

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK KELAS 3  
DI SD NEGERI 04 BALAI RUPIH  
SIMALANGGANGPAYAKUMBUH  
TAHUN 2018**

**Penelitian Keperawatan Anak**



**Oleh :**

**YONA OKTAVIA**  
**NIM :14103084105047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
PERINTIS PADANG  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK KELAS 3  
DI SD NEGERI 04 BALAI RUPIH  
SIMALANGGANGPAYAKUMBUH  
TAHUN 2018**

**Penelitian Keperawatan Anak**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Perintis Padang*



**Disusun Oleh :**

**YONA OKTAVIA**  
**NIM :14103084105047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
PERINTIS PADANG  
TAHUN 2018**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS SUMATRA BARAT**

**Skripsi, Juli 2018**

**Yona Oktavia**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS 3 SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 04 BALAI RUPIH SIMALANGGANG PAYAKUMBUH TAHUN 2018**

xi +60 Halaman, 4 Tabel, 14 Lampiran

**ABSTRAK**

Siswa Kelas 3 SD N 04 Balai Rupih merupakan kelompok peserta didik dengan rata-rata hasil belajar < KKM, ditemukan sebanyak 64% siswa kelas tiga dengan rata-rata nilai tidak tuntas dalam mata pelajaran dan diduga salah satu penyebab fenomena ini adalah rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa akibat tidak sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan suatu tindakan yang penting dan berdampak terhadap kondisi kesehatan jasmani terutama pada anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak kelas 3 Sekolah Dasar di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh tahun 2018. Jenis penelitian ini *deskriptif kolerasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih yaitu sebanyak 40 orang. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sehingga didapatkan sample sebanyak 40 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner sarapan pagi dan lembaran digit symbol test tingkat konsentrasi belajar. Analisis data hasil penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebahagian besar 55% responden tidak sarapan pagi dan sebahagian besar 60% responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai  $p= 0,032$  dan  $OR= 5,343$  artinya ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar baik jika dibandingkan dengan responden yang tidak sarapan pagi. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar. Untuk itu diharapkan kepada semua pihak, baik pihak sekolah maupun orang tua untuk dapat melakukan upaya-upaya tertentu dalam membiasakan sarapan pagi bagi anak usia sekolah.

**Kata Kunci : Konsentrasi belajar, Sarapan pagi**

**Daftar Pustaka : 32 (2004-2016)**

**NURSING STUDY PROGRAMS NURSING  
HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE HEALTHY SUMATRA WEST**

**Thesis, July 2018**

**Yona Oktavia**

**BREAKFAST BREAKFAST RELATIONSHIP WITH LEVEL OF LEARNING  
CONSULTATION CHILDREN CLASS 3 BASIC SCHOOL AT SD NEGERI 04  
RUPIH SIMALANGGANG PAYAKUMBUH BALANCE 2018**

**xi + 60 Pages, 4 Tables, 14 Appendices**

**ABSTRACT**

Students of Grade 3 SD N 04 Balai Rupih are group of learners with average learning result <KKM, found as many as 64% third grade students with average of incomplete value in subjects and allegedly one of the causes of this phenomenon is the low level of learning concentration students due to not having breakfast. Morning breakfast is an important action and impact on physical health condition, especially at school age children. This research is aimed to know the relationship of breakfast with the concentration level of learning grade 3 elementary school in SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggng Payakumbuh year 2018. This research type is descriptive correlation with cross sectional approach. Population in this research is all student of class 3 SD Negeri 04 Balai Rupih that is counted 40 people. Sampling in this research using total sampling technique so that got sample of 40 people. Collecting data on this research using a questionnaire breakfast and sheet of symbol symbol test the level of learning concentration. Data analysis result of research include univariate analysis and bivariate analysis using chi square test. The results showed that the great happiness 55% of respondents did not breakfast and most of 60% of respondents with less concentration level of learning. Based on the results of statistical analysis obtained p value = 0.032 and OR = 5.343 means there is a significant relationship between breakfast with the level of good study konsentrasi when compared with respondents who do not breakfast. It can be concluded that breakfast habits are significantly related to the level of learning concentration. It is expected to all parties, both the school and parents to be able to make certain efforts in getting breakfast for school-aged children.

**Keywords: Concentration learning, Breakfast**

**References: 32 (2004-2016)**

## KATA PENGANTAR



Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Penyayang. Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya lah maka penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsetrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Sekolah Dasar Di Sd Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018”** dapat diselesaikan. Proposal ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan, pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang. Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Yendrizar Jafri, S.Kp. M.Biomed selaku Ketua STIKesPerintis Padang
2. Ibu Ns. Ida Suryati, M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang.
3. Bapak Yendrizar Jafri, S.Kp. M.Biomed selaku pembimbing I yang telah mengarahkan, membimbing dan memberi masukan dengan penuh kesabaran dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
4. Ibu Ns. Yessi Andriani, M.Kep. Ns. Sp.Kep.Mat selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta petunjuk dalam penyusunan proposal ini.
5. Kepada Bapak dan Ibu dosen Program Studi Keperawatan yang telah memberikan bekal ilmu dan bimbingan selama penulis dalam pendidikan.

6. Teristimewa kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun materi serta do'a yang tiada henti-hentinya sehingga penulis lebih semangat dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Kepada teman seperjuangan dalam suka dan duka dalam menyelesaikan proposal ini serta bersama-sama dalam menghadapi berbagai cobaan untuk tercapainya cita-cita.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini bukanlah suatu kesengajaan melainkan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan tanggapan, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih atas segala bantuan dari semua pihak yang terlibat dalam penulisan proposal ini. Mudah-mudahan proposal ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bukittinggi Juli 2018  
Penulis

( Yona Oktavia)

## DAFTAR ISI

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ABSTRAK**

**KATA PENGANTAR**

**DAFTAR ISI**

**DAFTAR TABEL**

**DAFTAR BAGAN**

**DAFTAR LAMPIRAN**

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Rumusan Masalah.....	6
1.3	Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1	Tujuan Umum.....	7
1.3.2	Tujuan Khusus.....	7
1.4	Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1	Bagi Intitusi Pendidikan.....	7
1.4.2	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
1.4.3	Bagi Lahan Penelitian .....	8
1.5	Ruang Lingkup Penelitian.....	8

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1	Konsentrasi Belajar.....	10
2.1.1	Pengertian Konsentrasi Belajar.....	10

2.1.2 Penyebab Konsentrasi Belajar.....	11
2.1.3 Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	13
2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar..	13
2.1.5 Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar.....	16
2.1.6 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar.....	17
2.1.7 Alat Ukur Konsentrasi.....	18
2.2 Sarapan Pagi.....	19
2.2.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	19
2.2.2 Manfaat Sarapan Pagi.....	21
2.2.3 Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan.....	23
2.2.4 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	25
2.3 Kebutuhan Kalori (Angka kecukupan gizi).....	26
2.3.1 Kecukupan Energi Baku Bagi Orang Indonesia Perhari.....	29
2.3.2 Menu Makanan Untuk Anak Sekolah.....	30
2.3.3 Proses Mekanisme Makanan Mejadi Energi.....	31
2.4 Anak Sekolah Dasar.....	32
2.4.1 Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	33
2.4.2 Karakteristik Anak.....	33
2.4.2 Tugas-Tugas Perkembangan Anak.....	34
2.5. Kerangka Teori.....	35
 <b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
3.1 Kerangka Konsep.....	36

3.2 Defenisi Operasional.....	37
3.3 Hipotesis.....	38

#### **BAB IV METODE PENELITIAN**

4.1 Desain Penelitian.....	39
4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
4.3 Populasi, Sampel Dan Sampling.....	39
4.3.1 Populasi.....	39
4.3.2 Sampel.....	40
4.3.3 Sampling.....	41
4.4 Metode Pengumpulan Data .....	41
4.5 Cara Pengumpulan Data.....	42
4.5.1 Instrumen Penelitian.....	42
4.5.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	42
4.6 Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	44
4.6.1 Editing.....	44
4.6.2 Coding.....	44
4.6.3 Entry.....	45
4.6.4 Cleaning.....	45
4.7 Analisa Data.....	45
4.7.1 Univariat.....	45
4.7.2 Bivariat.....	46
4.8 Etika Penelitian.....	46

4.8.1 Self Determinant.....	46
4.8.2 Anonimity.....	46
4.8.3 Confidentiality.....	47
4.8.4 Informed consent.....	47

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

5.1 Hasil Penelitian.....	48
5.1.1 Analisa Univariat.....	48
5.1.2 Analisa Bivariat.....	49
5.2 Pembahasan.....	50
5.2.1 Analisa Univariat.....	50
5.2.2 Analisa Bivariat.....	54
5.2.3 keterbatasan Penelitian.....	58

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran.....	59
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	59
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
6.2.3 Bagi Lahan Penelitian.....	60

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>No. Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	34
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Format Persetujuan (*Infomed Consent*)
- Lampiran 3 : Kisi-Kisi Soal
- Lampiran 4 : Kuisisioner Sarapan Pagi
- Lampiran 5 : Lembaran Digit Symbol Test
- Lampiran 6 : Master Tabel
- Lampiran 7 : Output SPSS
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Pengambilan Data Dan Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 10 : Lembaran Konsultasi
- Lampiran 11 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 : Daftar Hadir Responden
- Lampiran 13 : Dokumentasi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Yona Oktavia  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 10 Oktober 1993  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Jumlah Saudara : 4 Orang  
Alamat Lengkap : Jr. Kaludan Kenag. Sungai Talang Kab. 50  
Kota

### B. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Agustiar  
Nama Ibu : Nurhalen  
Alamat : Jr. Kaludan Kenag. Sungai Talang Kab. 50  
Kota

### C. Riwayat Pendidikan

2001-2002 : TK Bhakti Mulia Sungai Talang  
2002-2008 : SD Negeri 01 Sungai Talang  
2008-2011 : MTsN Dagung-Dangung  
2011-2014 : SMK 2 Kosgoro Payakumbuh  
2014-2018 : STIKes Perintis Padang

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia sekolah adalah infestasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Mengingat pentingnya anak sebagai aset terciptanya sumber daya manusia yang lebih baik, maka perlu dikaji berbagai aspek yang salah satunya tentang masalah kesehatan (Anissa , 2014 ; Judarwanto, 2008). Agar anak memiliki daya ingat dan konsentrasi yang baik, maka anak diberikan makanan yang bergizi.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Djaini, 2010).

Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadi pertumbuhan yang normal (Depkes RI, 2010). Untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain (Waryono, 2010).

Status gizi anak umur 6-12 tahun berdasarkan IMT/U Provinsi Lampung untuk kategori sangat kurus adalah sebesar 4,6%, kurus 5,4%, normal 78,3%, dan sisanya 11,6% gemuk. Jika dilihat konsumsi setiap Provinsi maka Provinsi Lampung juga mengalami masalah sebab rata-rata konsumsi energi 55,2% dan rata-rata konsumsi protein 36,9% masih dibawah kebutuhan minimal (Kementrian Kesehatan RI, 2008). Sarapan pagi juga mempengaruhi kinerja otak dan juga memberi energi untuk otak, sarapan dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.

Makan atau sarapan pagi adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula dara (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Anissa, 2014 ; Wirhayanti, 2006).

Anak yang tidak sarapan rentan terhadap hipoglikemia, sementara sarapan yang tidak memadai masih memungkinkan terjadinya hipoglikemia. Untuk mencapai kondisi tubuh yang optimal di pagi hari, diperlukan sarapan dengan menu lengkap, dalam arti harus mengandung karbohidrat, sayuran dan daging (Wiharyanti, 2006 ).

Besarnya variasi kebutuhan makanan pada masing-masing anak, maka dalam memberikan nasehat makanan pada anak tidak boleh terlalu kaku. Pemberian makanan yang baik harus sesuai dengan jumlah, jenis, dan jadwal pada umur anak tertentu. Sarapan bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori sehari (Waryono, 2010).

Studi mengenai sarapan yang dilakukan di IPB oleh Faridi, Madonijah dan Latifah (2014) menunjukkan bahwa 46,3% anak di beberapa SD di Duren Sawit Jakarta Timur selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4% tidak pernah sarapan. Presentase anak hipoglekimia diukur pada pukul 09.00 relatif rendah 55% dibandingkan anak yang tidak sarapan 73% (Wiharyanti, 2006). Dengan demikian anak nantinya akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai konsentrasi belajar dengan baik.

Konsetrasi adalah memusatkan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Daud, 2010). Siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor. Karena belajar merupakan aktivitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar.

Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran kita tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan kesuatu titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin kuat. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai dengan usianya. Rentang perhatian anak dalam menerima informasi melalui aktivitas apapun juga berbeda. Rentang perhatian pada anak sekolah sangat dipengaruhi banyak faktor, misalnya kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakannya. Untuk anak-anak memang sangat dibutuhkan kemampuan yang aktif untuk menyampaikan materi dan disesuaikan dengan perkembangan motoriknya (Wibowo, 2010). Kebiasaan seorang anak tidak konsentrasi juga menurunkan nilai yang didapatkan anak tidak bagus dan juga mengakibatkan prestasi belajar pada anak tidak baik.

Prestasi belajar dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah penguasaan, pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang ditunjukkan dengan nilai tes rapor atau nilai yang diberikan oleh guru atau pengajar. Prestasi belajar pada dasarnya adalah hasil akhir yang diharapkan dapat dicapai setelah seseorang belajar. Ahmad Tafsir (2008), mengatakan bahwa hasil belajar bentuk perubahan tingkah laku yang diharapkan merupakan suatu target atau tujuan pembelajaran yang meliputi 3 aspek yaitu Tahu (Knowing), terampil melaksanakan atau mengerjakan yang diketahui (Doing) dan melaksanakan yang diketahui secara rutin dan konsekuen (Being). Jadi prestasi belajar adalah hasil akhir yang didapatkan oleh individu yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor dalam suatu pembelajaran.

Di Amerika pada Tahun 2016 anak yang tidak konsentrasi 50% dan angka anak yang tidak mendapatkan prestasi 50%, keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah dasar. Pada tahun 2017 data juga menunjukkan anak yang tidak sarapan pagi sebanyak 70% yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada anak 71,5% (UNICEF, 2017).

Di Indonesia kendati termasuk dalam daftar negara dengan tingkat konsentrasi rendah karena kurangnya ekonomi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak (Risikesdas, 2015). Sementara di Payakumbuh tepatnya di kenagarian Simnalanggang, dari hasil wawancara saya dengan Wali Kelas 3 mengatakan bahwa anak banyak yang tidak sarapan pagi dan setiap pagi Wali Kelas tersebut menanyakan apakah siswa-siswi sarapan pagi atau tidak. Dan setelah saya wawancarai 5 orang anak 3 dari 5 anak tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan 2 orang anak sarapan pagi. Dari hasil observasi saya anak yang tidak melakukan sarapan pagi ia tidak konsentrasi saat belajar dikarenakan ia sering mengatakan lapar di saat sebelum waktu istirahat (Zulyendi, 2017).

SD Negeri 04 Balai Rupih merupakan salah satu SD Negeri yang terdapat di Kecamatan Simalanggang Payakumbuh dengan jumlah peserta didik yang cukup tinggi, dimana pada tahun ajaran 2017/2018 tercatat sebanyak 417 peserta didik. Fenomena yang ditemukan di SD Negeri 04 Balai Rupih adalah banyaknya siswa yang tidak tuntas dalam mata pelajaran, terutama siswa kelas 3, dimana pada semester akhir 2017/2018 tercatat sebanyak 32 orang 64% siswa dengan nilai rata-rata < KKM.

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2010). Konsentrasi belajar terganggu karena cadangan makanan malam sudah menurun (Ratnawati & Sintha, 2010). Konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi, kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi (Muhilal, 2011).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD 04 Balai Rupih Simalanggang Tahun 2018”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadi pertumbuhan yang normal (Depkes RI, 2010). Untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat 45%-65%, protein 10%-25%, lemak 30%, dan berbagai macam vitamin lain. Sarapan pagi juga mempengaruhi kinerja otak dan juga memberi energi untuk otak, sarapan dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi (Sukirniati, 2012 ; Yudi, 2010).

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perumusan masalah penelitian ini dapat diajukan pertanyaan mengenai “ Adakah hubungan sarapan pagi

dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh tahun 2018 ” ?

### **1.3 . Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 sekolah dasar di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh tahun 2018.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi sarapan pagi pada anak kelas 3 yang melakukan sarapan pagi di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018.
3. Mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018.

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada pihak institusi pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan untuk selalu meningkatkan penekanan materi tentang ilmu keperawatan anak serta meningkatkan peran serta peserta didik dalam

pengabdiaan kepada masyarakat khususnya praktek dinas lapangan ke sekolah- sekolah sehingga mampu berperan serta dalam meningkatkan derajat kesehatan anak di sekolah, khususnya yaitu tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, nutrisi dan tingkat konsentrasi belajar anak.

#### 1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada siswa selain faktor kebiasaan sarapan pagi yang terbukti berhubungan signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar.

#### 1.4.1 Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan kepada pihak SD N 04 Balai rupih untuk dapat memberikan edukasi baik kepada siswa maupun orang tua tentang pentingnya membiasakan sarapan pagi pada anak sebelum mengikuti proses belajar mengajar disekolah, agar anak terbiasa sarapan pagi setiap hari dan diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh yang telah dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2018. Diteliti karena banyaknya anak yang tidak sarapan pagi dan tidak konsentrasi. Sampel dalam penelitian ini adalah

anak usia sekolah kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. Desain pada Penelitian ini adalah *Deskriptif Komparatif* dengan rancangan *Non Eksperimental*. Penelitian ini akan diberikan sebanyak satu kali.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsentrasi Belajar**

##### **2.1.1. Pengertian Konsentrasi Belajar**

Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku itu bukan karena adanya kematangan atau adanya perubahan sementara karena suatu hal (Dalyono, 2005).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan), merupakan sesuatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Ingatan meliputi penyimpanan informasi khususnya kecepatan untuk mengidentifikasi masing-masing item. Ingatan merupakan peramal yang sangat akurat dan merupakan aspek penting dari kemampuan kognitif (Santrock, 2008).

Konsentrasi belajar adalah Pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktifitas berfikir dan tindakan untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu itu, tentunya telah melalui tahapan penyelesaian kualitas yang direncanakan (John, 2008).

