahkan dari faktor ekonomi (Salsabila & Nareswari, 2023).

Menurut *America Dietetic Association* di negara maju seperti Amerika Serikat masih didapatkan sekitar 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki masih melewatkan sarapan setiap harinya, sedangkan untuk di Indonesia sendiri ada sekitar 7 dari 10 anak usia sekolah di Indonesia belum terbiasa untuk sarapan pagi hari, Sebanyak 65% anak di Indonesia tidak sarapan. (Raihanah et al., 2024). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, jumlah anak dan remaja yang tidak terbiasa untuk sarapan pagi sebesar 16,9- 59% dan 31% pada orang dewasa. Dan sekitar 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas menu yang rendah (Raihanah et al., 2024).

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Purwanti & Shoufiah, (2017) di wilayah kerja puskesmas Muara Rapak Balikpapan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 176 orang (69,8,2%) yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 76 responden. Peneliti mengatakan dari hasil penelitian bahwa sarapan memang penting namun dari 176 responden yang sarapan teratur hanya 60%, masih banyak yang melewatkan dua kali waktu makan dan lebih

memilih untuk makanan kudapan yang sedikit sekali mengandung zat gizi contohnya seperti makanan cepat saji.

Pada anak membutuhkan cadangan energi yang banyak dibandingkan dengan orang dewasa karena apabila cadangan energi habis, hal ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan yaitu massa otot berkurang dan dapat menghambat pertumbuhan anak. Tanpa asupan makanan, otak tidak mampu untuk mencerna informasi dengan baik, karena jarak waktu makan malam dan bangun sekitar 8 jam selama itu baru lambung akan terisi, selama lambung tidak terisi maka glukosa dalam darah berkurang akibat tidak ada asupan pada saat istirahat malam, maka karena itu pada pagi hari dianjurkan untuk sarapan karena glukosa merupakan sumber energi utama untuk sel saraf (neuron) (Mawarni, 2021).

Dampak tidak sarapan bagi tubuh yaitu akan mengalami penurunan glukosa darah yang mengakibatkan menjadi lemas, mengantuk, gairah belajar menurun dan kemampuan respon sangat rendah karena keadaan lambung yang kosong. Bila porsi sarapan terlalu berlebihan juga dapat membuat seseorang terlalu kekenyangan hingga merasakan mengantuk dan menjadi tidak fokus, oleh karena itu gizi yang dikonsumsi pada saat sarapan harus cukup dan tidak berlebihan. Apabila tubuh kekurangan gizi maka tubuh akan merasakan kelesuan, kelelahan, kelaparan dan fokus menjadi menurun akibat merasakan kelaparan (Fahmi & Nurhayati, 2021).

Namun tidak semua sarapan baik untuk tubuh seperti makanan ringan yang tinggi gula dan lemak karena itu dapat mengganggu kesehatan dan berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2 dan obesitas. Sebaiknya sarapan dengan makanan yang bergizi seperti makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, roti, oatmeal, kentang atau ubi), protein (telur, susu, ikan dan daging), buah dan sayur (alpukat, pisang, bayam, dan wortel) dan pastikan asupan cairan anak cukup, karena dengan sarapan dengan nutrisi yang tepat anak tidak hanya berenergi namun dapat membantu untuk kefokusannya untuk memperoleh prestasi di sekolah. Ada beberapa faktor yang membuat anak tidak dapat sarapan pada pagi hari seperti tidak terbiasa untuk sarapan, terlambat bangun di pagi hari, orang tua tidak menyiapkan

sarapan, serta jenuh dengan makanan yang di hidangkan di rumah (Octaviani et al., 2020).

Jadwal belajar anak usia SD yang cukup padat, dapat membuat anakmenjadilemasdantidak bertenagauntukbelajar yangmembuat anaktidak dapatfokusdalammemahamipelajaranyangsudahdiberikanolehgurunya disekolah.Sarapanpagimempunyaiperananyangbesaruntuksumber energibagitubuhmanusiauntukmemulaiaktivitassehari-haridansarapan jugabermanfaatbagidayakerjaotakagardapatmemusatkanperhatiandan pikiran, terkhusus bagi anak usia SD karena pada usia ini merupakan masa yangpentingbagipertumbuhanperkembangansehinggadengan sarapanpagianakdapatmeningkatkanprestasidisekolah(Sarietal.,2024).

SelainTidaksarapandipagihariadabeberapafactoryangdapat mempengaruhikonsentrasibelajarseperti kondisilingkungan,tingkatsuhu danbagaimanacarakegiatanbelajarAdajugayangdipengaruhiolehstatus gizi (Gede YennyApriani, 2022). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untukmelihathubunganantarasarapanpagidengankonsentrasibelajar padasiswa,melaluipenelitiandiharapkanmendapatmemberikanwawasan kepadaparaswabahasarsarapanpagisangatbermanfaatuntukmembantu kerjaotakyangmembuatsiswadapatlebihkonsentrasidanberenergi selamapembelajaranberlangsung,selainitusiswajugadapatmeraih prestasiyang memuaskan disekolah.

BerdasarkandaridatadatahasilobservasiyangdilaksanakandiSD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman didapatkan ada yang bermasalah, didapatkan hasil 25 responden yang sarapan pagi kurang, 26 responden dengan konsentrasi kurangdan 14 responden sarapan dengan menu yang tidak lengkap. uji korelasi menggunakan *rank spearman* antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDKatolik 1,2 dan 3 WR. Soepratmandidapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,914 dengan nilai signifikan $p=0,000(a<0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara sarapan dengan konsentrasi belajar siswa.

A. Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang dirumuskan berdasarkan dari latar belakang diatas adalah apakah terdapat hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar di sekolah pada anak kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa ada hubungan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar di sekolah pada anak kelas 5- 6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman
- b. Mengidentifikasi karakteristik jenis sarapan pagi pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman.
- c. Menganalisis hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan gambaran mengenai hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman dan dapat menambah pengetahuan penelitian dalam bidang kesehatan.

1. Manfaat Akademis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan anak dan pendidikan. Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi tambahan referensi bagi mahasiswa, dosen maupun peneliti yang lainnya.

2. ManfaatPraktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi dan pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah agar anak dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan menjadikan generasi muda yang lebih unggul dan sehat.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsentrasi Belajar Anak Sekolah

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi adalah kemampuan untuk berfokus pada satu hal dan bisa tetap mengabaikan hal-hal yang tidak ada terkait, konsentrasi merupakan kemampuan fokus anak yang tidak tidak gampang terganggu dengan berbagai macam gangguan. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk memulai belajar karena pada usia ini anak sudah mulai untuk ingin tau dan adanya keinginan untuk belajar (Rinawati, 2021).

Konsentrasi Belajar adalah pemusatan daya ingat anak dan pemusatan pikiran terhadap suatu objek dengan menyampingkan hal-hal yang tidak berkaitan dengan topik yang sedang dilakukan, yang bertujuan agar anak paham dengan materi yang disampaikan tanpa harus mengulang berkali-kali dan ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir. Konsentrasi sangat penting bagi anak, karena dengan anak dapat berkonsentrasi dengan baik, anak dapat lebih memahami pelajaran dan menjadikan prestasi di sekolah, konsentrasi belajar juga dapat membantu anak untuk lebih mandiri sebab anak dapat menentukan pilihannya sendiri (Haeriyah *et al.*, 2023).

b. Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut (Andriana *et al.*, 2023) ada beberapa indikator konsentrasi belajar:

1) Adanya penerimaan atau dapat memperhatikan materi pelajaran.

Siswa yang memiliki konsentrasi yang baik yaitu siswa mampu memperhatikan materi pelajaran dengan baik, tanpa terpengaruhi oleh hal-hal yang ada disekitarnya.

- 2) Dapat memberikan respon tentang materi yang sudah diajarkan.
Respon yang dimaksud adalah seperti siswa dapat memberikan tanggapan seperti memberikan pertanyaan kepada gurunya atau hanya sekedar menanggapi instruksi dari guru.
- 3) Adanya respon gerak tubuh yang sesuai dengan anjuran guru.
Selain memberikan respon seperti memberikan pertanyaan konsentrasi juga dapat dilihat dari respon gerak misalnya pada saat guru meminta untuk menulis, maka siswa bisa mengikuti arah dari guru dengan tepat.
- 4) Mampu menerapkan pengetahuan yang sudah didapat.
Konsentrasi bukan hanya sekedar mendengarkan namun konsentrasi juga dilihat dari seberapa jauh siswa dapat menerapkan pengetahuan yang sudah didapat, seperti penerapan di kehidupan sehari-harinya.
- 5) Mampu menguraikan pengetahuan yang didapatkan.
Konsentrasi juga dilihat dari cara siswa mampu menguraikan pengetahuan yang didatarkannya, contohnya seperti siswa dapat menjelaskan materi yang sudah diberikan dengan kata-katanya sendiri karena itu membuktikan bahwa siswa sudah memahami materi yang diberikan.
- 6) Mampu mengungkapkan ide atau pendapat selama proses pembelajaran.
Siswa berani untuk bertanya dan mengungkapkan isipikrannya untuk menambah informasi yang sudah dimengerti dari penjelasan yang diberikan oleh guru.
- 7) Kesiapan kesadaran situasional atau kesiapan kognitif.
Konsentrasi harus berada dalam kondisi yang siap, baik secara mental, fisik maupun emosional. Karena apabila tidak dalam kondisi yang siap seperti sedang merasa kelelahan atau mengantuk maka akan sulit dalam mencerna informasi dengan baik.
- 8) Adanya daya ketertarikan terhadap pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya.

Apabila siswa sudah mulai tertarik dengan materi yang sudah diberikan maka akan semakin baik, karena dengan begitu anak pasti akan merasa penasaran dan akan mendalami dengan mencari informasi tambahan.

- 9) Tidak merasa jenuh terhadap proses pembelajaran yang sudah dilewati.

Apabila siswa sudah mulai jenuh terhadap proses pembelajaran maka akan sulit karena siswa akan malas untuk fokus terhadap suatu materi yang diberikan, maka pentingnya bagi guru agar selalu melihat para siswa dan menyakinkan agar siswa tidak merasa jenuh dalam belajar. Mungkin guru harus lebih kreatif agar proses pembelajaran selalu menyenangkan.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, yaitu faktor internal (yang berasal dari dalam diri) seperti keadaan fisik dan keadaan mental, karena apabila keadaan mental siswa tidak baik seperti sedang stress atau sedang dibawah tekanan maka dapat menghambat proses belajar. Dan selanjutnya faktor eksternal (yang berasal dari luar diri) seperti suasana kelas yang tidak kooperatif karena siswa lainnya terlalu sibuk untuk berbicara sendiri. Ada juga seperti anak jenuh dalam kelas, contoh dari kejenuhan adalah seperti lingkungan belajar yang buruk sehingga siswa tidak merasa nyaman dalam belajar akibat lingkungan yang buruk, selanjutnya siswa tidak memiliki minat dalam proses belajar, tidak adanya variasi dalam metode pembelajaran juga dapat membuat para siswa tidak betah dalam mengikuti proses belajar (Rahma Ramadhani *et al.*, 2022).

Perbedaan usia juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa karena perkembangan otak yang lebih pendek namun semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang juga otak karena otak sudah dapat menyerap informasi. Kemampuan anak berbeda-beda karena seiring berjalannya waktu maka akan semakin berkembang dan usia mempengaruhi daya ingat dan pola tangkap (Masnawati, 2025).

Selain usia, jenis kelamin juga mempengaruhi konsentrasi, didukung oleh perbedaan dalam faktor psikologis seperti tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan, laki-laki cenderung lebih percaya diri dari pada perempuan sehingga ini dapat mempengaruhi fokus belajar. Apabila

kita merasa cemas maka otak akan sulit untuk berkonsentrasi dan hormon stress (kortisol) akan meningkat sehingga akan sulit fokus dan sulit untuk mengambil keputusan (Kurniawati & Rahmawati, 2023).

Menurut (Mustofa *et al.*, 2023) faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu :

1) Faktor Psikologis

(a) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan dalam diri seseorang yang membuat bersemangat untuk melaksanakan sesuatu. Dalam proses pembelajaran, apabila tidak ada motivasi atau keinginan maka akan sulit, karena motivasi akan memberikan arahan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

(b) Bakat

Bakat merupakan kemampuan dasar bawaan yang sudah dimiliki tiap individu sejak lahir, apabila seseorang belajar sesuai dengan bakat kemampuannya sendiri maka akan cenderung lebih tekun dan fokus karena memiliki rasa keterkaitan yang kuat dan mempunyai motivasi yang besar.

(c) Minat

Minat merupakan rasa keterkaitan seseorang terhadap sesuatu yang melibatkan perasaan, pikiran dan prasangka yang menuntun seseorang untuk memilih apa yang diinginkan, contohnya seperti menentukan cita-cita untuk dimasa depan.

(d) Sikap Terhadap Belajar

Sikap mempengaruhi cara siswa dalam belajar, apabila siswa memiliki sikap tak acuh maka itu akan sangat mempengaruhi pembelajaran, karena tidak ada keinginan untuk fokus dalam pembelajaran.

2) Faktor Fisiologis

(a) Kesehatan

Apabila seseorang merasa kurang sehat, maka akan sulit untuk fokus dan berkonsentrasi, karena energi tubuh menurun sehingga akan merasa lemas dan tidak bertenaga untuk memulai kegiatan. Masalah kesehatan seperti demam, sakit kepala atau flu dapat mempengaruhi konsentrasi karena apabila badan merasa tidak sehat, maka kita akan sulit berkonsentrasi hal ini disebabkan oleh pada saat tubuh sedang sakit energi yang seharusnya digunakan untuk membantu fokus akan terpakai untuk proses penyembuhan, oleh karena itu suplai oksigen dan energi menjadi menurun sehingga menyebabkan rasa lemas dan tidak dapat fokus karena tubuh ingin beristirahat.