Konsentrasi diperuntukan agar anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dan dimengerti oleh anak. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai dengan usianya. Rentang perhatian pada anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan, dan lain-lain. Untuk anak-anak memang sangat dibutuhkan kemampuan yang aktif untuk menyampaikan materi dan disesuaikan dengan perkembangan motoriknya (Santrock, 2008).

Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah diharapkan dapat berkonsentrasi dengan baik. Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru. Seorang anak yang mempunyai kemampuan baik dalam konsentrasi akan lebih cepat menangkap materi yang disampaikan guru pada proses pembelajaran dari pada siswa yang mempunyai kemampuan konsentrasi kurang baik (Dalyono, 2005).

### **2.1.2. Penyebab Konsentrasi Belajar**

Menurut Anonoim (2017), mengatakan beberapa penyebab gangguan konsentrasi belajar adalah:

1. Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran

Motivasi kuat yang timbul dalam diri seorang siswa dapat mendorongnya belajar sangat diperlukan.

2. Timbulnya perasaan negatif, seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam

Perasaan ini timbulnya oleh adanya konflik dengan pihak lain atau rasa khawatir karena suatu hal, sehingga menyita sebagai besar perhatian siswa.

3. Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan

Suara hiruk pikuk kendaraan, suara orang yang sedang bertengkar dan lain-lain dapat mempengaruhi perhatian dan kemampuan seseorang untuk konsentrasi belajar.

4. Gangguan kesehatan jasmani

Bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang didalaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar.

5. Bersifat pasif dalam belajar

6. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik.

Menurut Susanto (2006), mengatakan penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar adalah:

- 1) Kelelahan

Kelelahan dari kurang tidur mungkin adalah penyebab paling umum untuk ketidak mapuan konsentrasi pada satu topik untuk waktu yang lama.

- 2) Semangat berkurang

Semangat berkurang tidak jauh bedanya dengan kecemasan, tapi sedikit lebih menyenangkan , ada banyak hal yang datang dari

waktu ke waktu yang mengganggu konsentrasi belajar kita dan membuat kita buyar.

### 3) Bosan

Kebosanan adalah penyebab besar yang mengganggu pada pelajaran, kebosanan berasal dari merasa melakukan sesuatu yang tidak memiliki makna dan motivasi.

### **2.1.3. Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar**

Menurut Hendra (2009), cara untuk meningkatkan konsentrasi adalah:

#### a. Menyisipkan cerita

Anak-anak suka dengan cerita, kita bisa menyisipkan cerita sedang mengajar, tentu cerita yang disampaikan berkaitan dengan materi yang diajarkan, anak akan mengingat jalannya cerita bersamaan dengan materi yang dipelajari.

#### b. Membuat permainan

Membuat permainan yang membutuhkan konsentrasi anak, seperti: anak-anak diminta berhitung secara berurutan.

#### c. Menggunakan metode atau media pelajaran yang menarik.

#### d. Mengadakan tanya jawab setelah materi selesai diajarkan.

### **2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar**

Menurut Hakim (2010), konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti di bawah ini:

#### a. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, siswa akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika siswa dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, siswa mampu menggunakan kemampuan siswa pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah;

1) Suara

Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan musik, belajar ditempat ramai, dan bersama teman.

2) Pencahayaan

Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat terang, atau senang belajar ditempat yang gelap, tetapi kenyamanan visual dapat juga digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan maupun bangunan.

3) Temperatur

Temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat dingin, atau senang belajar ditempat yang hangat, dan juga senang belajar ditempat dingin maupun hangat.

#### 4) Desain Belajar

Desain belajar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh juga, yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar, misalnya terdapat seseorang yang senang belajar ditempat santai sambil duduk di kursi, sofa, tempat tidur, maupun di karpet. Cara mendesain media dan sarana belajar merupakan salah satu cara yang dapat membuat kita lebih dapat berkontraksi.

##### b. Modalisa belajar

Modalisa belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima.

##### c. Pergaulan

Pergaulan juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran, perilaku dan pegaulan mereka, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti: faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya; televisi, internet.

##### d. Psikologi

Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga.

##### e. Gizi yang cukup / Nutrisi

Pada dasarnya keterampilan berkonsentrasi pada anak seperti orang dewasa, berkonsentrasi ini amat tergantung pada suatu pemikiran. Nutrisi juga masalah lain yang potensial yang mengganggu konsentrasi, tubuh

anda adalah seperti sebuah mesin. Sama seperti mobil, tubuh membutuhkan bahan bakar bersih untuk tetap berjalan dengan baik.

f. Usia

Kemampuan konsentrasi akan berkembang sesuai dengan usia dan pada anak-anak kemampuan konsentrasi terbatas bila dibandingkan dengan orang dewasa.

g. Pengetahuan dan pengalaman

Anak akan lebih memusatkan perhatian pada sesuatu yang baru dan menarik perhatian.

### **2.1.5. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar**

Utami (2007) mengungkapkan aspek-aspek konsentrasi belajar sebagai berikut:

a. Pemusatan pikiran

Suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.

b. Motivasi

Keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

c. Rasa khawatir

Perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.

d. Perasaan tertekan

Perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

e. Gangguan pemikiran

Hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar. Misalnya : masalah ekonomi, keluarga pribadi individu.

f. Gangguan kepanikan

Hambatan untuk berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh orang tersebut.

g. Kesiapan belajar

Keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

### **2.1.6. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar**

Susanto (2006), menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

a. Perilaku kognitif

Perilaku yang mengangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:

1) Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan

2) Komprehensif dalam penafsiran informasi

3) Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh

4) Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh

b. Perilaku afektif

Perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari:

- 1) Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu
- 2) Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
- 3) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang

c. Perilaku psikomotor

Perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari adanya:

- 1) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.
- 2) Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti
- 3) Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa memiliki konsentrasi belajar dapat diterangi adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

### **2.1.7 Alat Ukur Tingkat konsentrasi**

Kanarek dan Samuel menyatakan ada beberapa alat yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi antara lain:

a. Symbol test Digit

Berupa test yang terdiri atas kotak-kotak dan bidang-bidang yang terbagi-bagi dalam kotak atas bawahnya terdapat tanda-tanda simbol.

Ada pun cara yang dilakukan pada test digit symbol ini yaitu:

- 1) Menjelaskan nama digit symbol test selama 30 menit
- 2) Bagikan lembaran digit symbol test secara acak
- 3) Waktu pengisian lembaran selama 10 menit
- 4) Level konsentrasi dikategorikan baik apabila lembaran digit symbol test  $\geq 6$
- 5) Jika level konsentrasi dikategorikan kurang baik  $< 6$

b. Arithmetic

Ilmu hitung merupakan cabang matematika yang mempelajari operasi dasar bilangan.

c. Letter number sequencing

Berbentuk surat yang berisi nomor.

Dengan adanya kejadian ketidak konsentrasi pada anak sehingga upaya untuk mencegah terjadi hal tersebut dengan diberikan gizi yang cukup dan menu makan yang seimbang yaitu dengan melakukan sarapan pagi.

## **2.2. Sarapan Pagi**

### **2.2.1. Pengertian Sarapan Pagi**

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan oleh tubuh dalam kehidupan sehari-hari dalam jumlah yang cukup sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. Manusia dan kesehariannya tidak terlepas dari

makanan, berbagai kajian menyatakan frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari. Keterbatasan lambung dalam mengola makanan menyebabkan kita tidak bisa makan sekaligus dalam jumlah yang banyak. Itulah sebabnya makan dilakukan secara frekuntif yakni 3 kali sehari termasuk sarapan pagi (Komsan, 2004).

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat . Karbohidrat akan dipecahkan menjadi glukosa. Fungsi glukosa dan mikrotutrien dalam otak dapat menghasilkan energi, selain itu dapat memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktifitas (Hardiansyah, 2012).

Sarapan atau makan pagi adalah menu makan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang. Biasanya jika seseorang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB, berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula dara (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoklikemia atau kadar glukosa dibawah normal, namun sering kali banyak yang mengabaikan sarapan pagi karena tidak adanya waktu (Komsan, 2004).

Makan atau sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang, bagi orang dewasa makan pagi dapat memelihara kesehatan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktifitas kerja. Bagi anak

sekolah makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya anak sekolah tidak hanya sibuk dengan aktifitas sekolahnya, tetapi juga penuh dengan ekstra kurikuler. Untuk menjaga staminanya, anak perlu ditunjang dengan pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas. Menurut ahli gizi sedikitnya 30% total energi harus dipenuhi saat makan pagi (Ratnawati, 2001).

Sebagian kelompok terutama kelompok usia sekolah harus meninggalkan rumah sejak pagi-pagi sekali untuk memulai aktifitasnya, sementara sarapan pagi belum tersedia. Oleh sebab itu banyak dari mereka yang menyingkirkan sarapan pagi tanpa adanya alasan untuk melakukan sarapan pagi tersebut sebagai kebutuhan yang rutin dilakukan (Wiharyanti, 2006).

### **2.2.2. Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan pagi anak usia sekolah, berfungsi sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya. Pada pertumbuhan dibentuk sel-sel baru yang ditambahkan kepada sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel lama yang telah rusak. Anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya (Almatsier, 2004).

Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, didalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan

mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis cadangan lemaklah yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktifitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Ahmad, 2011).

Berikut adalah manfaat sarapan pagi :

a. Memberi energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktunya makan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.

b. Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalam kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makanan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti, telur, bubur, susu, mie, dan lain-lain.

c. Memperbaiki memori atau daya ingat

Peneliti terakhir membuktikan bahwa tidur semalam membuat otak kita kelaparan. Jika kita tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau memori terganggu. Menurut Yuzan (2008), pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang

rutin pada suatu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan tes daya ingat dengan cara memberikan delapan kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama 15 menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu 1 menit, hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaannya sarapannya tidak rutin.

d. Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Dari sebuah survey, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa yang lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berfikir dengan baik dan selalu kelihatan malas (Rahmi dan Bakwel, 2007-2008).

### **2.2.3. Jenis makanan seimbang untuk sarapan**

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gelas gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap). Sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya (Ahmad, 2011), sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut:

## 1) Susu

Produk olahan susu, keju, dan yoghurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2 dan D. Meskipun susu bergizi, namun masih ada kekurangan asam amino esensial (penting dan mutlak ada tapi tidak dapat dibuat dalam tubuh) khususnya metionin. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh.

Mineral dan kalsium sangat penting sebagai dasar masa pertumbuhan tulang dan gigi. 1 liter susu mengandung protein setara dengan 4 butir telur. Susu sebanyak itu mencukupi kebutuhan bayi atau balita sebanyak 40% energi, 70% protein, 100% kalsium, 100% fosfor, 10% besi, 40% vitamin A, 10% Vitamin D, 60% vitamin B1, 100% Vitamin B2, dan 40% vitamin C. Protein sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot. Sedangkan vitamin B2 berperan dalam transformasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak, karbohidrat) oleh organ tubuh. Susu juga mengandung vitamin A sehingga penting bagi penglihatan malam serta kualitas kulit. Sedangkan Vitamin D untuk membantu penglihatan dan penggunaan kalsium oleh organ tubuh

## 2) Telur

Dilihat dari kualitas gizi proteinnya telur merupakan pangan standar. 1 butir setara gizi proteinnya dengan segelas susu. Dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino esensial teronin dan metionin, namun kalah kandungan

isoleusin, leusin, tirosin dan ionin. Dibandingkan dengan daging, telur unggul pada semua asam amino esensial kecuali kandungan lisin dan histidinnya, sedangkan kedelai unggul dalam semuanya kecuali fenilalanin.

### 3) Nasi, roti dan produk sereal

Nasi, roti dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B dan Mineral. Roti olesin margarine, mentega, ataupun madu kental. Disamping itu mentega juga sebagai sumber vitamin A. Pada pagi hari sebaiknya makan makanan yang rendah lemak, khususnya bagi mereka yang bermasalah dengan kadar kolesterol atau ingin melangsingkan tubuh. Produk sereal dikenal sebagai sumber energi karena kandungan gulanya (karbohidrat). Bila dikonsumsi saat makan, gulanya akan membebaskan energi sepanjang pagi dan akan menghindari menurunnya ketegangan otot. Selain sebagai sumber energi, sereal juga kaya akan protein untuk melengkapi protein susu, khususnya kadar metioninnya cukup tinggi.

#### **2.2.4 Kebiasaan Sarapan Pagi**

Kebiasaan makan menurut Suprayatmi (2004) adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan. Kebiasaan makan meliputi:

a. Sikap terhadap makanan

Kecendrungan bertingkah laku terhadap makanan yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan.

b. Kepercayaan terhadap makanan pantangan

Kecendrungan terhadap makanan pantangan, diterima atau tidak untuk dilakukan, biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama.

c. Pemilihan makanan.

### **2.3 Kebutuhan Kalori (Angka kecukupan Gizi)**

Pada anak usia 7-9 tahun kebutuhan tubuh akan energi akan jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena anak lebih banyak melakukan aktifitas fisik seperti bermain, berolahraga atau memabntu orang tua, maka semakin besar lagi kebutuhan energi serta zat-zat gizinya. Pada usia ini pemberian makanan untuk anak laik-laki dan perempuan mulai dibedakan. Biasanya anak laki-laki lebih aktif dan lebih banyak bergerak sehingga lebih banyak membutuhkan gizi dalam makanan mereka. Perhatian khusus perlu diberikan pada anak yang bersekolah, karena umumnya mereka disibukkan dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di luar rumah sehingga cenderung melupakan waktu makan. Yang penting kebiasaan makan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah jangan sampai ditinggalkan. (Waspadji, 2004)

Makan pagi yang cukup akan memenuhi kebutuhan energi selama belajar di sekolah, sekaligus mencegah penurunan kadar gula darah yang terikat pada terganggunya konsentrasi anak dalam menerima pelajaran di sekolah. Jika

anak tidak sempat makan pagi di rumah, jangan lupa membawakan bekal makanan yang praktis dan higienis. Berikan pengertian pada anak bahwa bekal yang dibawa dari rumah lebih sehat dan bergizi ketimbang jajanan. Hendaknya anak tidak dibekali dengan makanan yang merepotkan dalam mengkonsumsinya. Misalnya, nasi lengkap dengan sayur dan lauk pauknya, apalagi ditambah makanan berkuah. Makanan hendaknya yang praktis dan menarik namun memenuhi kelengkapan gizi yang diperlukan (Sarwono, 2004).

Sarapan pagi hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15%-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein pada anak sekolah dasar, kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu dasar gizi seimbang, bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkat prestasi belajar. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar 2 jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Waspadji, 2004).

Makan makanan yang biasa dikonsumsi dalam sehari meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi atau tingkat keseringan sarapan pagi berdasarkan sikap dan kepercayaan terhadap suatu makanan pantangan, suatu kebiasaan yang teratur dalam keluarga akan

membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak, Sarapan pagi dilakukan dari jam 06.30 -10.00 WIB, menurut teori proses makanan menjadi energi berlangsung selama 15-30 menit (Komsan, 2010).

Sarapan pagi anak sebenarnya sudah dirintis sejak bayi, pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Tidak dibiasakan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayur-sayuran di antara makan besar. Anak yang tidak sarapan boleh jadi karena terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan (Suprayatmi, 2004).

Dalam buku dasar-dasar ilmu gizi, (Sarwono, 2004) ada pun makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak sekolah dasar di waktu sarapan pagi antara lain:

- a. 1 piring nasi putih nilai kalori 452
- b. 1 piring nasi goreng nilai kalori 458
- c. 1 piring lontong sayur nilai kalori 450
- d. 1 piring bubur ayam nilai kalori 500
- e. 1 gelas susu nilai kalori 350
- f. 1 gelas teh manis nilai kalori 200
- g. 1 buah roti rawar nilai kalori 100

### 2.3.1 Kecukupan energi baku bagi orang Indonesia per hari

(Berdasarkan Komisi Ahli FAO/WHO 2010)

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Golongan Umur (Tahun)</b>	<b>Berat Tubuh (kg)</b>	<b>Energi yang digunakan (kalori)</b>
Laki-laki	0,5-1	8,0	900
	1-3	11,5	1160
	4-6	16,5	1450
	7-9	23,0	2000
	10-12	30,0	2130
	13-15	40,0	2280
	16-19	53,0	2600
	20-39	55,0	3530
	40-50	55,0	2470
	>60	55,0	3020
Perempuan	7-9	32,0	1980
	10-12	42,0	2100
	16-19	45,0	2450
	20-39	47,0	3080
	40-49	47,0	3740
	>60	47,0	3500

### 2.3.2 Menu makanan untuk anak sekolah

Dalam buku tumbuh kembang anak (Adriana, 2011) dijelaskan bahwa anak usia sekolah khususnya pada anak usia 7-9 tahun, pertumbuhan berjalan terus dengan baik walaupun tidak secepat pada waktu bayi, jadwal makan harus disesuaikan dengan waktu anak yang sedang berada di sekolah. Sebaiknya anak dibekali roti atau makanan lain untuk dimakan waktu istirahat. Anak masa sekolah membutuhkan porsi makan besar, oleh sebab itu kebutuhannya lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas.

Makanan yang dapat disajikan sehari-hari terdiri dari:

- a. Sayuran dihidangkan 3-5 kali per hari ,sekali dihidangkan bisa dikombinasikan dengan sayuran mentah.
- b. Buah-buahan.
- c. Makanan yang mengandung protein

Penyajian menu dapat dilakukan minimal 3 kali sehari yakni menu pagi, siang dan sore/malam (Adriana, 2011)

1) Menu pagi:

Bubur kacang hijau atau roti yang dioleskan mentega atau margarine, telur, daging atau ikan dan segelas susu.

2) Menu siang:

Nasi, daging, ayam, telur, tahu, tempe, sayur seperti tomat, wortel, bayem. Buah seperti pisang, jeruk, pepaya, apel, dan satu gelas susu.

3) Menu sore/malam:

Daging, ayam, ikan, tahu, tempe. Buah atau pudding dan segelas susu.

### **2.3.3 Proses mekanisme makanan menjadi energi**

Dalam buku gizi (Nuryanti, 2008) kemampuan tubuh manusia untuk melangsungkan kegiatannya dipengaruhi oleh struktur fisiknya, tubuh manusia terdiri dari struktur tulang, otot, syaraf, dan proses metabolisme. Hasil dari proses metabolisme yang terjadi di otot, berupa kumpulan proses kimia yang mengubah bahan makanan menjadi dua bentuk, yaitu energi mekanik dan energi panas. Proses dari perubahan makanan dan air menjadi bentuk energi, bahan makanan diproses pada sistem pencernaan yang meliputi lambung dihaluskan menjadi seperti bubur, kemudian masuk ke usus halus untuk diserap bahan-bahan makanan tersebut yang selanjutnya masuk ke sistem peredaran darah, menuju ke sistem otot, yang bertemu dengan zat gizi untuk beroksidasi menghasilkan energi.

Mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam konsentrasi mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan dan memberikan kekuatan untuk otak. Kadar glukosa siswa yang sarapan pagi lebih tinggi di banding yang tidak sarapan pagi kadar glukosa darah akan mempengaruhi konsentrasi seseorang. Selama tidur metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, akibatnya pada pagi hari perut sudah kosong, sarapan pagi yang baik harus

mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrien dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan belajar, hormon tiroid terhadap otak dapat bersifat sekunder terhadap meningkatnya kepekaan terhadap katekolamin yang diikuti dengan peningkatan aktivitas sistem retikulasi barrier darah otak tidak berkembang pada saat lahir efek nyata pada perkembangan otak (Syahbudin, 2006).

#### **2.4 Anak Sekolah Dasar**

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat dibandingkan balita atau anak usia prasekolah, mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Pada masa anak sekolah ini dibagi menjadi dua fase, yaitu masa kelas rendah 6-10 tahun dan masa kelas tinggi 11-13 tahun. Sifat khas dari masa rendah diantaranya terdapat kolerasi antara kesehatan jasmani dengan prestasi belajar, kecenderungan memuji diri, menghendaki nilai rapor yang baik tanpa memperdulikan prestasi diri yang sesungguhnya. Sementara itu, sifat khas dari masa kelas tinggi diantaranya berminat pada kehidupan konkret, realitas dan selalu ingin banyak tahu, minat terhadap pelajaran khusus (Santrock, 2009).

Pada usia sekolah, anak usia 7-9 tahun banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya dan berkenalan dengan suasana serta lingkungan baru dalam kehidupannya. Pada usia ini, anak mempunyai banyak aktivitas di luar rumah sehingga terkadang melupakan waktu makan. Selain itu, anak juga

sudah aktif memilih makanan yang disukai sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka dan akhirnya dapat mempengaruhi gizinya (John w, 2009).

Makan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak (Santrock, 2009)

#### **2.4.1 Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Masa anak sekolah dasar adalah masa anak berumur 6 tahun sampai 12 tahun. Anak-anak yang berumur antara 6 tahun sampai 12 tahun sedang dalam puncak pertumbuhan. Saat umur ini lah anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga berangsur-angsur menjadi mengetahui banyak tentang diri dan dunianya (Lusi, 2008).

#### **2.4.2 Karakteristik Anak**

Menurut John w (2009) karakteristik perkembangan anak usia sekolah dapat dilihat dari empat aspek yaitu :

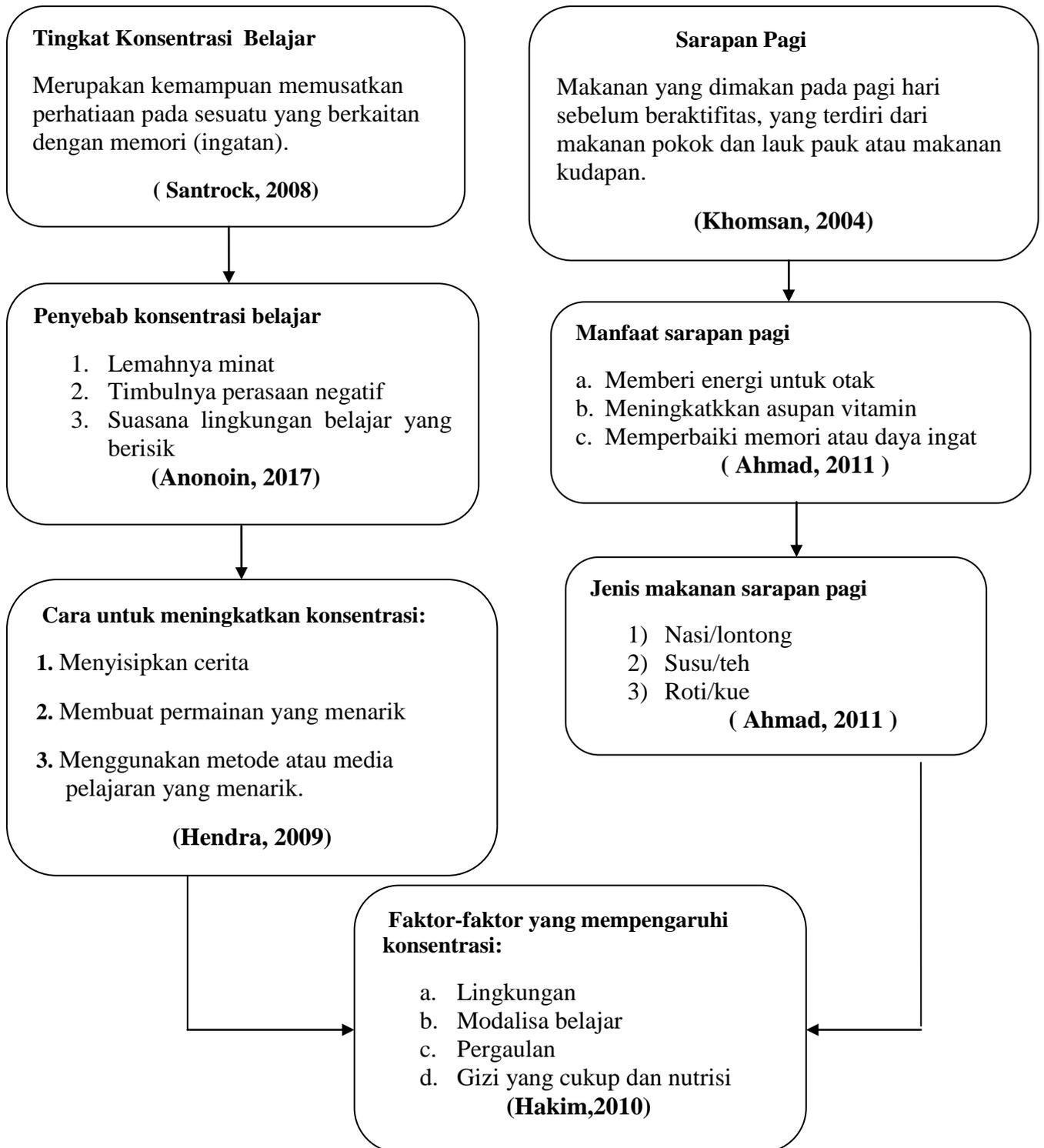
- a. Perkembangan fisik.
- b. Perkembangan mental.
- c. Perkembangan sosial dan kepribadian.
- d. Perkembangan bahasa.

### **2.4.3 Tugas-tugas Perkembangan Anak**

Tugas-tugas perkembangan pada anak-anak kelompok anak usia 7-9 tahun menurut Soetjiningsih (2010) sebagai berikut :

- a. Belajar kemampuan-kemampuan fisik yang diperlukan agar bisa melaksanakan permainan atau olahraga yang biasa.
- b. Membentuk sikap-sikap tertentu terhadap dirinya sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang.
- c. Belajar berinteraksi dengan teman-teman seumur-umurnya.
- d. Mengembangkan kemampuan dasar dalam membaca, menulis, dan menghitung

## 2.5. Kerangka Teori



Bagan 2.1. Kerangka Teori

Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar

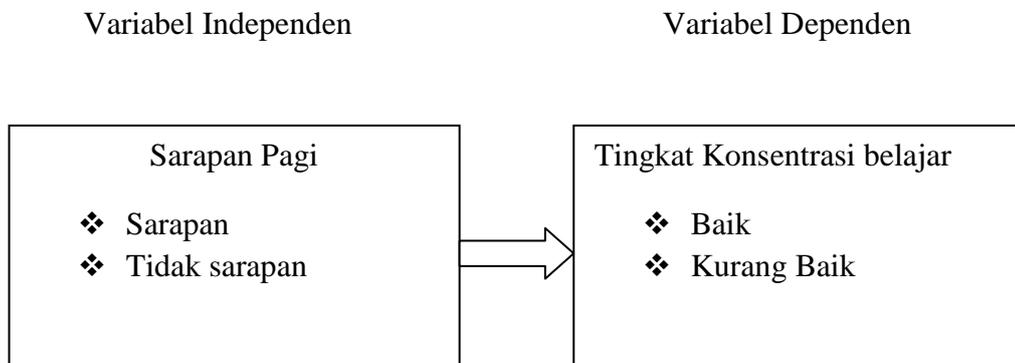
**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**3.1 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat,2010). Dalam penelitian ini dikembangkan kerangka konsep yang akan mengarahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Adapun variabel independennya adalah sarapan pagi , sedangkan variabel dependennya adalah tingkat konsentrasi belajar anak.