(b) Kekurangan Nutrisi

Kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi konsentrasi contohnya seperti kurang asupan protein, kekurangan protein dapat membuat anak tidak bertenaga seperti mudah lelah atau sulit untuk mengingat karena protein membantu untuk memelihara dan memperbaiki sel-sel otak. Pada anak membutuhkan cadangan energi yang banyak dibandingkan dengan orang dewasa karena apabila cadangan energi habis, hal ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan yaitu massa otot berkurang dan dapat menghambat pertumbuhan anak. Tanpa asupan makanan, otak juga tidak mampu untuk mencerna informasi dengan baik karena pada malam hari glukosa dalam darah berkurang akibat tidak ada asupan pada saat tidur, maka karena itu pada pagi hari di anjurkan untuk sarapan karena glukosa merupakan sumber energi utama untuk sel saraf (neuron).

Tanpa sarapan otak tidak dapat bekerja dengan maksimal karena itu kita sering merasa tidak fokus, lemas, ngantuk bahkan pingsan. Sarapan yang tidak teratur dapat menyulitkan lambung,

jika lambung dibiarkan terlalu lama kosong maka lambung akan memproduksi asam lambung berlebih yang dapat mengiritasi lapisan lambung (Mawarni, 2021).

(1) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang kurang baik sangat mempengaruhi konsentrasi contohnya seperti suhu ruangan yang panas atau terlalu dingin, karena kita akan terganggu akibat rasa gerah atau dingin.

(2) Konsumsi obat-obatan

Ada beberapa obat yang memiliki efek samping seperti mengantuk, maka dari itu dapat mempengaruhi konsentrasi.

3) Faktor usia

Menurut Kemenkes RI (2024) anak usia sekolah berada pada rentang usia 6-12 tahun. anak yang sudah berumur 7-10 tahun dikategorikan pada anak usia sekolah sedangkan anak yang berumur 10 - 18 tahun masuk dalam kategori anak remaja. Pada periode anak usia sekolah yang berumur 9-10 tahun dikategorikan dalam anak usia sekolah sedangkan anak yang berusia 11-12 tahun dikategorikan sebagai usia sekolah akhir atau masa peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja awal. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis yang semakin baik, anak juga sudah mulai berkembang dalam pemikirannya. Semakin bertambahnya usia maka otak dan pengetahuan akan semakin berkembang, pada anak usia 11-12 tahun perkembangan emosi, bahasa dan sosial anak sudah semakin berkembang (Masnawati, 2025).

Pada anak yang sudah berusia 9-12 tahun anak sudah dapat berfikir lebih kritis, sudah mampu untuk diajak bertukar pikiran dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri walaupun masih terbatas. Pada usia ini anak memasuki C5 dan C6 atau anak sudah dapat menilai suatu kejadian dan menciptakan sesuatu (Robert, 2024)

d. AlatUkurKonsentrasiBelajar

1) *Blankogrid test concentration*

Test ini merupakan alat ukur untuk menilai konsentrasi dengan cara menggunakan bentuk *grid test*. Test ini menggunakan metode mengurutkan angka yang sudah disediakan didalam tabel yang sebelumnya sudah diacak, responden akan diberikan waktu 1 menit untuk menghubungkan dari angka terkecil (00) sampai angka terbesar (99).Semakin banyak siswa dapat mengurutkan angka selama 1 menit maka dapat dikatakan bahwa mempunyai konsentrasi baik, sebaliknya apabila dalam 1 menit siswa tidak dapat mengurutkan angka dapat dikatakan bahwa tingkat konsentrasi siswa rendah.

Untuk cara pengerjaannya, siswa akan dimintai untuk mengisi lembaran test dengan cara menghubungkan angka-angka yang sebelumnya sudah diacak, dalam kolom tersebut berjumlah 10 x 10 kotak dan didalam 1 kolom terdapat angka dua digit mulai dari angka 00 sampai 99. Sebelum mengerjakan siswa akan diberikan waktu selama 2 menit untuk mempelajari tabel yang berisikan angka, setelah selesai siswa akan mulai menyambungkan angka dalam waktu 1 menit.

Untuk kriteria penilaiannya apabila siswa mampu menghubungkan angka sebanyak >21 maka dapat dikatakan bahwa konsentrasi sangat baik, bila anak dapat menghubungkan 16-20 maka konsentrasi baik, bila anak dapat menghubungkan 11-15 maka konsentrasi cukup, bila dapat menghubungkan 6-10 maka konsentrasi kurang dan apabila anak hanya dapat menghubungkan <5 maka konsentrasi sangat kurang (Los, 2013).

(a) Lembar observasi

Lembar observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung, fenomena atau perilaku. Lembar observasi digunakan untuk melihat dan mendokumentasikan perilaku siswa selama kegiatan pembelajaran, instrumen ini

berisikan dalam bentuk *checklist* atau skala ranting. Seperti bagaimana fokus siswa pada tugas yang diberikan, melihat apakah siswa mudah terdistraksi oleh lingkungan ataupun hal yang menggangukannya. Hasil dari observasi akan dicentang oleh peneliti di lembar observasi.

Ada beberapa jenis observasi yaitu observasi partisipatif pada penelitian ini peneliti tidak hanya melihat namun ikut ambil bagian dalam proses. Selanjtnya ada observasi non-partisipatif, pada penelitian ini peneliti hanya mengamati tanpa terlibat. Selanjutnya observasi terstruktur yaitu menggunakan pedoman atau *checklist* yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya, dan yang terakhir observasi tidak terstruktur yaitu peneliti hanya mengamati situasi dilapangan lalu mencatat apa saja yang dianggap relevan. (Collins *et al.*, 2021).

(b) Skala konsentrasi belajar (angket)

Skala konsentrasi belajar (angket) merupakan sebuah pertanyaan yang diisi langsung oleh siswa untuk menilai perilakunya sendiri, pada test ini biasanya menggunakan skala likert dengan memberikan pilihan jawaban seperti setuju atau tidak setuju. Siswa akan menjawab soal yang diberikan sesuai dengan kebiasaannya sehari-hari. Contohnya seperti kuesioner konsentrasi belajar.

2. Sarapan Anak Sekolah

a. Pengertian Sarapan pagi

Masa sekolah merupakan masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangan, anak SD biasanya berusia mulai dari 6 – 12 tahun, menurut Permendikbud Nomor 14 tahun 2018 tentang penerimaan perserta didik baru kelas 1 (satu) SD mulai dari berusiapaling rendah 6 tahun pada tanggal 1 juli tahun berjalan (Ayu *et al.*, 2025).

Kebiasaan sarapan pagi banyak diabaikan oleh siswa-siswi padahal anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan nutrisi yang baik dan cukup untuk memenuhi proses pertumbuhan, sarapan pagi

merupakan kegiatan makan yang dilakukan di pagi hari dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi dari sebelum melakukan aktivitas, agar dapat memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, maka dari itu anak sekolah diwajibkan untuk selalu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah (Suraya *et al.*, 2019).

Sarapan pagi sangat membantu memenuhi asupan nutrisi untuk perkembangan otak anak dan dapat membuat anak menjadi lebih fokus dalam mengikuti kegiatan di sekolah, dengan itu anak dapat meraih prestasi di sekolah. Kesehatan anak sangat penting karena mereka terus tumbuh dan berkembang, kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh pola makan dan nutrisi yang tepat. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) kebutuhan kalori untuk anak sekolah yang berusia 7 sampai 9 tahun yaitu sekitar 1.800 kkal sedangkan untuk anak berusia 10 sampai 12 tahun membutuhkan sekitar 2.050 kkal (Prayogo Dino Saputro *et al.*, 2025).

Menurut (BPOMRI, 2021) Anak usia sekolah membutuhkan lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, lima zat gizi tersebut yaitu:

1) Karbohidrat

Makanan yang mengandung karbohidrat yaitu seperti beras, jagung, gandum, ubi-ubian, kentang, sagu dan gula. Namun konsumsi karbohidrat sederhana seperti gula, sebaiknya di batasi hanya empat sendok makan per hari untuk mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan risiko diabetes melitus.

2) Protein

Makanan yang mengandung protein yaitu ikan, daging tanpa lemak (daging sapi, daging ayam), telur, produk susu (susu, yogurt dan keju), kacang-kacangan, tempe dan tahu.

3) Lemak

Lemak makanan bisa berasal dari tumbuhan dan hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan yaitu seperti santan dan alpukat

sedangkan lemak yang berasal dari hewan yaitu seperti daging, susudantelur. Lemak sangat membantu untuk penyerapan vitamin A, D, E, dan K.

4) Vitamin

Ada beberapa jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu :

- (a) Vitamin A, yang untuk menjaga kesehatan mata seperti mata rabun, makanan yang mengandung vitamin A seperti hati, minyak ikan, susu, daging dan buah berwarna orange.
- (b) Vitamin B, dapat membantu meningkatkan nafsumakan anak, makanan yang mengandung vitamin b seperti sayuran hijau, telur, ikan (sarden, salmon)
- (c) Vitamin C, membantu untuk mengatasi panas dalam seperti bibir pecah-pecah, sariawan. Vitamin C banyak terdapat pada buah jeruk, jambu biji, tomat dan pepaya.
- (d) Vitamin D, membantu untuk kesehatan gigi dan tulang, vitamin D banyak terdapat pada susu, minyak ikan dan kuning telur.
- (e) Vitamin E, membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kesehatan kulit. Vitamin E banyak terkandung dalam biji-bijian (almond), sayuran hijau (bayam, brokoli), buah-buahan (alpukat, mangga, dan kiwi).
- (f) Vitamin K, membantu untuk proses pembekuan darah, vitamin k ini banyak terdapat pada sayuran bayam, tomat dan wortel.

5) Mineral

Mineral sangat berpengaruh untuk membantu pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, mineral juga membantu untuk menjaga keseimbangan cairan. Yang terkandung dalam mineral yaitu seperti:

(a) Zat besi

zat besi membantu menyalurkan oksigen keseluruh tubuh, makanan yang banyak mengandung zat besi merupakan daging merah, hati dan sayur bayam.

(b) Kalsium

Kalsium membantu untuk memperkuat tulang dan gigi. Olahan yang mengandung kalsium seperti susu dan ikan sarden.

(c) Iodium

Iodium membantu untuk perkembangan otak, Iodium terkandung dalam susu, telur, ikan, udang, dan ganggang laut.

b. Manfaat sarapan pagi

Kebiasaan sarapan sangat bermanfaat untuk daya ingat dan kecerdasan anak, sarapan pagi sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Ada beberapa manfaat sarapan pagi untuk anak yaitu:

(Anggoro *et al.*, 2021):

1) Memberikan Energi

Sarapan memenuhi kebutuhan energi selama kegiatan di sekolah dan membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, sarapan pagi membantu memberikan energi melalui zat nutrisi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan. Karena itu sarapan sangat membantu untuk memecahkan masalah, sebab otak membutuhkan asupan makanan untuk dapat berpikir. Apabila otak tidak cukup mendapatkan asupan makanan maka akan membuat anak menjadi sulit berkonsentrasi dengan baik dan apabila anak tidak sarapan maka akan terjadi penurunan kadar glukosa dalam darah yang akan membuat anak menjadi tidak berenergi dan merasa lemas bahkan akan sering mengantuk di dalam kelas.

2) Mengoptimalkan pertumbuhan, kecerdasan dan kesehatan anak.

Sarapan pagi yang bergizi dengan makanan yang sehat seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral sangat membantu pertumbuhan, kecerdasan dan kesehatan anak, karena makanan yang sehat merupakan kunci utama bagi tumbuh kembang anak, kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut yang membantu proses pembentukan sel otak

dan dapat meningkatkan fungsi kognitif anak yang membantu anak bisa lebih konsentrasi belajar disekolah sehingga dapat meraih prestasi yang baik.

3) Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar

Sarapan pagi memberikan asupan glukosa pada otak, glukosa merupakan makanan utama bagi sel saraf neuron, yang berfungsi untuk membantu berfikir, Tanpa asupan makanan, otak tidak mampu untuk mencerna informasi dengan baik karena pada malam hari glukosa dalam darah berkurang akibat tidak ada asupan pada saat tidur, Tanpa sarapan otak tidak dapat bekerja dengan maksimal karena itu anak sering merasa tidak fokus, lemas, ngantuk bahkan sampai pingsan. Maka dari itu anak di anjurkan untuk selalu sarapan di pagi hari agar otak mendapatkan asupan makanan yang membantu anak menjadi lebih konsentrasi dalam belajar.

4) Menjaga stamina tubuh

Sarapan pagi dapat menjaga stamina tubuh, anak yang terbiasa untuk sarapan pagi lebih cenderung lebih aktif dan tidak gampang terserang penyakit, karena asupan gizi yang cukup membantu meningkatkan efisiensi metabolisme pada tubuh, sarapan pagi juga membuat anak menjadi lebih bertenaga sehingga lebih bersemangat untuk menjalani hari sekolah mau dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

c. Faktor Penyebab Anak tidak sarapan

Ada banyak faktor yang membuat anak tidak dapat sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, seperti (Ramadhaniahari & Sulandjari, 2024) :

1) Keterbatasan waktu

Banyak ibu yang tidak sempat menyiapkan sarapan untuk keluarganya akibat pekerjaan, bahkan ada sebagian ibu yang belum cukup pengetahuan akan pentingnya untuk sarapan pagi

dan dampak buruk apabila melewatkan sarapan di pagi hari (Anggoro *et al.*, 2021).

2) Kebiasaan Keluarga

Kebiasaan sarapan di bangun oleh keluarga, apabila sudah sering dilakukan maka anak akan terbiasa untuk sarapan di pagi hari. Kebiasaan sarapan pagi dapat membentuk anak sikap positif anak terhadap konsumsi makanan.

3) Kurang nafsumakan atau tidak menyukai menu sarapan

Pada anak usia sekolah, banyak anak yang sulit untuk makan akibat terlalu memilih-milih makanan, maka sebagai seorang ibu wajib mengetahui makanan apa saja yang disukai oleh anaknyadan usahakan anak bisa menyukai makanan yang sehat dan bergizi.

d. Dampak Tidak Sarapan

Banyak hal yang dapat terjadi apabila anak melewatkan sarapan pagi, dapat dilihat anak yang tidak terbiasa untuk sarapan pagi sering kali menunjukkan gejala seperti pusing, kelelahan dan tidak bertenaga, sering tidak konsentrasi di dalam kelas, sering mengantuk bahkan sering tertidur di kelas karena apabila tidak ada asupan makanan di pagi hari maka dapat menyebabkan penurunan kadar gula dalam tubuh (Nurlita, Arfanda, 2024).