**Bagian 3.1**

**Kerangka konsep hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar  
pada anak sekolah dasar di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang  
Payakumbuh Tahun 2017.**



### 3.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
	<b>Indepeden</b> Sarapan Pagi	Menu makananan pertama yang dikonsumsi oleh anak sebelum berangkat ke sekolah seperti; Nasi/lontong,teh/susu, roti/kue	Pengisian Kuisisioner  Dengan skala Gotman, 2 buah pilihan dengan nilai:  1. Ya  2. Tidak	Lembaran Kuisisioner	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarapan</li> <li>• Tidak Sarapan</li> </ul>
	<b>Dependen</b> Tingkat Konsent rasi	Kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori. Mengingat digit symbol-symbol test seperti: $\Delta$ , $\triangle$ , $\square$ , $\circ$ , $\diamond$ , $\nabla$ , $\square$	Pengisian Digit symbol test  Dengan 10 pertanyaan dengan hasil skor :  1. Benar  1  2. Salah  0  Dengan total nilai 10	Lembaran Digit symbol test	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baik= <math>\geq 6</math> Baik dinilai jika betul besar dari 6.</li> <li>• Kurang Baik= <math>&lt; 6</math> Kurang baik di nilai jika kecil dari 6</li> </ul>

### **3.3 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pernyataan penelitian berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, yang artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Nursalam, 2013).

Terdapat dua macam hipotesa yaitu hipotesa nol ( $H_0$ ) dan hipotesa alternative ( $H_a$ ). Secara umum hipotesa nol diungkapkan sebagai tidak terdapatnya hubungan (signifikan) antara dua variabel. Hipotesa alternative ( $H_a$ ) menyatakan ada hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini hipotesa yang dirancang oleh peneliti adalah:

Ha: Ada Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

#### **4.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh pada bulan Februari – Maret tahun 2018. Adapun alasan penelitian mengambil SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh sebagai tempat penelitian karena banyak anak sekolah dasar di sekolah ini yang tidak sarapan pagi atau melupakan sarapan pagi dan mengalami ketidak konsentrasi pada anak tersebut. Dan belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya tentang Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi pada anak sekolah dasar di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2017

#### **4.3. Populasi, Sampel, dan Sampling**

##### **4.3.1. Populasi**

Notoatmodjo (2012) populasi merupakan seluruh objek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Bukan hanya objek atau subjek

yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut. Populasi dalam peneliti ini adalah anak sekolah dasar yang tidak konsentrasi belajar akibat tidak sarapan pagi di kelas 3 SD N 04 Balai Rupih Simalanggang yang berjumlah 40 orang siswa dan siswi.

#### **4.3.2. Sampel**

Sampel adalah sebagian kecil yang di ambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Pengambilan sampel dengan cara total sampling (Ridwan, 2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang sampel yaitu siswa dan siswi kelas 3 di SD N Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat penelitian, menolak menjadi responden atau kedalam yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (Nursalam, 2008).

##### **a. Kriteria inklusi**

- 1) Siswa dan siswi kelas 3 SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh.
- 2) Siswa dan siswi yang mengikuti kegiatan belajar disekolah.
- 3) Siswa dan siswi kelas 3 yang bersedia menjadi responden.

4) Siswa dan siswi kelas 3 yang berada didalam kelas saat penelitian.

b. Kriteria eksklusi

1) Siswa dan siswi yang tidak mau jadi responden

2) Siswa dan siswi yang dalam keadaan sakit

### **4.3.3 Sampling**

Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan seluruh objek penelitian (Nursalam, 2008). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik total sampling yaitu teknik sampling dimana semua populasi dijadikan sampel, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan teknik total sampling (Ridwan, 2013)

### **4.4. Metode Pengumpulan Data**

Proses pengumpulan dilakukan sebagai berikut :

- a. Pengambilan data dilakukan sendiri oleh peneliti dengan melakukan pendekatan persetujuan dari calon responden untuk menjadi responden.
- b. Responden diberikan kuisioner tentang sarapan pagi.
- c. Dilakukan observasi awal dan catat di lembar pencatatan.
- d. Dilakukan pemberian digit symbol test kepada siswa dan siswi kelas 3
- e. Dilakukan observasi kembali sesudah diberikan lembaran digit symbol test, kemudian dilakukan pencatatan untuk mendapatkan hasil.

## **4.5. Cara Pengumpulan Data**

### **4.5.1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik ( cermat, lengkap dan sistematis) sehingga lebih mudah diolah (Saryono, 2011). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan lembaran kuisisioner sarapan pagi terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari :

- a. Data demografi responden meliputi : Nama, umur
- b. Kuisisioner mengenai sarapan pagi . Pengukuran sarapan pagi terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang terdiri 2 pilihan jawaban yaitu : Ya, Tidak
- c. Lembaran digit symbol test pada tingkat konsentrasi, terdiri dari 10 pertanyaan mengenai symbol test, waktu nya selama 10 menit.

### **4.5.2 Prosedur Pengumpulan Data**

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Persiapan administrasi  
Lulus pada mata kuliah riset keperawatan biostatistik.
- b. Persiapan penelitian
  - 1) Di awali dengan memberikan surat izin pengambilan data awal dari stikes perintis ke pada kepala sekolah di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang tahun 2017.

2) Selanjutnya melakukan pengambilan data awal untuk mengetahui populasi dan sampel penelitian.

c. Penelitian

- 1) Peneliti memberikan surat izin penelitian dari stikes perintis ke pada kepala sekolah SD N 04 Balai Rupih Simalanggang tahun 2017.
- 2) Setelah mendapatkan surat balasan izin penelitian, peneliti melakukan penelitian di SD N 04 Balai Rupih Simalanggang tahun 2018 setelah menjelaskan manfaat dan tujuan dari penelitian yang akan di lakukan.
- 3) Setelah itu penelitian menetapkan responden sesuai kriteria dan sebanyak sampel yang telah di tetapkan pada penelitian selama waktu penelitian. Dalam penelitian ini sampel sesuai dengan kriteria yang telah di tetapkan.
- 4) Melakukan pendekatan dengan responden guna untuk membina rasa saling percaya antara peneliti dengan responden. Melalui cara saling memperkenalkan diri sebelum proses penelitian di mulai.
- 5) Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian ke pada responden, serta menjaga kerahasiaan data yang di berikan. Responden berhak untuk menerima dan menolak untuk menjadi responden dalam penelitian. Bila calon responden menyetujui menjadi responden maka peneliti meminta responden menyetujui menjadi responden, maka peneliti meminta responden untuk menanda tangani lembaran persetujuan yang telah di sediakan.

- 6) Dalam penelitian dengan menilai adakah hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar
- 7) Kemudian melakukan pendekatan ke pada anak SD N 04 Balai Rupih Simalanggang membina percaya rasa percaya antara peneliti dengan anak
- 8) Perkenalan diri kepada siswa dan siswi pada saat peneliti pertama kali bertemu dengan anak , jelaskan cara mengisi lembaran kuisisioner kemudian diberi lembaran kuisisioner sarapan pagi
- 9) Satu jam setelah pengisian lembaran kuisisioner sarapan pagi, peneliti memberikan lembaran digit symbol kepada siswa dan siswi kelas 3 lembaran digit symbol test dengan acak.
- 10) Setelah itu peneliti kontrak waktu lagi untuk penelitian selanjutnya.
- 11) Setelah penelitian semuanya , peneliti mengkodekan lembaran yang telah diisi responden dengan menggunakan proses computerisasi dengan aplikasi SPSS.

#### **4.6 Pengolahan Data dan Analisa Data**

Notoadmojo (2010) pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

##### **4.6.1 *Editing* (Pemeriksaan data)**

Kegiatan untuk melakukan pengecekan terhadap isi dari lembaran kuisisioner dan lembaran digit symbol test terisi dengan lengkap dan tidak ada yang tidak terisi

#### **4.6.2 Coding (Memberi Kode)**

*Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf atau kode menjadi data berbentuk angka atau bilangan. Pengkodean pada penelitian ini dilakukan dengan memberi kode jawaban dari hasil pemeriksaan.

#### **4.6.3 Entry**

Memproses data yang di lakukan dengan cara meng- entry data hasil observasi menggunakan perangkat komputer SPSS.

#### **4.6.4 Cleaning**

Melakukan pengecekan kembali kelengkapan data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.

### **4.7 ANALISA DATA**

#### **4.7.1 Univariat**

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan presentase (Notoatmodjo, 2010).

Variabel tersebut menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Nilai persentase responden

f = Frekuensi atau jumlah yang benar

n = Jumlah responden

#### **4.7.2 Bivariat**

Analisa yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Proses analisa ini dilakukan dengan computer menggunakan derajat kemaknaan 95% dengan  $\alpha = 0,05$ . Jika P value  $\leq 0,05$  dikatakan bermakna dan P value  $> 0,05$  dikatakan tidak bermakna.

#### **4.8 Etika Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan surat ijin permohonan penelitian kepada kepala sekolah SD N 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh dengan memperhatikan etika penelitian, yang meliputi (Hidayat, 2007).

##### **4.8.1 *Self Determinant***

Responden diberi kebebasan dalam menentukan hak kesediaannya untuk terlihat dalam penelitian ini secara sukarela, setelah semua informasi dijelaskan pada responden menyangkut penelitian, dengan mendatangi informed consent yang disediakan. Apabila mengundurkan diri .