Tanpa asupan makanan otak tidak mampu untuk mencerna informasi dengan baik karena pada malam hari glukosa dalam darah berkurang akibat tidak ada asupan pada saat tidur, maka karena itu pada pagi hari dianjurkan untuk sarapan karena glukosa merupakan sumber energi utama untuk sel saraf (neuron). Tanpa sarapan otak tidak dapat berkerja dengan maksimal karena itu kita sering merasa tidak fokus, lemas, mengantuk bahkan pingsan. Sarapan yang tidak teratur dapat menyulitkan lambung, jika lambung dibiarkan terlalu lama kosong maka lambung akan memproduksi asam lambung berlebih yang dapat mengiritasi lapisan lambung (Mawarni, 2021).

e. AlatUkurSarapanPagi

1) Observasilangsung

Metode ini dilakukan dengan cara peneliti mengamati secara langsung aktivitas yang dilakukan oleh responden dilapangan. Observasi memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif mengenai waktu, jenis dan porsi sarapan. Alat yangdigunakansepertilembarobservasikebiasaansarapanpagi yang berisi waktu makan,jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan (Collins *et al.*, 2021).

2) Wawancara(*recall*)

Metodeinidilakukandengancaramemintarespondenuntuk mengingat kembali makanan apa yang sudah dikonsumsi sebelumnya pada saat sarapan. Pada tahap ini responden akan memberitahukan makanan apa saja yang sudah dikonsumsi selama 2x24 jam. Contohnya seperti kuesioner *formulir food recall* (Collins *et al.*, 2021).

3) Kuesioner

(a) Kuesionertertutup

Kuesioner tertutup merupakan pertanyaan yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga memudahkan peneliti untuk menganalisa data, contohnya pilihanganda,skalalikertatauyadantidak.Jeniskuesioner tertutup seperti kuesioner kebiasaan sarapan pagi (KKSPI) yang dikembangkan berdasarkan modifikasi Dari *Food Habit Questionnaire For Children* (FHQC) dan pedoman dari gizi seimbang kemenkes (Zulfikar *et al.*, 2020).

(b) Kuesionerterbuka

Kuesionerterbuka merupakandimanaresponden diberi kebebasan untuk menjawab dengan jawabannya sendiri, hal ini berguna untuk menggali pendapat dan perasaan responden lebih mendalam. Contohnya seperti kuesioner terbukakebiasaansarapanpagi(KT-KSP)yangbeisikan

pertanyaan mengenai jenis makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi saat sarapan, waktu pelaksanaan sarapan pagi, frekuensi sarapan dan alasan melakukan atau tidak melakukan sarapan (Zulfikar *et al.*, 2020).

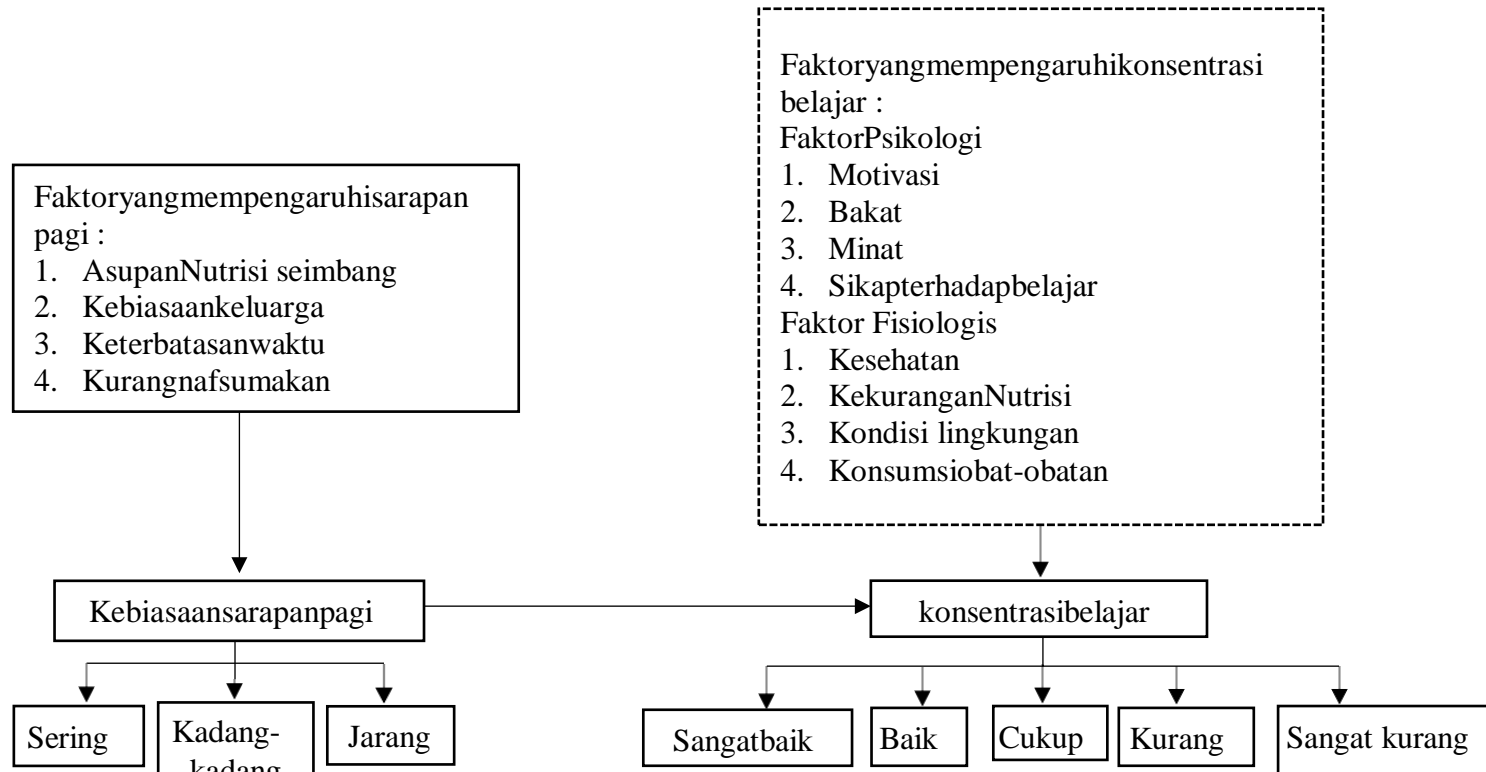
3. Penelitian Terkait

NO	Judul	P	I	C	O	T
1.	Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia SD.	Populasi pada penelitian ini merupakan semua siswa kelas IV hingga VI yang terdaftar di SDN 13 Kota Jambi.	Pemberian Kuesioner sarapan pagi yang terdiri 17 pertanyaan dari jenis makanan, ketersediaan makanan, pola konsumsi, kecukupan gizi, waktu sarapan, dan manfaat sarapan pagi). Dan pengukuran konsentrasi dengan <i>blanko grid concentration test</i>	Pada penelitian ini melibatkan 2 variabel yaitu kebiasaan sarapan pagi dengan kategori baik apabila siswa memperoleh skor antara 71-80, cukup dengan skor 50-70 dan kurang dengan skor dibawah 50. Sedangkan untuk variabel konsentrasi belajar dengan kategori baik dengan skor 21-30, cukup dengan skor 11-20 dan kurang dengan skor 0-10.	Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia SD di SDN 13 Jambi. Dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,473 yang menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang.	Penelitian dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 21 sampai 23 Januari 2025.
2.	Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa/siswi di SDN Jati Gintung 1 tahun 2022	Seluruh siswa siswi SDN Jati Gintung 1 yang berjumlah 223 siswa.	Pemberian kuesioner sarapan pagi dan kuesioner konsentrasi belajar	Pada penelitian ini melibatkan 2 variabel yaitu kebiasaan sarapan pagi (sarapan kurang, sarapan cukup dan sarapan baik) dan konsentrasi belajar (konsentrasi buruk, sedang dan baik).	Didapatkan hasil bahwa SDN Jati Gintung 1 sebagian besar memiliki sarapan baik dan sebagian besar memiliki konsentrasi sedang. Diketahui nilai <i>p value</i> dari data adalah 0.003 ($p < 0,005$) maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar	Penelitian dilakukan pada tahun 2022

NO	Judul	P	I	C	O	T
3.	Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasii belajarpadaanak kelas 4-6 SD Negeri 1 Tiyinggading.	Populasipada penelitian ini merupakan anak kelas 5-6 di SD Negeri 1 Tiyinggading.	Pemberian kuesioner sarapan pagi	Pada penelitian ini didapatkan hasil pengukuran sarapan pagi dengan kategori baik 34 orang (83%) dan kategori kurang 7orang (17%). Sedangkan hasil pengukuran konsentrasi belajar baik 31 orang (76%),dengankategori sedang10orang (24%).	Pada penelitian ini didapatkan pada hasil uji korelasi chi-square terlihat $p=0,001$ yang berarti nilai $p<0,05$ dengan taraf kepercayaan 95% maka H_0 diterima bahwa ada hubungan signiifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasipadaanak kelas 4-6 SD Negeri 1 Tiyinggading.	Penelitianini dilakukan padatanggal 3 sampai 5 mei2021

Tabel2.1Penelitianterkait

4. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka teori

Keterangan:

: Di teliti
 : Tidak diteliti
 → : Hubungan

5. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka konsep

6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep penelitian dapat dijelaskan bahwa hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut :

Ha : Terdapat hubungan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5-6 SD katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5-6 SD katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan konsep sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk melaksanakan suatu penelitian agar sesuai dengan prosedur dalam mengumpulkan data, mengukur atau menganalisis data guna menjawab pertanyaan penelitian (Zulfikar *et al.*, 2020).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif yang menggunakan penelitian *cross sectional*. Pendekatan Deskriptif bertujuan untuk mencari hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

Dalam penelitian ini mengambil judul "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda". Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat yaitu :

1. Variabel bebas (*Independent variabel*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan perubahan pada variabel yang lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu Sarapan.
2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu konsentrasi belajar.

B. Definisi Operasional

Penelitian ini mempunyai dua variabel, berikut penjelasan dari hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar. Dalam definisi operasional terdapat :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1.	Independen Kebiasaan sarapan	Kegiatan makan di pagi, baik di rumah maupun di sekolah	Kuesioner sarapan pagi menggunakan kuesioner tertutup yang merupakan alat pengumpulan data dalam bentuk daftar pertanyaan tertulis yang jawabannya sudah disediakan oleh penulis untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi pada responden.	Sering apabila sarapan pagi > 5 kali seminggu Kadang-kadang apabila sarapan pagi 3-4 kali seminggu Jarang apabila sarapan pagi < 2 kali seminggu	Ordinal
2.	Dependen Konsentrasi Belajar	Kemampuan Fokus pada suatu hal tanpa terpengaruh dengan hal-hal diluar konteks.	Observasi <i>Grid Test</i> merupakan alat ukur untuk mengukur konsentrasi dengan menggunakan bentuk <i>grid test</i> dengan metode mengurutkan angka yang sudah disediakan didalam tabel.	Konsentrasi sangat baik apabila memperoleh skor (>21). Konsentrasi baik apabila dengan skor (16-20). Konsentrasi Cukup dengan skor (11-15). Konsentrasi Kurang dengan skor (6-10). Konsentrasi sangat kurang dengan skor (<5).	Ordinal
3.	Usia	Usia merupakan lama hidup seseorang dari sejak lahir hingga saat ini	Kuesioner usia merupakan pengumpulan data berupa pertanyaan untuk mengetahui usia responden.	Anak usia sekolah = 9-10 tahun Remaja awal = 11-12 tahun	Ordinal
4.	Jenis kelamin	Identitas biologis yang membedakan individu.	Kuesioner jenis kelamin merupakan pertanyaan untuk mengetahui jenis kelamin responden.	JK 1 = laki-laki JK 2 = perempuan	Nominal

C. Populasi Dan Sample

1. Populasi

Populasi merupakan kumpulan individu yang memiliki suatu kesamaan atau ciri khusus yang sama (Zulfikar *et al.*, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan IV yang ada di SD Katolik 1, 2 dan 3 Wr. Soepratman.

- a. SD Katolik 1 jumlah siswa 34 siswa.
- b. SD Katolik 2 berjumlah 54 siswa.
- c. SD Katolik 3 berjumlah 54 siswa.

Jadi jumlah keseluruhan populasi dari SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman adalah 142 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki dari populasi. Sampel yang diambil dari penelitian ini yaitu siswa/siswi kelas 5 dan 6 di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman. (Susanto *et al.*, 2024)

Jumlah siswa SD Katolik 1 WR. Soepratman:

- 1) Kelas 5 berjumlah 17 siswa.
- 2) Kelas 6 berjumlah 17 siswa.

Jadi jumlah total keseluruhan siswa SD Katolik 1 WR.

Soepratman adalah 34 siswa

a. Jumlah siswa SD Katolik 2 WR. Soepratman:

- 1) Kelas 5 berjumlah 27 siswa.
- 2) Kelas 6 berjumlah 27 siswa.

Jadi total keseluruhan siswa SD Katolik 2 WR. Soepratman adalah 54 siswa.

b. Jumlah siswa SD Katolik 3 WR. Soepratman:

- 1) Siswa kelas 5 berjumlah 26 orang.
- 2) Siswa kelas 6 berjumlah 28 orang.

Jadi jumlah keseluruhan siswa SD Katolik 3 WR. Soepratman adalah 54 siswa.

Jadi jumlah keseluruhan siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman adalah 142 siswa.

Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = jumlah populasi (142 siswa)

e = Tingkat kesalahan yang ditoleransi (0,05 atau 5%) $n =$

$$n = \frac{142}{1 + (142 \times 0,05^2)}$$
$$n = \frac{142}{1 + (142 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{142}{1,355} = 104,8 \text{ orang}$$

maka jumlah yang ditetapkan menjadi sampel 105 siswa.

a. Sampling

Sampling merupakan pengambilan sebagian dari populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik random sampling. Teknik random sampling merupakan teknik yang diambil secara acak (Subhaktiyasa, 2024). Prosedur yang digunakan dengan cara memberikan nomor acak untuk dipilih sebagai sampel, seluruh sampel berhak untuk mengisi kuesioner yang diberikan, namun tidak semua akan diambil maka, peneliti akan mengambil secara acak dengan cara memberikan nomor undian yang sudah di tulis di kertas kuesioner yang akan di isi oleh responden, yang mendapatkan nomor undian maka itulah yang dipilih. Maka untuk membagi agar mendapatkan hasil yang sama peneliti akan mengambil sampling dari :

- 1) SDKatolik1 sebanyak 20% (21 siswa) dari total semua 34 siswa
- 2) SDKatolik2 sebanyak 40% (42 siswa) dari total semua 54 siswa
- 3) SDKatolik3 sebanyak 40% (42 siswa) dari total 54 siswa.

Maka total dari semua jumlah sampel adalah 105 siswa.

b. Kriteria inklusi :

- 1) Siswa kelas V dan IV SD Katolik 1, 2 dan 3.
- 2) Terdaftar aktif sebagai siswa SDKatolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda.

- 3) Dalam kondisi sehat atau tidak dalam kondisi sedang sakit (demam, flu, diare atau sedang mengalami kecemasan).
- 4) Hadir di sekolah pada saat pengambilan data berlangsung.
- 5) Bersedia menjadi responden

c. **Kriteria eksklusi**

- 1) Siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau data tidak valid.
- 2) Siswa yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir karena alasan sakit atau keluar tanpa sepengetahuan peneliti.

d. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 8-10 Desember 2025 di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda.

e. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1) **Jenis Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 – 10 desember 2025 dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden yang sudah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di SD Katolik 1, 2 dan WR. Soepratman samarinda, dengan tahapan sebagai berikut:

(a) **Persiapan**

- (1) Pada tanggal 5 Desember peneliti meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian yang dilaksanakan di SD Katolik WR. Soepratman Samarinda dengan memberikan surat ijin penelitian yang dikeluarkan oleh STIKES Dirgahayu Samarinda dan SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman menyetujui untuk dilakukan penelitian di sekolah tersebut. Setelah disetujui maka peneliti dan pihak sekolah menyesuaikan tanggal untuk melakukan penelitian.

- (2) Peneliti menentukan 105 responden untuk data yang di ambil dalam penelitian yang tentunya sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
 - (3) Pada tanggal 6 Desember 2025 peneliti mulai menyiapkan instrumen penelitian yang akan di isi oleh responden yang berupa kuesioner yang berisikan 19 pertanyaan dan 1 tabel berukuran 10x10 kotak yang berisikan angka acak untuk melihat konsentrasi konsentrasi responden.
 - (4) Pada tanggal yang sama yaitu tanggal 6 Desember 2025 peneliti mencari asisten penelitian yang membantu peneliti dalam proses penelitian, tentunya asisten penelitian yang dicarisesudahsesuaidengankriteriasepertisudahmemilikilatar pendidikan yang relevan, mampu berkomunikasi yang baik danmampuberinteraksi denganresponden,teliti dandisiplin, dapat menjaga kerahasiaan dan yang mampu mempunyai penyamaanpersepsidenganpenelitiutama.Asistenpenelitian ini juga sebelumnya sudah dilatih untuk memahami alat ukur yang akan di gunakan pada saat penelitian.
- (b) Pelaksanaan
- (1) Pada tanggal 8 Desember 2025 peneliti memulai untuk melaksanakan penelitian di lokasi pertama yaitu SD Katolik 2 WR.Soepratman,selanjutnyaditanggal9penelitimelaksanakan penelitiandilokasikeduayaitudiSDKatolik1WR.Soepratman dan selanjutnya di tanggal 10 Desember 2025 peneliti melaksanakanpenelitiandilokasiterakhir yaitudiSDKatolik3 WR. Soepratman.
 - (2) Sebelum peneliti membagikan kuesioner kepada responden, selanjutnya peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden untuk tanda bahwa responden mengisi kuesioner dengan ikhlas tanpa adanya rasa terpaksa.

- (3) Setelah selesai mengisi lembar persetujuan maka peneliti mulai menjelaskan prosedur selama penelitian berlangsung dan menjelaskan cara mengisi kuesioner
 - (c) Kuesioner diberikan secara langsung kepada responden dan diisi secara mandiri dengan didampingi oleh peneliti, namun tidak semua data diambil karena peneliti hanya mengambil 105 responden dari total 142 responden. Namun seluruh siswa diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner. Peneliti sudah memberikan nomor undian di setiap kertas, jadi peneliti hanya mengambil data yang sudah diberikan label.
 - (d) Pengumpulan dan pemeriksaan data
 - (1) Kuesioner yang telah diisi oleh responden dikumpulkan kembali kepada peneliti.
 - (2) Setelah itu peneliti memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner yang telah diisi oleh responden, setelah penelitian selesai peneliti tidak lupa untuk mengambil dokumentasi bersama responden
 - (e) Setelah kegiatan mengisi kuesioner selesai, peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar, lalu memberikan souvenir sebagai ucapan terimakasih kepada responden,
- 2) Instrumen Pengumpulan data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.

(a) Kebiasaan Sarapan

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang diambil dari kuesioner penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak SDN 235 Tarangkeke Kabupaten Sinjai” yang disusun oleh Irmawati Syam. Dimana kuesioner tersebut merupakan kuesioner tertutup yang berisi tentang pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan pagi dan kuesioner ini sudah diujivaliditas menggunakan

korelasi *product moment* dengan menggunakan program statistik SPSS 25.0 kriteria pengujian pada kuesioner dikatakan valid apabila koefisien korelasi (xy) positif dan lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikan yang digunakan 10 %. Nilai r tabel yang digunakan yaitu 0,2746 karena diambil sampel (n) sebanyak 30.

Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* pada SPSS 25.0. Pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan 19 pertanyaan, dengan menggunakan penilaian dengan pilihan a dengan skor 3, pilihan b dengan skor 2 dan pilihan c dengan skor 1. Kuesioner sarapan pagi ini terdiri dari pertanyaan favorable dan non-favorable. Pertanyaan favorable merupakan pertanyaan yang mendukung kebiasaan sarapan, sehingga semakin sering responden melakukan kebiasaan sarapan maka skor yang di peroleh semakin tinggi. Sedangkan untuk pertanyaan non-favorable merupakan pertanyaan yang tidak mendukung kebiasaan sarapan pagi sehingga pemberian skor dilakukan sebaliknya, yaitu skor a diberi 1, pilihan b diberi 2 dan pilihan c diberi 3 agar skor yang lebih tinggi tetap mencerminkan kebiasaan sarapan pagi yang baik. Pada kuesioner sarapan pagi ini yang termasuk dalam pernyataan positif (Favorable) terdapat pada item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17 dan 19. Sedangkan untuk pernyataan negatif (non-favorable) terdapat pada nomor 6, 8, 11 dan 18. Untuk mendapatkan skor dilakukan perhitungan dengan rumus :

$$\text{Sarapan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Kemudian dari hasil perhitungan ini, akan dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

- (1) kategorising, bila sarapan > 5 kali seminggu
- (2) Kategorikadang-kadang, bila sarapan 3-4 kali seminggu
- (3) Kategorijarang, bila < 2 kali seminggu

Kuesioner menunjukkan reliabilitas data tinggi, sedang atau rendah. Dihitung dengan koefisien reliabilitasnya dengan diinterpretasikan sebagai apabila interval koefisien (r)

0,800-1,00 maka tingkat hubungan sangat tinggi, apabila dengan skor 0,600-0,799 maka tingkat hubungan tinggi, bila skor 0,400-0,599 maka tingkat hubungan sedang, bila skor 0,200-0,399 maka tingkat hubungan rendah dan apabila skor 0,0000-0,199 maka tingkat hubungan sangat rendah.

3) Kuesioner konsentrasi belajar

Peneliti menggunakan kuesioner *Grid concentration Test (GCT)*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang diambil dari kuesioner *Grid concentration Test (GCT)* penelitian sebelumnya yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak SDN 235 Tarangkeke Kabupaten Sinjai" yang disusun oleh Irmawati syam. Dimana kuesioner tersebut sudah di uji validasi dan reliabilitasnya yaitu menggunakan pengujian analisis daya pembeda dengan menggunakan *T-test*, bila hitung lebih besar dari tabel, maka instrumen tersebut valid.

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diketahui bahwa nilai signifikansi 0,05, maka harga t tabel adalah 1,86, sehingga harga t hitung $8,771 > t$ tabel 1,86. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor tinggi dan skor rendah, dan dapat disimpulkan bahwa instrumen valid.

Dengan kriteria penilaian dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

- (a) Konsentrasi sangat baik apabila dengan skor > 21 .
- (b) Konsentrasi baik apabila dengan skor 16-20.
- (c) Konsentrasi cukup apabila dengan skor 11-15.
- (d) Konsentrasi kurang apabila dengan skor 6-10
- (e) Konsentrasi sangat kurang apabila dengan skor < 5 .

Untuk cara pengerjaannya yaitu dengan cara siswa diminta untuk mengisi lembar test dengan cara menghubungkan angka-angka yang sudah terdapat di dalam kotak berukuran 10x10 yang sudah disediakan, dalam kotak tersebut sudah terdapat angka 2 digit mulai dari angka 00 sampai 99, siswa diberikan waktu selama 2 menit untuk menyambungkan angka,

Tabel3.2
Carapengerjaan kuesioner *gridconcentration test (GCT)*

39	18	73	84	13	79	34	67	37	10
22	76	48	31	27	85	16	55	50	20
44	68	71	90	01	83	30	06	60	33
63	04	24	41	21	51	42	28	72	45
38	11	57	95	08	32	94	82	87	23
14	29	62	98	17	77	19	00	92	40
49	07	88	69	46	56	25	96	53	12
54	02	81	52	66	86	99	80	05	64
59	26	03	93	74	09	91	47	89	75
61	35	43	78	97	15	58	65	36	70

f. Etika Penelitian

Menurut Polit & Beck (2010), ada 3 prinsip etik yang perlu di perhatikan dalam penelitian :

1) *Beneficence*

Peneliti memberikan edukasi singkat kepada siswa mengenai manfaat sarapan pagi bagi konsentrasi belajar setelah siswa selesai mengisi kuesioner.

2) Bebas dari eksploitasi.

Penelitian ini tidak bersifat memaksa, partisipasi siswa bersifat sukarela tanpa adanya paksaan atau tekanan, peneliti menjamin informasi yang diberikan oleh responden hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja dan tidak dimanfaatkan untuk hal-hal yang dapat merugikan responden baik secara langsung maupun tidak langsung.

3) *Respect for human dignity*

Setiap responden diberikan kesempatan yang sama untuk mengisi kuesioner dan mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi bagi konsentrasi belajar.

4) *Right to self determination*

Peneliti memberikan *informed consent* sebagai tanda persetujuan, responden diberikan kebebasan untuk ikut serta atau menolak berpartisipasi serta responden dapat menolak ikut serta apabila merasa keberatan tanpa konsekuensi apapun.

5) *Subyek penelitian harus diperlakukan secara manusiawi.*

Semua responden dalam penelitian ini diperlakukan dengan baik, tanpa adanya kekerasan ataupun paksaan agar tidak membuat responden merasa tidak nyaman saat penelitian berlangsung.

6) *Right to full disclosure*

Peneliti menjelaskan mengenai tujuan, prosedur dan manfaat dari penelitian ini kepada pihak sekolah dan responden, apabila ada yang belum dimengerti, maka peneliti akan menjelaskan ulang dengan bahasa yang mudah dimengerti dan peneliti akan memberikan contoh cara pengisian kuesioner secara langsung.

7) *Justice*

Peneliti memberikan kuesioner kepada seluruh responden yang telah menyatakan persetujuan tanpa perlakuan khusus, identitas responden tidak dicantumkan pada kuesioner dan seluruh data yang dikumpulkan di jaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

g. Analisis Data

1) *Editing*

Editing merupakan hasil yang didapatkan melalui kuesioner, di periksa terlebih dahulu dan di ubah apabila terjadi keliruan.

2) *Coding*

Coding merupakan tahap peneliti memberikan kode pada setiap kategori yang ada pada variabel.

(a) Responden	
Responden1	=R1
Responden2	=R2
Responden3	=R3
(b) Kelas	
Kelas5	=1
Kelas6	=2
(c) Jenis kelamin	
Laki-Laki	=1
Perempuan	=2
(d) Usia	
Usia9-10tahun	=1
Usia11-12tahun	=2
(e) Kriteria sarapan pagi	
Jarang	=1
Kadang-kadang	=2
Sering	=3
(f) Jenis sarapan	
SarapanLengkap	=1
Sarapantidak lengkap	=2
(g) Kriteria Konsentrasi belajar	
Sangat kurang	=1
kurang	=2
Cukup	=3
Baik	=4
SangatBaik	=5

3) *Entry data*

Entry data dilakukan dengan cara mengisi kolom sesuai jawaban masing-masing pertanyaan kedalam *excel*. Data ini dapat dilakukan apabila *coding data* telah selesai.

4) *Cleaning*

Padatahapinidilakukanpembersihandataapabilasemuadatadari responden selesai dimasukan, namun perlu diperiksa terlebih dahulu untuk melihat apa ada keliruan kode atau ketidaklengkapan.

5) Analisisdata

(a) Analisis*univariat*

Dilakukan untuk melihat frekuensi dan presentase yang dilakukan tiap variabel yang diteliti baik variabel independen (Sarapan pagi) maupun variabel dependen (konsentrasi belajar) tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak.

(b) Analisis*bivariate*

Dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (sarapanpagi)danvariabeldependen(konsentrasibelajar).Ujistatis yang digunakan adalah uji korelasi *rank spearman*. Menurut Sugiyono (2019), rank spearman digunakan untuk menganalisis hubungan antar 2 variabel yang berskala ordinal. Interpretasi kekuatan hubungan didasarkan pada nilai koefisien korelasi, yaitu 0,00-0,199 menyatakan sangat rendah, 0,20-0,399 dinyatakan rendah, 0,40-0,599 dinyatakan sedang, 0,60-0,799 dinyatakan kuat dan 0,80-1,000 dinyatakan sangat kuat. Untuk arah hubungan memiliki nilai positifdan negatif, yaituapabila peningkatan nilai pada variabel indenpenden diikuti oleh peningkatan nilai pada variabel dependen maka dinyatakan koefisien korelasi *rank spearman* bernilai positif ($p>0$). Sedangkan apabila bernilai negatif ($p<0$) maka berarti hubungan antara kedua variabel bersifat tidak searah, yang menunjukkan peningkatan pada variabel independen diikuti dengan penurunan nilai pada variabel dependen, maka semakin tinggi nilaisuatu variabel maka semakin rendah nilai variabel lainnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi gambaran lokasi penelitian, proses penelitian, *analisis univariat* dan *analisis bivariat*.

A. Gambaran lokasi penelitian

1. Gambaran Lokasi penelitian

Lokasi penelitian berada di 3 lokasi yaitu berada di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman yang merupakan milik dari Yayasan Pendidikan dan Pengajaran Pembangunan Rakyat (YP3R). Untuk SD Katolik 1 WR. Soepratman yang terletak di jl. Pasundan No. 10, Jawa, Kec. Samarinda Ulu, Kotasamarinda, Kalimantan Timur. SD Katolik 1 merupakan sekolah yang sudah lama terdiri sejak 1 Agustus 1959. SD Katolik 1 ini berakreditasi B. Sekolah ini juga memiliki fasilitas yang memadai yang membantu proses pembelajaran anak seperti ruang kelas, ruang kepala sekolah, guru dan tata usaha, ruang doa, laboratorium komputer, perpustakaan, lapangan basket, lapangan voli, lapangan bola, kantin sekolah, lapangan parkir dan toilet. Untuk jumlah keseluruhan siswa di SD Katolik 1 yaitu berjumlah 111 siswa dan jumlah pendidik dan tenaga kependidikan berjumlah 16 orang.

SD Katolik 1 memiliki visi dan misi yaitu :

Visi : Pemberdayaan guru/karyawan, peserta didik, orang tua murid dengan kualitas pendidikan yang berdaya saing tinggi, dinamis, berlandaskan semangat kristiani dan nilai budaya.

Misi:

- a. Meningkatkan kerjasama antara guru/karyawan, peserta didik, dan orang tua murid.
- b. Meningkatkan mutu pendidikan guru/karyawan
- c. Membentuk peserta didik yang beriman, berahlak mulia, cerdas, terampil, disiplin, berinovasi, sehat jasmani dan rohani.

- d. Menyiapkan persertadidik untuk berkompetisi pada tingkat sejenjang maupun tingkat selanjutnya.
- e. Meningkatkan penguasa IPTEK serta tanggap mengikuti perkembangan zaman.
- f. Menanamkan nilai kristiani dan menumbuhkan berkembangnya budaya bangsa sebagai jati diri dan ciri khas daerah.

Lokasi kedua berada di SD Katolik 2 WR. Soepratmanyang terletak di Jl. Jendral Ahmad Yani I No.10, Temindung permai, kec. Sungai pinang, kota Samarinda. Sekolah ini didirikan pada tanggal 10 November 1964. SD Katolik 2 berakreditasi A. Sekolah ini juga sudah memiliki fasilitas yang memadai untuk membantu proses pembelajaran anak seperti ruang kelas, ruang perpustakaan, laboratorium, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang ibadah, UKS, toilet, lapangan bermain dan olahraga dan juga terdapat lapangan parkir dan kantin sekolah. Sekolah ini memiliki visi dan misi yaitu:

Visi: Unggul, Kasih dan Peduli

Misi :

- a. Mewujudkan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan menyenangkan dengan sarana memadai, serta membina prestasi akademik dan non-akademik.
- b. Mengembangkan iman dan ketakwaan melalui kegiatan keagamaan dan pembiasaan sikap religius (senyum, salam, sapa, sopan dan santun).
- c. Membudayakan cinta kasih dan kepedulian sesama melalui pembiasaan positif.
- d. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan hijau (gotong royong, Jumat bersih).
- e. Membentuk lulusan berkualitas yang berintegritas tinggi, mampu mengembangkan bakat dan siap berkompetisi.

Lokasi terakhir yaitu berada di SD Katolik 3 WR. Soepratman yang terletak di Jl. Pangeran Hidayatullah No.21, Karang mumus, Kec. Samarinda kota, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sekolah ini berdiri

pada 1 Agustus 1967. SD Katolik 3 ini berakreditasi A. Sekolah ini juga memiliki fasilitas yang memadai untuk membantu proses pembelajaran siswa yaitu meliputi ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang ibadah, ruang UKS, toilet, lapangan bermain atau olahraga, ruang konseling, ruang TU, gudang dan lapangan parkir. Untuk visi dan misi dari SD Katolik 3 ini yaitu :

Visi: mewujudkan sekolah unggul dalam kualitas, mengembangkan nilai-nilai kristiani, disiplin, terampil berkomunikasi, berjiwa mandiri dan mengikuti sistem pendidikan nasional, sehingga mampu menghadapi kompetisi global.

Misi:

- a. Pendidikan yang bersumber pada ajaran kristus sebagai teladan.
- b. Membentuk manusia seutuhnya, beriman dan religius.
- c. Mendorong semangat bersaing yang positif pada guru, karyawan dan para murid.
- d. Meningkatkan profesionalisme guru dan karyawan.
- e. Menumbuhkembangkan semangat disiplin pada guru, karyawan dan para murid.
- f. Mendorong untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi.
- g. Meningkatkan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan sekolah.

2. Proses Penelitian

Proses penelitian ini dimulai dari pengantar surat ijin penelitian pada tanggal 5 Desember 2025 peneliti mengantarkan surat ijin penelitian langsung kepada sekolah SD Katolik 1, 2 dan 3. Setelah mengantarkan surat dan sudah disetujui oleh pihak sekolah maka peneliti dan pihak sekolah bersepakat menentukan kapan tanggal untuk dilakukan penelitian di sekolah, setelah itu peneliti bersiap untuk mempersiapkan kuesioner dan *informed consent* yang akan dibagikan kepada responden. Pada tanggal 8 sampai 10 Desember 2025 peneliti memulai penelitian di SD Katolik 2, lalu melanjutkan di SD Katolik 1 dan yang terakhir di SD Katolik 3. Peneliti menjelaskan prosedur tentang pengisian kuesioner dan Sebelum responden mengisi kuesioner, responden akan diminta untuk mengisi *informed*

consent. Setelah mengisi lembar persetujuan lalu peneliti mulai membagikan kuesioner sarapan pagi dan konsentrasi belajar kepada responden, Setelah itu peneliti mengecek kelengkapan jawaban, apabila sudah lengkap maka peneliti akan melanjutkan mengolah data. Lalu peneliti juga ada memberikan beberapa penjelasan tentang manfaat dari sarapan pagi. Penelitian berlangsung dengan lancar, responden mengisi kuesioner dengan baik.

B. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian seperti analisis *Univariat* seperti karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, frekuensi sarapan pagi, frekuensi jenis sarapan dan frekuensi konsentrasi. Selanjutnya analisis bivariat untuk melihat hubungan dari sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

1. Hasil Penelitian

a. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* Dilakukan untuk mengetahui hasil penelitian tentang hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman, dapat diuraikan dalam data demografi yang meliputi usia, jenis kelamin dan kelas serta hasil pembahasan. Data ini di ambil dari data demografi pada anak kelas 5 dan 6 di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman sebanyak 105 responden.

1) Variabel berdasarkan usia

Tabel 4.1
Karakteristik responden berdasarkan usia pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Usia	Frekuensi(f)	Presentase(%)
9-10 tahun	47	44,8 %
11-12 tahun	58	55,3%
Total	105	100.0

Sumber; data primer (2025).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 11-12 tahun, yaitu

sebanyak 55,2% responden dan yang berusia 9-10 tahun sebanyak 44,8% responden.

2) Variabel berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	58	55,2%
Perempuan	47	44,8%
Total	105	100,0

Sumber; data primer (2025)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55.2% siswa dan jenis kelamin perempuan sebanyak 44.8% siswa.

3) Variabel berdasarkan kelas

Tabel 4.3
Karakteristik responden berdasarkan kelas pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	44	41,9%
6	61	58,1%
Total	105	100,0

Sumber; data primer (2025)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas 6 sebanyak 58,1% responden dan kelas 5 sebanyak 41,9%.

4) Variabel berdasarkan frekuensi data sarapan pagi

Tabel 4.4
Distribusi responden berdasarkan frekuensi data jumlah sarapan pagi pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Frekuensi Sarapan Pagi	frekuensi	Presentase (%)
Sarapan	85	81,0 %
Tidak Sarapan	20	19,0 %
Total	105	100,0

Sumber; data primer (2025)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas responden sarapan dipagi hari sebanyak 81% dan yang tidak sarapan sebanyak 19,0%.

Tabel4.5
Distribusi responden berdasarkan karakteristik sarapan pagi pada siswa SD katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Karakteristik	frekuensi	Presentase(%)
SarapanPagi		
Sering	43	41,0 %
Kadang-kadang	37	35,2 %
Jarang	25	23.8 %
Total	105	100.0

Sumber; dataprimer(2025)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil penelitian sarapan pagi didapatkan hasil bahwa mayoritas responden sering sarapan sebanyak 41,0% responden dan kadang-kadang sarapan sebanyak 35,2 % responden dan jarang sarapan sebanyak 23,8%.

5) Variabel berdasarkan frekuensi jenis sarapan pagi

Tabel4.6
Distribusi responden berdasarkan frekuensi data jenis sarapan pagi pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Karakteristik	frekuensi	Presentase (%)
Jenis sarapan		
Sarapan Lengkap	81	77.1%
Sarapan tidak lengkap	24	22,9%
Total	105	100.0

Sumber; dataprimer(2025)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian jenis sarapan sekitar 77,1% siswa sarapan dengan menu yang lengkap dan 22,9% siswa mengonsumsi sarapan pagi dengan menu yang tidak lengkap (nasi dan lauk).

6) Variabel berdasarkan frekuensi data konsentrasi belajar

Tabel 4.7
Distribusi responden berdasarkan frekuensi data konsentrasi belajar pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Konsentrasi Belajar	frekuensi	Presentase (%)
Konsentrasi belajar		
Sangat baik	22	21,0 %
Baik	31	29,5 %
Cukup	26	24,8%
kurang	26	24,8%
Total	105	100.0 %

Sumber; data primer (2025)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas konsentrasi belajar siswa dengan hasil konsentrasi baik sebanyak 29,5%, konsentrasi sangat baik sebanyak 21,0 %, konsentrasi cukup sebanyak 24,8% konsentrasi kurang sebanyak 24,8%.

b. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen yaitu, hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman.

Tabel 4.9
Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman 2025

Sarapan pagi	Konsentrasi belajar								<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient</i>
	Kurang		Cukup		Baik		Sangat baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Jarang	25	23,8%	0	0%	0	0%	0	0%	0,000	0.914
Kadang-kadang	1	1,0%	26	24,8%	10	9,5%	0	0%		
Sering	0	0%	0	0%	21	20,0%	22	21,0%		

Sumber; data primer (2025)

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai antara kebiasaan sarapan sarapan dan konsentrasi belajar pada siswa SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman didapatkan bahwa Siswa yang sering sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar baik yaitu sebanyak 20,0% dan sarapan sering 21,0%, pada kategori kadang-kadang terdapat sebagian siswa memiliki konsentrasi

belajar cukup, yaitu sebanyak 24,8%, dan konsentrasi belajar baik sebanyak 9,5% dan konsentrasi belajar kurang sebanyak 1,0%. Siswa yang jarang sarapan berada di kategori konsentrasi belajar kurang, dengan hasil 23%. Berdasarkan hasil dari uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikan (*p-value*) sebesar 0,00 ($p < 0,05$), dengan korelasi sebesar $r = 0,914$ yang menunjukkan korelasi positif, berarti semakin sering sarapan pagi maka semakin tinggi konsentrasi belajar.

2. Pembahasan

Dalam pembahasan ini terdapat penjelasan tentang karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, sarapan pagi, jenis sarapan pagi serta hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia pada siswa SD Katolik 1,2 dan 3 WR Soepratman

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 11-12 tahun, yaitu sebanyak 55,2% responden dan yang berusia 9-10 tahun sebanyak 44,8% responden. Didapatkan berdasarkan usia responden penelitian terbanyak oleh responden yang berusia 11-12 tahun. Menurut Permendikbud (2023) mengatakan bahwa anak sekolah pada umumnya masuk SD pada saat sudah berusia 7 tahun, namun ada juga yang paling rendah berusia 6 tahun, oleh sebab itu banyak anak kelas 5 atau 6 SD berada di usia 11-12 tahun.

Menurut Masnawati (2025) usia mempengaruhi kerja otak, karena semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang dan sehingga pengetahuan yang didapatkan semakin membaik, pada usia 11-12 tahun anak mengalami perkembangan yang pesat seperti perkembangan bahasa, emosi dan sosial anak. Pada usia ini anak cenderung memiliki kebiasaan makan pagi yang tidak teratur akibat keinginan untuk tidur yang lebih lama dan kurangnya keteraturan waktu makan pagi. Faktor usia juga berkaitan dengan pengalaman belajar, pada anak yang sudah berusia lebih matang akan telah terbiasa dengan aktifitas belajar, tuntutan akademik serta lingkungan dari sekolah sehingga mampu mempertahankan konsentrasi belajar yang lebih baik.

Halinisejalandenganpenelitianyangdilakukan olehLestari(2022) mengatakan bahwa kemampuan anak berbeda-beda karena seiring berjalannya waktu maka akan semakin berkembang dan usia mempengaruhi daya ingat dan pola tangkap.Dari hasil penelitian yang adamakadapatdisimpulkanbahausiadapatmempengaruhikonsentrasi belajar karena pemikiran dan konsentrasi anak berbeda-beda.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa usia dapat mempengaruhi konsentrasi belajar karena otak mempunyai batasan bagi masing-masing anak, namun dengan bertambahnya usia maka otak akan semakin berkembang seiring berjalannya waktu dan berdasarkan pengalaman yang dilewatkan.

b. KarakteristikrespondenberdasarkanjeniskelamindiSDKatolik1,2dan 3
WR. Soepraman

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa diperoleh hasil bahwa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55.2% siswa dan jenis kelamin perempuansebanyak44.8%siswa,didapatkannilaidistribusiberdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dari perempuan yaitu 55,2%.