##### **4.8.2 *Anonimity***

Dalam penggunaan subjek penelitian dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembaran wawancara dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

#### **4.8.3 Confidentiality**

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya yang berhubungan dengan responden. Hanya kelompok dan tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

#### **4.8.4 Informed consent**

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan informed consent tersebut diberikan sebelum penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika subjek tidak bersedia, maka responden harus menandatangani lembaran persetujuan, jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden. Setelah calon responden ditentukan, maka peneliti harus memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan kerahasiaan informasi atau data yang diberikan. Peneliti memberi kesempatan kepada calon responden untuk bertanya tentang penjelasan yang diberikan, jika dianggap sudah jelas dan mengerti, maka peneliti meminta calon responden yang bersedia menjadi responden pada peneliti untuk menandatangani informed consent sebagai bukti kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian yaitu sebagai sampel atau responden. Calon responden berhak menolak atau menerima untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

**BAB V**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**5.1 Hasil Penelitian**

Penelitian tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 Sekolah Dasar telah dilakukan terhadap 40 responden di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk analisa univariat dan analisis bivariat sebagai berikut:

**5.1.1 Analisa Univariat**

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar responden yang akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

**a. Sarapan Pagi**

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi Responden di SD Negeri 04**  
**Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018**

No	Sarapan Pagi	f	%
1.	Sarapan	18	45
2.	Tidak Sarapan	22	55
	Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 22 orang (55%) responden tidak sarapan pagi.

**b. Tingkat Konsentrasi Belajar**

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar Responden**  
**di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh**  
**Tahun 2018**

No	Tingkat Konsentrasi Belajar	f	%
1.	Baik	16	40
2.	Kurang Baik	24	60
	Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 24 orang (60%) responden dengan kategori tingkat konsentrasi belajar kurang baik.

**5.1.2 Analisa Bivariat**

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih yang diduga memiliki keterkaitan antara satu dengan lainnya. Pada penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang.

**Tabel 5.3**  
**Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar**  
**pada Anak Kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih**  
**Simalanggang Payakumbuh**  
**Tahun 2018**

No	Sarapan Pagi	Tingkat Konsentrasi Belajar				Total		p value	OR (95% CI)
		Baik		Kurang Baik		f	%		
		f	%	f	%				
1.	Sarapan	11	61,1	7	38,9	18	100	0,032	5,343 (1,350-21,144)
2.	Tidak Sarapan	5	22,7	17	77,3	22	100		
	Jumlah	16	40	24	60	40	100		

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 18 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, sebagian besar yaitu sebanyak 11 orang (61,1%) responden memiliki tingkat konsentrasi belajar baik. Sedangkan dari 22 responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sebagian besar yaitu sebanyak 17 orang (77,3%) responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik dan hanya sebagian kecil yaitu sebanyak 22,7% responden dengan tingkat konsentrasi belajar baik. Dari 40 responden didapatkan 5 responden memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dikarenakan mereka menyukai mata pelajaran tersebut dan 7 responden tingkat konsentrasi belajar kurang baik dikarenakan asupan gizi atau nutrisi kurang cukup . Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai  $p = 0,032$  dan  $OR = 5,343$ , artinya siswa yang sarapan pagi berpeluang 5,343 kali untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan siswa yang tidak sarapan pagi berpeluang 5,343 kali untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang baik.

## **5.2 Pembahasan**

### **5.2.1 Analisa Univariat**

#### **a. Sarapan Pagi**

Hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 22 orang (55%) responden tidak sarapan pagi. Dimana tercatat responden menyatakan tidak sarapan pagi setiap hari dan tidak terbiasa melakukan sarapan pagi.

Sarapan atau makan pagi adalah menu makan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang. Biasanya jika seseorang makan malam

sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB, berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula dara (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoklikemia atau kadar glukosa dibawah normal, namun sering kali banyak yang mengabaikan sarapan pagi karena tidak adanya waktu (Komsan, 2004).

Menurut asumsi peneliti, lebih dari sebagian siswa kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, dimana responden menyatakan bahwa tidak selalu sarapan pagi, tidak terbiasa sarapan pagi. Kondisi ini terjadi akibat pola asuh orang tua yang kurang tepat serta kurangnya perhatian orang tua tentang sarapan pagi bagi anak, dimana pada penelitian ini ditemukan sebagian besar responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi adalah anak dengan orang tua yang tidak selalu menyediakan sarapan pagi bagi anak-anak mereka. Hal ini tentulah menjadi perhatian bagi semua pihak untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya sarapan pagi agar orang tua dapat berperilaku sehat dengan menyediakan sarapan pagi serta membiasakan anak-anak mereka untuk sarapan pagi setiap hari.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Saragi, dkk (2014) dengan judul Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% responden dengan kebiasaan sarapan pagi

baik dan penelitian yang telah dilakukan oleh Verdiana & Muniroh (2017) dengan judul Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDN Sukoharjo I Malang didapatkan hasil bahwa 37,2% responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dan 62,8% responden tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahma (2016) dengan judul Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Sawahan I/340 Surabaya didapatkan hasil bahwa 56,7% responden tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

#### **b. Tingkat Konsentrasi Belajar**

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 24 orang (60%) responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik. Dimana responden hanya mampu menjawab dengan benar  $\leq 6$  dari 10 indikator pengukuran tingkat konsentrasi yang diajukan.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan), merupakan sesuatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Ingatan meliputi penyimpan informasi khususnya kecepatan untuk mengidentifikasi masing-masing item. Ingatan merupakan peramal yang sangat akurat dan merupakan aspek penting dari kemampuan kognitif (Santrock, 2008).

Konsentrasi belajar adalah Pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktifitas berfikir dan tindakan untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu itu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksiaan kualitas yang direncanakan (John, 2008).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar anak, menurut Wibowo (2010) tingkat konsentrasi belajar anak dapat dipengaruhi oleh faktor kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan. Sedangkan menurut Anononim (2017) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor kesehatan jasmani dan kecukupan gizi dan kalori dalam mengikuti proses belajar.

Menurut asumsi peneliti masih banyak ditemukan siswa kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang dengan tingkat konsentrasi belajar yang kurang dimana anak hanya mampu menjawab dengan benar  $\leq 6$  dari 10 indikator tingkat konsentrasi yang diajukan. Rendahnya konsentrasi belajar pada siswa kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor materi pelajaran, faktor lingkungan belajar, tingkat intelegensi, faktor kesehatan jasmani dan hal ini akan menjadi bahasan selanjutnya dalam penelitian ini.

Permasalahan konsentrasi belajar ini tentulah menjadi suatu problema yang patut menjadi perhatian bagi pihak sekolah maupun orang tua, karena tingkat konsentrasi belajar yang kurang baik akan berpengaruh terhadap prestasi belajar pada siswa, dimana semakin baik tingkat konsentrasi maka akan sebaik baik pula prestasi belajar siswa dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat konsentrasi maka akan memberikan dampak yang kurang baik terhadap prestasi belajar anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Arifin (2015) dengan judul Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa di SDIT-Alfathimiyyah Surabaya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,23% responden dengan konsentrasi belajar kurang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lipdiyanningishh, dkk (2017) dengan judul Hubungan kecukupan gizi makan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar didapatkan hasil bahwa 51,7% responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik.

### **5.2.2 Analisa Bivariat**

#### **Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas 3 Sekolah Dasar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar anak kelas 3 SD Negeri 04 Balai Rupih terlihat lebih baik pada kelompok anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, dimana sebagian besar (61,1%) anak yang sarapan pagi menunjukkan tingkat konsentrasi belajar baik dan hanya sebagian kecil (22,7%) anak yang tidak sarapan pagi menunjukkan

tingkat konsentrasi belajar yang baik. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai  $p = 0,032$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa dan  $OR = 5,343$ , artinya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi berpeluang sebanyak 5,3 kali untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar baik jika dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan pagi pada anak akan mempengaruhi tingkat konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, karena makan atau sarapan pagi adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Anissa, 2014 ; Wirhayanti, 2006).

Anak yang tidak sarapan rentan terhadap hipoglikemia, sementara sarapan yang tidak memadai masih memungkinkan terjadinya hipoglikemia. Untuk mencapai kondisi tubuh yang optimal di pagi hari, diperlukan sarapan dengan menu lengkap, dalam arti harus mengandung karbohidrat, sayuran dan daging (Wiharyanti, 2006).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak adalah kondisi jasmani (Anononim, 2017), dimana kondisi jasmani yang baik akan memberikan kemampuan tubuh untuk memusatkan perhatian. Sedangkan menurut Hakim (2010) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah Kecukupan gizi dan nutrisi, dimana teori ini menyatakan bahwa pada dasarnya keterampilan berkonsentrasi pada anak seperti orang dewasa, berkonsentrasi ini amat tergantung pada suatu pemikiran. Nutrisi juga masalah lain yang potensial yang mengganggu konsentrasi, karena kecukupan gizi dan nutrisi merupakan kebutuhan dasar untuk beraktifitas termasuk dalam memusatkan perhatian dalam mencapai konsentrasi yang baik.

Menurut asumsi peneliti kebiasaan sarapan pagi berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak, dimana terlihat adanya kecenderungan anak yang sarapan pagi untuk lebih memiliki tingkat konsentrasi yang baik jika dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting untuk dilakukan, karena sebelum sarapan pagi tubuh telah berpuasa selama antara 9 – 12 jam dan kondisi ini menyebabkan tubuh kekurangan karbohidrat (glukosa), jika seorang anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktifitas atau belajar, maka akan rentan terhadap hipoglikemia yang mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak.