MenurutKurniawan(2023)jeniskelaminmempengaruhikonsentrasi, karenaperbedaanfaktorpsikologisantaralaki-lakidanperempuan,seperti tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan. laki-laki cenderung lebih percaya diri dari perempuan sehingga mempengaruhi kefokusannya dalam belajar. Pada saat merasa cemas otak akan sulit untuk berkonsentrasi dan hormon stress (kortisol) akan meningkat yang membuat akan sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan.

Menurut Ranyas (2023) perbedaan jenis kelamin dalam morfometri otak adalah pada ukuran otak laki-laki sekitar 9-12% lebih besar dibandingkan otak perempuan, namun pada perempuan memiliki tingginya androgen pada hipotalamus dibandingkan laki-laki. Menurut amin(2023)jeniskelaminmempengaruhikonsentrasibelajaryaitufungsi kognitifpadamemoriseseorang,adanyaperbedaanantaraperempuan dan laki-laki yang dapat mendalam tentang pemahaman struktur otaknya.

Jenis kelamin pada penelitian ini laki-laki lebih banyak daripada perempuan karena peneliti menggunakan teknik pengambilan *random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa membedakan jenis kelamin sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden.

- c. Karakteristik responden berdasarkan kelas di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas 5 sebanyak 55,2% responden dan kelas 6 sebanyak 44,8%, dari hasil yang didapatkan bahwa kelas 5 lebih banyak dari pada kelas 6 dengan hasil 55,2%.

Menurut Rahmadhan (2025) anak kelas 5 SD sudah mampu berfikir dengan baik dan dapat berfikir kritis, anak dapat berfikir secara logis tentang kejadian yang terjadi dan mampu berfikir bahwa hal tersebut juga atau mungkin akan terjadi dikemudian hari. Pada kelas 5 kemampuan kognitif anak memasuki C5 dan C6 atau sudah dapat menilai sesuatu dan menciptakan sesuatu.

Menurut Robert (2024) anak usia 6- 12 tahun merupakan masa kanak-kanak akhir yang sudah memasuki masa remaja awal, tahap ini anak sudah mulai berkembang dalam proses pemikiran. Anak dapat memahami dan menyelesaikan masalah, sehingga sudah dapat menguasai materi yang diberikan. Pada anak kelas 5 dan 6 SD yang tidak sarapan pagi akibat terlambat bangun di pagi hari ataupun tidak disiapkan makanan oleh orangtua.

Menurut ahsanul (2024) pada anak kelas 5 dan 6 SD sudah dapat berfikir lebih mendalam dan mampu bertukar isi pikiran, anak mampu menyelesaikan masalahnya walaupun dengan pemikiran yang terbatas. Dari hasil penelitian yang di dapat maka dapat disimpulkan bahwa kelas dapat mempengaruhi konsentrasi karena pada anak kelas 5 dan 6 anak sudah dapat berfikir dengan baik seperti sudah mampu berfikir secara logis tentang kejadian yang akan terjadi.

d. Sarapan pagi

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian yang dilakukan di SD Katolik 1, 2 dan 3WR. Soepratman dengan membagikan kuesioner secara langsung menunjukkan bahwa siswa memiliki sarapan pada saat penelitian sekitar 81,0% dan yang tidak sarapan 19,0% dengan yang sering sarapan 5 kali seminggu sebanyak 41,0%, kadang-kadang (3-4 kali seminggu) 35,2% dan yang jarang sarapan (1-2 kali seminggu) sebanyak 23,8%.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) (2023) kebutuhan kalori untuk anak sekolah yang berusia 7 sampai 9 tahun yaitu sekitar 1.800 kkal sedangkan untuk anak berusia 10 sampai 12 tahun membutuhkan sekitar 2.050 kkal (Prayogo Dino Saputro *et al.*, 2025).

Penelitian ini juga sejalan oleh Anggoro (2021) bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat untuk memberikan energi, mengoptimalkan pertumbuhan anak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi anak dan sarapan juga dapat menjaga stamina anak jadi anak tidak gampang sakit. Ada beberapa faktor yang dapat membuat anak tidak sarapan seperti adanya keterbatasan waktu, terlambat bangun dipagi hari, adanya kebiasaan keluarga yang tidak terbiasa untuk sarapan di pagi hari, kurang nafsu makan atau tidak menyukai menu sarapan. Ada beberapa dampak apabila anak tidak sarapan di pagi hari yaitu seperti anak gampang sakit, lemas, tidak konsentrasi belajar akibat mengantuk, pusing atau pun terkena penyakit lambung akibat dari tidak sarapan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan Sarapan pagi merupakan kegiatan makan di pagi hari dengan makanan yang seimbang. Sarapan pagi sangat membantu memenuhi asupan nutrisi untuk perkembangan otak anak dan dapat membuat anak menjadi lebih fokus dalam mengikuti kegiatan di sekolah, dengan itu anak dapat meraih prestasi di sekolah. Kesehatan anak sangat penting karena mereka terus tumbuh dan berkembang, kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh pola makan dan nutrisi yang tepat. Sarapan pagi sangat mempengaruhi konsentrasi belajar, karena apabila kita tidak sarapan di pagi hari kita akan merasa lapar sehingga tidak fokus belajar dan juga apabila kita tidak makan di pagi hari

kita akan merasa lemas, pusing bahkan mual akibat tidak ada asupan makanan sehingga otak juga ikut tidak mendapatkan asupan karena otak butuh asupan untuk membantu proses berfikir. Pada anak murid di SD Katolik^{1,2} dan³ memiliki kebiasaan sarapan yang baik disebabkan karena dari sekolah sendiri sudah menerapkan untuk selalu sarapan dari rumah sehingga dari itu para siswa sudah terbiasa untuk sarapan pagi dari rumah dengan makanan yang sehat agar dapat memberikan energi untuk anak itu sendiri supaya lebih semangat dalam proses pembelajaran.

e. Jenis sarapan pagi

Berdasarkan Tabel 4.5 pada penelitian ini terdapat bahwa Berdasarkan hasil penelitian jenis sarapan sekitar 77,1% siswa sarapan dengan menu yang lengkap, 22,9% siswa mengonsumsi sarapan pagi dengan menu yang tidak lengkap (nasi dan lauk). Menurut BPOM RI, (2021) Anak usia sekolah membutuhkan lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, yang mengandung karbohidrat (beras, gandum dan kentang), protein (telur, tempe, tahu dan daging ayam), lemak (alpukat, daging berlemak), vitamin dan mineral. Makanan yang lengkap membantu proses meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.

Menurut Sudarto (2022) sarapan yang baik tidak hanya satu jenis hidangan, namun harus terdiri dari karbohidrat, ikan protein, vitamin dan mineral. Masing masing hidangan makanan memiliki zat gizi yang berbeda-beda.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosyidah (2023) bahwa sarapan dengan menu yang sehat membuat anak menjadi lebih berenergi, lebih konsentrasi belajar, tumbuh kembang baik dan menjadikan anak tidak gampang terserang penyakit.

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa Sarapan pagi sangat baik untuk tubuh, sarapan pagi dapat membantu tubuh menjadi sehat, kita juga dapat lebih berkonsentrasi atau fokus, namun untuk merasakan manfaat itu sarapan harus mengandung makanan yang sehat seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral apabila kita sarapan dengan menu yang lengkap maka kita akan menjadi lebih fokus dan tidak

gampang sakit, Siswa yang tidak sarapan lebih cenderung gampang lemas, sering merasa tidak fokus dan ada yang gampang terkena penyakit.

f. Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian konsentrasi belajar siswa didapatkan hasil konsentrasi baik dengan 29,0%, konsentrasi sangat baik 21,0%, konsentrasi cukup dan konsentrasi kurang sama sama dengan 24,8%.

Menurut Rahma Ramadhani (2022) ada faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi yaitu yang berasal dari dalam diri seperti keadaan fisik dan mental. Dan juga ada yang berasal dari luar diri yaitu seperti lingkungan atau suasana kelas yang tidak kondusif.

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi menurut Mustofa (2023) yaitu seperti motivasi, bakat, minat hingga kesehatan, kekurangan nutrisi dan dapat juga di pengaruhi oleh konsumsi obat-obatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, konsentrasi memang dapat dipengaruhi akibat tidak sarapan karena otak membutuhkan glukosa untuk pasokan energi, yang dapat membantu otak untuk fokus dan membantu proses berfikir, karena pada malam hari kita sudah tidak mendapat asupan makan karena waktu untuk beristirahat yang membuat kadar gula darah dalam tubuh turun yang menyebabkan otak menjadi kekurangan asupan yang dibutuhkan untuk proses berfikir. Konsentrasi berperan penting dalam proses memori, khususnya pada memori kerja dan memori jangka panjang, pada saat siswa berkonsentrasi, informasi yang diterima dapat masuk dalam memori kerja dan kemudian akan disimpan dalam memori jangka panjang. Bila konsentrasi rendah informasi mudah terlupakan akibat memori tidak dapat tersimpan dengan baik dalam memori jangka panjang.

Hal ini berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2023) mengatakan bahwa konsentrasi yang baik didapatkan apabila otak sudah mendapatkan asupan makan yang cukup karena pada malam hari tubuh tidak mendapatkan asupan sehingga otak dapat beristirahat, setelah melewati proses di malam hari maka di pagi hari kita harus memberikan asupan energi dengan cara sarapan pagi agar kita dapat kembali berenergi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat di simpulkan Konsentrasi adalah kemampuan untuk berfokus pada satu hal dan bisa tetap mengabaikan hal-hal yang tidak ada terkait, konsentrasi merupakan kemampuan fokus anak yang tidak tidak gampang terganggu dengan berbagai macam gangguan. otak membutuhkan glukosa untuk membantu proses berfikir, dengan itu apabila kita ingin bisa selalu fokus kita harus rajin sarapan di pagi hari agar otak mendapatkan asupan dan kita juga menjadi lebih berenergi dan dapat berkonsentrasi penuh.

g. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa berdasarkan kebiasaan sarapan pagi, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik yaitu 20,0% dan sangat baik 21,0%. Sebaliknya pada siswa yang jarang sarapan pagi, berada pada kategori konsentrasi belajar kurang yaitu sekitar 23,8%. Pada kategori kadang-kadang memiliki tingkat konsentrasi cukup 24,8%, diikuti dengan konsentrasi baik yaitu 9,5%, dan sebagian kecil berada pada kategori kurang yaitu 1,0%.

Menurut Mustofa (2023) konsentrasi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, bakat, minat juga sikap terhadap belajar, lalu di pengaruhi oleh faktor fisiologis seperti kesehatan, kekurangan nutrisi seperti kurang protein yang dapat membuat anak menjadi lemas dan tidak bertenaga, kondisi lingkungan dan bisa juga konsumsi obat-obatan.

Menurut Mawarni (2021) menyatakan bahwa pemenuhan asupan energi melalui sarapan pagi yang membantu mendukung kerja kognitif apabila tidak ada asupan makanan dipagi hari akan berdampak bagi konsentrasi, karena otak memerlukan glukosa untuk membantu dalam proses berfikir. Tanpa asupan makanan, otak tidak dapat mencerna informasi dengan baik, apabila pada saat pagihari tidak sarapan maka akan membuat anak menjadi lemas dan tidak konsentrasi belajar karena pada malam hari tubuh tidak menerima sumber makanan mulai dari makan malam terakhir dan bangun dipagihari sekitar 8 jam tubuh berpuasa, otak membutuhkan glukosa sebagai energi utama untuk membantu proses

berfikir, sehingga apabila anak tidak sempat sarapan di pagi hari maka otak tidak dapat berkerja secara optimal karena kekurangan bahan utama untuk membantu proses berfikir. Pada proses metabolisme otak energi yang digunakan neuron untuk menghantarkan impuls saraf, proses ini yang membantu untuk konsentrasi, daya ingat dan kemampuan berfikir. Apabila kadar glukosa dalam tubuh menurun hal ini dapat mempengaruhi proses berfikir yang membuat anak menjadi gampang lemas, bahkan mengantuk sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak.

Menurut Sari (2024) sarapan pagi mempunyai peranan yang besar untuk sumber energi bagi tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari, sarapan bermanfaat bagi daya kerja otak agar dapat memusatkan perhatian dan pikiran, pada usia anak sekolah merupakan masa yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan sehingga dengan sarapan pagi anak dapat meningkatkan prestasi di sekolah.

Hasil uji statistik menggunakan *rank spearman* antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratmanyang menunjukkan nilai signifikan $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, didapatkan juga hasil koefisien korelasi sebesar $r = 0,914$ yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan positif, yang berarti semakin baik kebiasaan sarapan pagi maka semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar.

Hasil penelitian ini juga sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi (2020) yang mengatakan bahwa dari hasil uji korelasi antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar terdapat korelasi yang bermakna dengan arah korelasi positif, yang berarti semakin sering melakukan sarapan makan kemampuan konsentrasi akan semakin meningkat. Sedangkan menurut Rosyidah (2023) berdasarkan uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai korelasi sebesar 0,451 dengan nilai $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ maka didapatkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herayani (2024) bahwa sarapan pagi mempengaruhi

konsentrasi belajar siswa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000(<0,05) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak dengan korelasi cukup kuat yaitu 0,507. Menurut hasil penelitian ini sarapan pagi memang dapat mempengaruhi konsentrasi karena otak membutuhkan asupan makanan untuk membantu proses berfikir dan asupan makanan tersebut didapatkan dari menu sarapan pagi. Hal ini juga menunjukkan bahwa sarapan pagi yang tidak teratur belum dapat memberikan dukungan yang optimal bagi konsentrasi siswa dibandingkan dengan yang rutin sarapan di pagi hari.

3. Kelemahan penelitian

Penelitian ini juga memiliki kelemahan seperti penilaian konsentrasi belajar yang dilakukan dalam waktu yang singkat, sehingga kemungkinan dapat dipengaruhi oleh kondisi siswa. Selain itu, jenis sarapan siswa juga bervariasi karena tidak dapat dikontrol secara menyeluruh karena siswa memiliki kebiasaan makan yang berbeda-beda. Penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti kualitas tidur, kondisi psikologis atau lingkungan belajar di kelas. Lokasi penelitian juga hanya dilakukan di SD Katolik 1, 2 dan 3 yang menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh siswa SD dengan karakteristik yang berbeda, baik dari segi sosial, budaya maupun ekonomi.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini selain memiliki kelemahan dan tentunya juga memiliki keterbatasan yaitu :

a. Tempat Penelitian

lokasi penelitian yang terbatas karena hanya pada SD Katolik 1, 2 dan 3 dan juga jumlah sampel yang terbatas karena peneliti hanya mengambil siswa kelas 5 dan 6 saja sehingga masih belum dapat menggambarkan kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas yang lainnya.

b. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini sangat singkat, sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar dalam jangka panjang.

c. Karakteristik responden

Tidak ada kelompok pembanding, pada penelitian ini tidak ada kelompok pembanding karena peneliti hanya mengambil sampel di satu sekolah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan dari penelitian didapatkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 5-6 di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman samarinda menunjukkan bahwa berada pada kategori baik hingga sangat baik yang membuktikan bahwa mayoritas siswa mampu memusatkan perhatian dan fokus dalam proses pembelajaran dengan optimal.
- b. Karakteristik jenis sarapan pagi siswa di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman samarinda didapatkan bahwa sebagian siswa mengonsumsi sarapan lengkap, namun masih terdapat siswa yang sarapan dengan menu tidak lengkap bahkan tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah.
- c. Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, yang di buktikan menggunakan uji *rank spearman* di dapatkan nilai signifikan $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) dengan nilai korelasi sebesar 0,914 dengan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar baik hingga sangat baik, walaupun masih ada siswa yang belum memiliki kebiasaan sarapan yang optimal, kepada siswa untuk dapat memperhatikan sarapan di pagi hari tentunya dengan menu yang lengkap dan mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral karena dengan tambahan asupan gizi yang baik dapat membantu anak menjadi lebih fokus dalam belajar. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330.
- Ayu, D., Rasmi, C., Sedijani, P., & Nabigah, A. M. (2025). *Sosialisasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Perilaku Gizi Salah Pada Anak*.
- BPOMRI.(2021).PedomanPanganJajananAnakSekolahUntukPencapaianGizi Seimbang. In *Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. Journal Nutrition AmericanJournalofNutritionBertalina.Bobak,dkk.Jakarta:EGC.Briawan, D.Jakarta:EGC.Brody,T.NutritionBiochemistry.London:AcademicPress. Cahya, A (Vol. 130, Issue 41)*.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *JISOSEPOL: JURNAL ILMU SOSIALEKONOMIDAN POLITIK*, 3, No. 1, (E-ISSN:3026-3220), 167–186.
- Fahmi, H. M., & Nurhayati, F. (2021). *Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, . x, 1–11.
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21.
- Haeriyah, S., Ratnasari, F., Program Studi, M. S., Yatsi Madani, U., Program Studi, D. D., & Program Studi, D. S. (2023). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Di Sdn Jati Gintung 1 Tahun 2022. *JNM: Jurnal Nusantara Madani*, 2(1), 1. <http://nusantaramadanijournal.org>
- Kurniawati, D. S., & Rahmawati, P. (2023). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas II SD Negeri Selomanik Ditinjau Dari Usia Awal Masuk Sekolah*. 8, 64–68. <https://doi.org/10.37728/jpr.v8i1.438>
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (2013). *pengaruh latihan beban push up terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak tahun pelajaran 2017/2018*. 1–8.
- Masnawati Rosniati Hakim; Dasrizal D; Ahmad Lahmi. (2025). *PERKEMBANGAN OTAK DAN PERAN NUTRISI DALAM MENDUKUNG PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR*. 10.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>

- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Nurlita, Arfanda, dan R. (2024). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 1658–1668.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangsang Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101.
- Prayogo Dino Saputro, Hendra Mashuri, & Ni Putu Dwi Sucita Dartini. (2025). Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 528–536.
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, 09, 81–87.
- Rahma Ramadhani, Vita, R., & Agung, S. (2022). Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan. *Jurnal Pancar: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 242–250.
- Raihanah, N., Arman, Alwi, K., Sumiaty, & Septiyanti. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 729–740.
- Ramadhaniasari, C. D., & Sulandjari, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya. *Jurnal GIZI UNESA*, 4(033), 161–166.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.
- Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146–150.
- Sari, N., Utami, S., Gianovanza, R., Fadhilah, S. M., & Rosyadi, A. F. (2024). Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122/VI Sido Makmur I. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 82–89.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- 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.

Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.

Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., & Wandini, K. (2020). Teori, Metode dan Praktik Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).

Ijin Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335

E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 607/STIKDS-Um/XI/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SD Katolik 1 WR. Soepratman Samarinda
Di –
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) tahap akademik pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD Katolik 1 WR. Soepratman Samarinda. Berdasarkan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin serta fasilitas yang ada kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Samarinda, 27 November 2025

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda

Ka. Prodi S1 Keperawatan



Ns. Andrea Meofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08



Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 607/STIKDS-Um/XI/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SD Katolik 2 WR. Soepratman Samarinda
Di -
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) tahap akademik pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD Katolik 2 WR. Soepratman Samarinda. Berdasarkan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin serta fasilitas yang ada kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda



Ns. Amalia Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08

Samarinda, 27 November 2025

Ka. Prodi S1 Keperawatan



Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 607/STIKDS-Um/XI/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SD Katolik 3 WR. Soepratman Samarinda
Di –
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) tahap akademik pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD Katolik 3 WR. Soepratman Samarinda. Berdasarkan hal tersebut di atas, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin serta fasilitas yang ada kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Samarinda, 27 November 2025

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda

Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08

Ka. Prodi S1 Keperawatan

Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Lampiran Judul Proposal Penelitian

No	Nama Mahasiswa	Judul
1	Paula Rhentix Angela	Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 Dan 3 WR. Socpratman Samarinda

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda

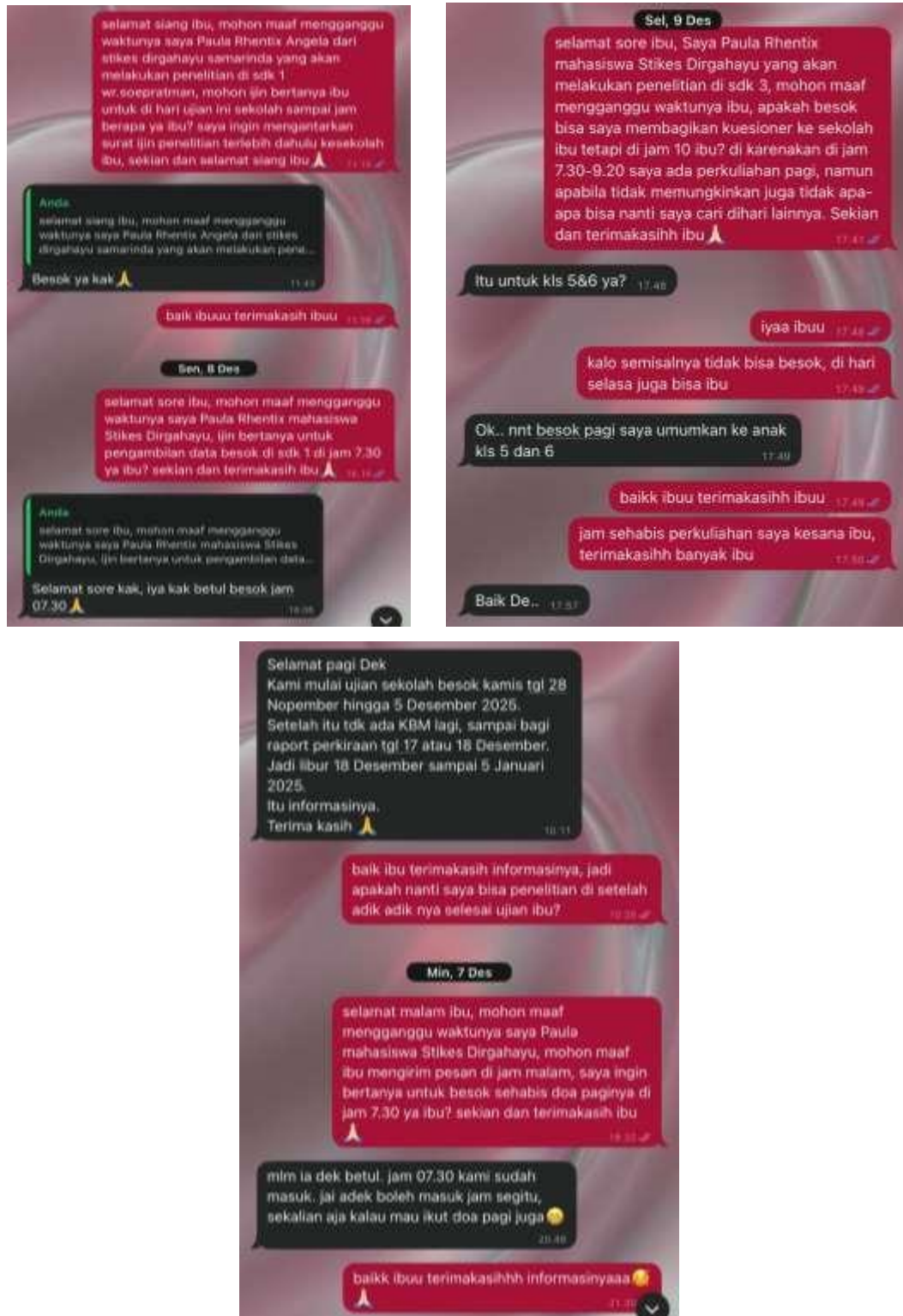
Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08

Samarinda, 27 November 2025

Ka. Prodi S1 Keperawatan

Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08

Jawaban Ijin Penelitian



LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangandibawah ini adalah mahasiswa akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Saya sebagai peneliti :

Nama : Paula Rhentix Angela

NIM 221114201017

Nomor Telpon 082353074391

Akan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 Dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa ada hubungan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar disekolah pada anak kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Berikut adalah penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan terkait dengan keikutsertaan siswa di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman sebagai responden dari penelitian ini.

1. Responden akan diminta untuk mengisi lembar *inform consent* terlebih dahulu, sebagai bukti bahwa siap menjadi responden dari penelitian ini.
2. Setelah mengisi *inform consent*, responden akan diminta untuk mengisi kuesioner yang sebelumnya sudah disiapkan oleh peneliti.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, maka responden dapat menyampaikannya kepada peneliti karena responden mempunyai hak.
4. Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bukanlah sebuah paksaan melainkan atas dasar kemauan sukarela, karena itu responden mempunyai hak untuk memilih untuk melanjutkan atau berhenti akibat ada alasan tertentu dan sebelumnya sudah di komunikasikan dengan peneliti sebelumnya.
5. Semua data yang didapatkan tidak akan disebar luaskan dan akan dirahasiakan oleh peneliti sesuai dengan kode etik penelitian
6. Responden akan mendapatkan hadiah sebagai ucapan terimakasih peneliti karena sudah membantu proses penelitian dengan baik dan lancar.

Apabila saudara/saudari bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian saya, mohon ketersediaanya untuk mentandatangani lembar *inform consent* sebagai lembar persetujuan responden yang sudah disediakan. Partisipasi dari siswa SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman Samarinda sangat berarti bagi penelitian saya. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Samarinda,08Desember2025

PaulaRhentixAngela

221114201017

Ethical clearance


Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee
Surat Layak Etik
Research Ethics Approval


No:005473/KEP STIKes Dirgahayu Samarinda/2025

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Paula Rhenix Angeta
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: STIKes Dirgahayu Samarinda
Judul <i>Title</i>	: Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 SD Katolik 1, 2 dan 3 Wt. Soepatman Samarinda <i>The Relationship Between Breakfast And Learning Concentration Of Student In Grade 5-6 Of Catholic Elementary School 1, 2 and 3 Wt. Soepatman Samarinda</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 penemuan 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 fulfillment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penobatan, 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 serious (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi etis 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.*

27 November 2025
Chair Person

apri, MEd. Taufiqurrahman, M.Farm.

Masa berlaku:
27 November 2025 - 27 November 2026

Informed consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

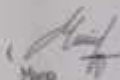
Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Marsa Hertri Lakou
Umur : 41
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Siring, Saiton

Dengan ini mengatakan saya bersedia dengan sukarela menjadi responden dan mengisi kuesioner yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Dugahayu Samarinda yang berjudul "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6 Sekolah 1, 2 Dan 3 W.Soropattani Samarinda". Penelitian ini menjamin observasi ini tidak akan merugikan responden serta informasi yang diberikan dijamin kerahasiannya dan digunakan semana mestinya. Dengan menandatangani persetujuan ini, saya setuju untuk membantu berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian permohonan ini, terimakasih atas partisipasi dan waktu yang telah diberikan, peneliti ucapkan banyak terimakasih.

Samarinda, 8 Desember 2023

Peneliti	Responden
Paula Rhentis Angela NIM. 221114201017	 Yuso

PELAKSANAANKEGIATANPENELITIAN

NO	Kegiatan penelitian	Waktupenelitian																			
		September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul skripsi																				
2.	Penyusunan dan konsultasi proposal bab1,bab2dan bab3																				
3.	Studi pendahuluan dan pengambilan data awal di SD Katolik 1, 2 dan 3 WR. Soepratman																				

Instrument Penelitian

1. Kuesioner Sarapan pagi

LEMBAR KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN

A. Karakteristik Responden

Nama : Kevin Putra Cristadha
Umur : 11/12
Jenis kelamin : Pria
Kelas : 6

B. Kuesioner Sarapan Pagi

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kebiasaan sarapan anda.