Maka dari itu penting adanya tindakan dan arahan dari pihak sekolah maupun orang tua untuk selalu mengingatkan dan memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi terutama pada anak usia sekolah demi meningkatkan tingkat konsentrasi belajar dan menunjang prestasi belajar anak di sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Verdiana dan Muniroh (2017) dengan judul Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai  $p = 0,001$  dan penelitian yang dilakukan oleh Sumertyasa, dkk (2017) dengan judul Pengaruh Makan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara makan pagi dengan konsentrasi belajar dan kebiasaan makan pagi memberikan kontribusi sebesar 54,7% terhadap tingkat konsentrasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Tamsuri & Ajeng WW (2012) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak didapatkan hasil bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak ( $p = 0,000$ ), dimana sebagian besar ( 8 dari 9) responden dengan kebiasaan serapan pagi baik memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan sebagian besar responden dengan kebiasaan serapan pagi kurang memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan calon perawat yang baru pertama kali melakukan penelitian dan diharapkan mereka juga dapat mensosialisasikan pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar untuk menunjang prestasi belajar anak di sekolah. Selain itu informasi kebiasaan sarapan pagi pada penelitian ini tidak diobservasi secara langsung sehingga informasi yang diperoleh tidak memiliki tingkat kebenaran yang tinggi, karena jawaban sangat bergantung kepada kejujuran dari responden dan responden pada penelitian ini adalah anak kelas 3 Sekolah Dasar.

## **BAB VI PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 Sekolah Dasar di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh dapat disimpulkan bahwa :

- 6.1.1 Sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi
- 6.1.2 Sebagian besar responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik
- 6.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dan siswa yang sarapan pagi berpeluang untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar baik jika dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan pagi.

### **6.2 Saran**

#### **6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan kepada pihak institusi pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan untuk selalu meningkatkan bimbingan dan penekanan materi tentang ilmu keperawatan anak yaitu tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, nutrisi dan tingkat konsentrasi belajar anak.

#### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada siswa selain faktor kebiasaan sarapan pagi yang

terbukti berhubungan signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar.

### **6.2.3 Bagi Lahan Penelitian**

Diharapkan kepada pihak SD Negeri 04 Balai Rupih untuk dapat memberikan edukasi baik kepada siswa maupun orang tua tentang pentingnya membiasakan sarapan pagi pada anak sebelum mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, agar anak terbiasa sarapan pagi setiap hari dan diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana. D. (2011). Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak. Jakarta: Salemba Medika
- Ahmad. S. 2011 Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di SD N keledokan Depok sleman Yogyakarta: Artikel penelitian. Universitas respati Yogyakarta
- Almatsier. S . (2004). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia pustaka utama
- Alimul Hidayat A. A. (2010). Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif. Jakarta
- Anonoim . A . (2010). Buku praktis ahli gizi. Malang: Jurusan gizi poltekes Malang
- Dalyono, 2005. Psikologi pendidikan. Jakarta: PT Rineka cipta
- Hardiansyah, 2012. Kecukupan energi, lemak, protein dan karbohidrat. Skripsi. Bogor: IPB
- John 2009 Perkembangan anak . Jakarta : EKG
- Judarwanto. W. Perilaku makan anak sekolah . Direktorat Bina Gizi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kepala Sekolah Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. 2017. Wawancara Pengambilan Data.
- Khomsan. A . 2004. Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup. Penerbit PT gramedia widi sarana Indonesia. Jakarta
- Komisi Ahli FAO/WHO 2010
- Muhilal 2011 Sehat pangkal cerdas. Dalam: Jurnal cermina dunia kedokteran Bogor. Pusat perkembangan gizi departemen kesehatan RI.
- Noehl nasution 2010. Psikologi pendidikan. Jakrta: Depdikud proyed PMGSD
- Notoadmojo 2010. Metodeologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka cipta

- Nursalam. 2013 Metode penelitian dan konsep penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Selemba Medika
- Nursalam 2008. Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: EGC
- Nuryanti. L, 2008 Psikologi anak. Jakarta: Indeks
- Ridwan 2013 Inovasi pembelajaran. Jakarta: Bumi aksara
- Santrock 2008 , psikologi pendidikan (edisi kedua). Jakarta: Kencana prenanda medika grup
- Soetjiningsih 2010 Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC
- Suprayatmi 2004. Kebiasaan makan pada anak-anak dilansir dalam [http // www. Pangan dan dan gizi](http://www.Pangan dan dan gizi).
- Susanto. R . 2006 Teori konsentrasi. Yogyakarta: EGC
- Waryono 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta
- Waspadji 2004. Cara mudah mengatur makanan sehari-hari seimbang dan sesuai kebutuhan gizi : Jakarta: Balai penerbit Fkul

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Siswa/i kelas 3

Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) STIKes Perintis Padang :

Nama : Yona Oktavia

Nim : 14103084105047

Alamat : Jr. Kaludan Kenag. Sungai Talang Kec. Guguaq Kab. 50 kota

Menyatakan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsetrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018”** sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Institusi pendidikan tersebut.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi Siswa/i sebagai subjek penelitian, kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian saja. Saya mengharapkan kesediaan Siswa/i untuk ikut dalam penelitian ini, yaitu dengan bersedia untuk menjawab pertanyaan yang di ajukan. Atas kesediaan Siswa/i saya ucapkan terima kasih.

Bukittinggi, Februari 2018

Peneliti

(Yona Oktavia)

**INFOMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan (PSIK) STIKes Perintis Padang yang bernama Fatimah Laila Afdila (Nim : 14103084105010) dengan judul **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsetrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018”** Surat persetujuan ini saya buat atas kesadaran sendiri tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun. Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, Februari 2018

Responden

( )

**KISI-KISI KUISIONER****HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSETRASI  
BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 04  
BALAI RUPIH SIMALANGGANG PAYAKUMBUH TAHUN 2018**

VARIABEL	NOMOR PERTANYAAN	JUMLAH PERTANYAAN
Sarapan Pagi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
Tingkat Konsentrasi Belajar (Digit Simbol Test)	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10

## II. Sarapan Pagi

Beri tanda (√) pada kolom yang di anggap benar !

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu sarapan setiap hari?		
2.	Apakah kamu terbiasa melakukan sarapan pagi?		
3.	Apakah sebelum berangkat sekolah kamu selalu sarapan?		
4.	Apakah keluarga kamu selalu menyediakan sarapan dirumah?		
5.	Jam 6-7 biasanya saya sarapan pagi?		
6.	Apakah setiap pagi kamu mengkonsumsi makanan lengkap seperti (nasi, sayur dan lauk) ?		
7.	Apakah jenis sarapan yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?		
8.	Pada saat tidak sempat sarapan , apakah kamu membawa bekal ke sekolah ?		
9.	Pada saat tidak sempat sarapan , kamu menggantikan dengan jajan disekolah?		
10.	Apakah menu seperti (lontong, nasi goreng, bubur ayam pengganti saat kamu tidak sarapan pagi ?		

**Ya : 2**

**Tidak : 1**

### LEMBARAN DIGIT SYMBOL TEST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
∩	T	1	–	O	□	Δ	○	└	⬆

Keterangan Simbol :

1. ∩ : Persimpangan
2. T : Horizontal
3. 1 : Garis Vertical Ganda
4. – : Kotak Putih Kecil
5. O : Lingkaran Putih
6. □ : Kotak Putih
7. Δ : Kenaikan
8. ○ : Lingkaran Bertitik
9. └ : Sudut Kanan
10. ⬆ : Rumah

<b>10</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>

<b>4</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

MASTER TABEL

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK  
SDN 04 BALAI RUPIH SIMALANGGANG PAYAKUMBUH TAHUN 2018

No	Nama/ Inisial	Umur	Sarapan Pagi										Jml	Kat	1	2	3	4
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	N	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	0	1
2	L	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	0	1
3	D	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	0	0
4	L	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	0	1
5	A	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	0	0
6	D	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11	2	0	1	1	0
7	A	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	1	1
8	L	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11	2	0	1	1	0
9	S	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	1	1	1
10	F	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11	2	0	1	1	0
11	R	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	0	0
12	T	9	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12	2	1	0	0	0
13	M	9	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12	2	1	1	1	1
14	H	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	0	0	0
15	M	8	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	1	1
16	B	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	0	0
17	M	8	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	0	1	1	1
18	A	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	0	0
19	R	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	0	1	1	1
20	M	9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	0	0	1
21	N	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	2	1	1	1	1
22	A	9	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12	2	1	0	0	1
23	N	9	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	0	1	1	0
24	N	9	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	0	1	1	1
25	D	8	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	1	1	1	1
26	W	9	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	1	1	1	1
27	M	9	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	1	0	1	1
28	Y	9	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16	1	1	1	1	1
29	G	9	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16	1	1	0	1	1
30	S	10	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	1	1	1	1	1
31	H	8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	1	1	1	1	1
32	M	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	0	1
33	N	9	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	1	1	1	1	1
34	A	9	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	1	1	1	1	1

35	H	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	1	1
36	M	10	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	1	1
37	N	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	1	1
38	A	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	0	1
39	R	9	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	1	1	1	1	1
40	M	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	1	1	1	0	1

Keterangan

Sarapan Pagi

1 = Sarapan Pagi

2 = Tidak sarapan pagi

Konsentrasi Belajar

1 =

Baik

2 = kurang

baik