1. Apakah anda hari ini sudah melakukan sarapan ?
 a. Ya
 b. Tidak
2. Pada saat kapan anda melakukan sarapan ?
 a. Setiap pagi
 b. Setiap akan berangkat sekolah
 c. Setiap saat merasa lapar
3. Jam berapa anda biasa melakukan sarapan ?
 a. Jam 6 – 9 pagi
 b. Saat istirahat di sekolah
 c. Tidak menentu
4. Apakah anda melakukan sarapan dengan keluarga ?
 a. Ya
 b. Kadang – kadang
 c. Tidak
5. Mengapa anda melakukan sarapan ?
 a. Karena sudah terbiasa
 b. Karena disuruh anggota keluarga
 c. Karena merasa lapar
6. Jika anda tidak terbiasa sarapan, apa alasannya ?
 a. Malas
 b. Tidak tersedia makanan
 c. Tidak sempat

7. Dimana anda terbiasa melakukan sarapan ?
- a. Rumah
 - b. sekolah
 - c. Perjalan
8. Apakah kebiasaan tersebut merupakan kebiasaan sejak kecil ?
- a. Ya
 - b. Mungkin
 - c. Tidak
9. Apakah anda terbiasa melakukan sarapan setiap hari ?
- a. Ya, selalu dilakukan (5 – 7 kali seminggu)
 - b. Kadang – kadang (3 – 4 kali seminggu)
 - c. Jarang dilakukan (1 – 2 kali seminggu)
10. Apakah anda terbiasa melewatkan sarapan setiap hari dalam seminggu ?
- a. Tidak
 - b. Kadang – kadang
 - c. Ya, selalu
11. Siapa yang sering menyiapkan sarapan ?
- a. Diri sendiri
 - b. Keluarga
 - c. Orang lain
12. Apakah anda memperhatikan menu saat sarapan ?
- a. Ya
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak

13. Sarapan pagi yang biasa anda konsumsi berupa ?
- a. Makanan lengkap seperti dalam isi piringku berupa nasi, lauk, sayur, serta buah
 - b. Makanan tidak lengkap nasi, lauk atau nasi dengan sayur
 - c. Makan nasi dan lauk saja
14. Apakah anda saat sarapan juga mengkonsumsi buah – buahan ?
- a. Ya
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak
15. Apakah jenis sarapan yang anda konsumsi selalu berganti setiap hari ?
- a. Ya
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak
16. Menurut anda, apakah sarapan tersebut penting ?
- a. Ya, sangat penting
 - b. Mungkin penting
 - c. Tidak penting
17. Apakah anda merasa semangat, serta konsentrasi dalam belajar saat melakukan sarapan ?
- a. Ya
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak
18. Jika anda melewatkan sarapan, apakah anda mengkonsumsi makan siang dan malam lebih banyak ?
- a. Tidak
 - b. Kadang – kadang

2. Kuesioner Konsentrasi Belajar

KUESIONER BLANKO GRID TEST CONCENTRATION

Nama : *Kean Putra Csisuady*
 Umur : *11/12*
 Jenis kelamin : *♂*
 Kelas : *6*

Cara melakukan tes :

1. Secepat mungkin menemukan pasangan angka dari yang terkecil hingga yang terbesar secara berurutan dan tidak boleh ada angka yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan langsung dicoret, dimulai dari 00.
3. Waktu diberikan selama 2 menit.

Keterangan :

Siswa diminta untuk mengisi lembaran tes dengan cara menghubungkan angka yang terdapat dalam kotak yang berjumlah 10x10 kotak. Setiap kotak terdapat dua digit angka mulai dari 00 hingga 99. Siswa diminta menyambungkan setiap angka mulai dari angka terkecil hingga angka terbesar dengan waktu yang diberikan yaitu 2 menit.

39	18	73	84	13	79	34	67	37	10
22	76	48	31	27	85	16	55	50	20
44	68	71	90	01	83	30	06	60	33
63	04	24	41	21	51	42	28	72	45
38	11	57	05	08	32	94	82	87	23
14	29	62	98	17	77	19	00	92	40
49	07	88	69	46	56	25	96	53	12
54	02	81	52	66	86	99	80	05	64
59	26	03	93	74	09	91	47	89	75
61	35	43	78	97	15	58	65	36	70

g.

Outputanalysis data

Datasarapanpagi

nama	sekolah	umur	jk	kelas	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14	s15	s16	s17	s18	s19	kode
R1	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R4	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
R5	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	
R6	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	
R7	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	
R8	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
R9	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
R10	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R11	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	
R12	1	1	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
R13	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
R14	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	1	2	3	
R15	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	1	3	
R16	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	
R17	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	3	1	1	3	3	3	
R18	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	
R19	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
R20	2	1	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	
R21	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
R22	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1	2	1	
R23	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
R24	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
R25	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R26	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R27	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	
R28	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
R29	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	
R30	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	
R31	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R32	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	
R33	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	
R34	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R35	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R36	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	
R37	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1	
R38	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	
R39	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R40	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	
R41	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	
R42	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	
R43	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	3	
R44	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R45	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	
R46	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R47	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	
R48	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
R49	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	
R50	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	1	
R51	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	

Data konsentrasi

Nama	Sekolah	Umur	Jk	kelas	skor
R1	1	2	1	2	2
R2	1	2	1	2	3
R3	1	2	1	2	3
R4	1	2	2	2	3
R5	1	2	2	2	1
R6	1	2	2	2	1
R7	1	2	2	2	1
R8	1	2	2	2	3
R9	1	2	2	2	3
R10	1	2	2	2	3
R11	1	1	1	1	1
R12	1	1	2	1	3
R13	1	1	2	1	3
R14	1	1	2	1	1
R15	1	1	2	1	1
R16	1	1	2	1	1
R17	2	1	2	2	1
R18	2	1	1	2	3
R19	2	1	2	2	2
R20	2	1	2	2	1
R21	2	1	1	2	3
R22	2	1	2	2	1
R23	2	1	1	2	1
R24	2	1	2	2	2
R25	2	1	2	2	2
R26	2	1	1	2	3
R27	2	1	2	2	1
R28	2	1	2	2	2
R29	2	1	1	2	3
R30	2	1	1	2	1
R31	2	1	2	2	3
R32	2	1	1	2	1
R33	2	1	1	2	1
R34	2	2	2	1	3
R35	2	2	2	1	3
R36	2	2	2	1	3
R37	2	2	2	1	1
R38	2	2	2	1	1
R39	2	2	1	1	3
R40	2	2	1	1	2
R41	2	2	1	1	1
R42	2	2	1	1	2
R43	2	2	1	1	1
R44	2	2	1	1	3
R45	2	2	1	1	1
R46	2	2	1	1	3
R47	3	1	1	1	2
R48	3	1	1	1	3
R49	3	1	1	1	3
R50	3	1	1	1	1

R52	3	1	1	1	3
R53	3	1	1	1	3
R54	3	1	1	1	3
R55	3	1	1	1	3
R56	3	1	1	1	3
R57	3	1	2	1	1
R58	3	1	2	1	1
R59	3	1	2	1	1
R60	3	1	2	1	2
R61	3	1	2	1	2
R62	3	1	2	1	1
R63	3	1	2	2	3
R64	3	2	2	2	2
R65	3	2	2	2	1
R66	3	2	2	2	3
R67	3	2	2	2	1
R68	3	2	2	2	3
R69	3	2	2	2	1
R70	3	2	1	2	3
R71	3	2	1	2	3
R72	3	2	1	2	1
R73	3	2	1	2	1
R74	3	2	1	2	3
R75	3	2	1	2	3
R76	3	2	1	2	3
R77	3	2	1	2	3
R78	3	2	1	2	1
R79	3	2	1	2	2
R80	S3	2	1	2	1
R81	S3	2	1	2	3
R82	1	1	2	1	3
R83	1	1	2	1	2
R84	1	2	1	2	1
R85	1	2	1	2	1
R86	1	2	1	2	2
R87	2	1	1	1	3
R88	2	1	1	1	3
R89	2	2	1	1	3
R90	2	2	1	1	2
R91	2	2	2	2	1
R92	2	2	2	2	3
R93	2	2	1	2	3
R94	2	2	1	2	3
R95	2	2	1	2	3
R96	2	2	1	2	2
R97	2	2	1	2	3
R98	3	1	2	1	2
R99	3	1	2	1	1
R100	3	1	2	1	1
R101	3	2	2	2	1
R102	3	2	1	2	3
R103	3	2	1	2	2
R104	3	2	1	2	2
R105	3	2	1	2	3

Output Analysis Data**Analisa Univariat****JenisKelamin**

	Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid laki-laki	58	55.2	55.2	55.2
Perempuan	47	44.8	44.8	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid 9-10 tahun	47	44.8	44.8	44.8
11-12 tahun	58	55.2	55.2	100.0
Total	105	100.0	100.0	

kelas

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	kelas5	44	41.9	41.9	41.9
	kelas6	61	58.1	58.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

sarapan pagi

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	jarang	25	23.8	23.8	23.8
	Kadang-kadang	37	35.2	35.2	59.0
	Sering	43	41.0	41.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Jenissarapan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	sarapan tidak lengkap	24	22.9	22.9	22.9
	sarapan lengkap	81	77.1	77.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

konsentrasisarapanpagi

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	kurang	26	24.8	24.8	24.8
	cukup	26	24.8	24.8	49.5
	baik	31	29.5	29.5	79.0
	sangatbaik	22	21.0	21.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Analisa Bivariat**Correlations**

			Kebiasaan Sarapan (Ordinal)	Konsentrasi Belajar(Ordinal)
Spearman's rho	Kebiasaan Sarapan(Ordinal)	Correlation Coefficient	1.000	.914
		Sig.(2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	Konsentrasi Belajar(Ordinal)	Correlation Coefficient	.914	1.000
		Sig.(2-tailed)	.000	.
		N	105	105

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian





STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL/HASIL

Nama Mahasiswa : Paula Rhentix Angela
NIM : 221114201017
Judul Skripsi : Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5-6SD Katolik 1, 2 dan 3WR. Soepratman Samarinda.

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin, 08 September 2025	Judul proposal	- Mencari referensi terkait judul yang ingin dijadikan penelitian.	Ns. Elfina Natalia, M.Kep., Sp.Kep.A
Rabu, 10 September 2025	Instrumen penelitian	- Mencari instrumen penelitian mengenai judul proposal.	Ns. Rufina Hurai, M.Kep
Senin, 15 September 2025	Bab 1 dan instrumen penelitian	- Mencari masalah/ fenomena terkait sarapan pagi dan konsentrasi belajar.	Ns. Rufina Hurai, M.Kep
Senin, 22 September 2025	Bab 1 Pendahuluan	- Melengkapi data pendahuluan - mencari intervensi untuk memperkuat penelitian,	

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin, 25 September 2025	Bab1 dan bab2	- Melengkapi data pendahuluan. - Melengkapikajianteori.	Ns.ElfinaNatalia, M.Kep.,Sp.Kep.A
Selasa, 30 September 2025	Bab1,bab2 dan bab3	- Revisi penulisan - Melengkapi data kajian teori.	Ns.ElfinaNatalia, M.Kep.,Sp.Kep.A
Kamis, 02 Oktober 2025	Bab2 dan bab3	- Revisi etikapenomor. - Revisi kerangkakonsep. - Mencari kuesioner tentang sarapan pagi. - Revisi kriteria eksklusi. - Menambahkandefinisidi bab 3. - Revisi tujuankhusus. - Menambahkan lampiran.	Ns.RufinaHurai, M.Kep
Senin, 06 Oktober 2025	Bab1,bab2 dan bab3	- Revisi penulisan. - Melengkapi kata pengantar - Melengkapi penjelasan alat ukur.	Ns.RufinaHurai, M.Kep
Selasa, 07 Oktober 2025	Bab1,bab2 dan bab3	- Revisi penulisan.	Ns.ElfinaNatalia, M.Kep.,Sp.Kep.A

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
		<ul style="list-style-type: none"> - Data studi pendahuluan dimasuki didalam latar belakang. - tambahkan 1 jurnal di penelitian terkait. 	
Selasa, 13 Januari 2026	Bab4 dan5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikapenulisan - Masukan frekuensi jenis sarapan sesuai dengan tujuan - Perbaikantabel - Tambahkanketerbatasan penelitian 	Ns.RufinaHurai M.Kep
Rabu, 14 Januari 2026	Bab4 dan5	<ul style="list-style-type: none"> - Ganti kalimat Etika penelitian - Perbaikapenulisan - Tambahkan penjelasann pembahasan usia, jenis kelamin dan kelas - Jelaskan proses penelitian seccara spesifik 	Ns.RufinaHurai M.Kep
Kamis, 15 Januari 2026	Bab4 dan5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikapenulisan - Masukan penjelasanusia, jenis kelamin dan kelas - Penulisan kalimat asing diberi italic - Tambahkanabstrakb. inggirs 	Ns.ElfinaNatalia M.Kep.,Sp.Kep.A
Sabtu, 17 Januari 2026	Bab4 dan5	<ul style="list-style-type: none"> - Rapikan pengetikan - Revisi kelemahan penelitian 	

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
		<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan etika penelitian menggunakan kalimat yang aplikatif - Tambahkan penjelasan hubungan sarapan di pembahasan 	Ns.ElфинаNatalia M.Kep.,Sp.Kep.A
Senin, 26 Januari 2026	Revisi semhas	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki lembar persetujuan - Tambahkan nomor kuesioner mana yang pernyataan positif dan negatif - Tambahkan cara mengisi kuesioner konsentrasi belajar - Rapi kandaftar pustaka 	Ns.RufinaHurai M.Kep
Selasa, 27 Januari 2026	Revisi Semhas	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan pengertian usia di bab 2 - Tambahkan tabel <i>correlation coefficient</i> - Perbaiki penulisan huruf besar dan kecil 	Ns.ElфинаNatalia M.Kep.,Sp.Kep.A

Disetujui Untuk diujikan

Pada tanggal : 21 Januari 2026

Tanda tangan Pembimbing 1:

Ns.RufinaHurai., M.Kep

Tandatangan Pembimbing 2:

Ns.ElфинаNatalia, M.Kep., Sp.Kep.A

