

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Penelitian

Bab ini akan membahas temuan penelitian yang telah dilakukan, serta hasil penelitian sebelumnya yang telah melakukan studi pembandingan dan Literatur Terkait saat ini. Karakteristik responden dan temuan uji univariat dan bivariat akan memberikan beberapa penjelasan.

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ngabenrejo, terdapat 21 responden laki-laki (61,8%) dan 13 responden perempuan (38,2%). Karena jumlah siswa laki-laki lebih banyak daripada siswa perempuan di kelas IV dan V, temuan penelitian menunjukkan bahwa responden lebih dominan dibandingkan perempuan. Namun, kemampuan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan membiasakan sarapan sebelum sekolah tidak dibatasi oleh perbedaan gender.

Menurut temuan pengamatan dan wawancara penelitian, mahasiswa-baik laki-laki maupun perempuan masih belum selalu sarapan. Menurut siswa lain, mereka hanya menyantap sarapan jika menu yang ditawarkan sudah termasuk hidangan favorit mereka. Selain itu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa orang tua mereka tidak selalu membuat sarapan setiap pagi karena

jadwal mereka yang padat. Beberapa orang tua berangkat kerja lebih awal, sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan terlebih dahulu, dan beberapa orang tua tidak sempat karena jadwal sekolah yang lebih awal. Selain itu, beberapa siswa terkadang bangun larut malam, yang menyebabkan mereka kesiangan saat pulang sekolah, sehingga mereka sesekali melewatkan sarapan.

Mayoritas siswa yang secara konsisten sarapan dan mendapat nilai "cukup" adalah laki-laki, menurut temuan penelitian (A. Research, 2025). Siswa laki-laki biasanya makan sarapan lebih sering daripada siswa perempuan, yang menyebabkan perbedaan ini.

b. Umur

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat 4 responden (11,8%) berusia 9 tahun, 19 responden (55,9%) berusia 10 tahun, dan 11 responden (32,4%) berusia 11 tahun. Oleh karena itu, diketahui mayoritas responden berusia 10 tahun, dengan total 19 responden (55,9%). Mayoritas responden, menurut temuan ini, berada dalam kelompok usia sekolah dasar, yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan makanan yang cukup untuk mendukung perkembangan kognitif dan aktivitas fisik. Anak-anak pada usia tersebut memiliki kebutuhan energi yang relatif tinggi karena keikutsertaan aktif mereka dalam berbagai kegiatan, termasuk mengikuti proses pendidikan di sekolah.

Setelah berpuasa saat nite, sarapan menjadi salah satu sumber energi penting untuk memenuhi kebutuhan glukosa, yang merupakan bahan bakar utama otak. Anak-anak mungkin mengalami kelaparan, kelemahan, kantuk, dan berkurangnya kapasitas untuk fokus saat belajar jika kebutuhan energinya tidak terpenuhi.

Kelompok usia sekolah dasar mencakup anak-anak berusia antara 6 dan 12 tahun. Pada kelompok usia ini, perkembangan terjadi cukup cepat. Bergantung pada beberapa bidang perkembangannya, seperti pertumbuhan kognitif, fisik, emosional, linguistik, sosial, agama, dan moral, anak-anak memiliki pola perkembangan yang beragam dan karakteristik yang unik. Tahap ketiga perkembangan kognitif, atau tahap operasional konkret, dialami oleh anak-anak berusia antara tujuh dan sebelas tahun. Mereka sudah dapat menggunakan penalaran sistematis pada saat ini. Dengan menggunakan berbagai barang aktual atau berwujud, mereka belajar memahami konsep secara rasional (Learning, 2024). Banyak anak yang tidak sarapan bergizi, menurut tinjauan data dari National Health Survey (RISKES) 2010 (Learning, 2024). Sekitar 35.000 anak sekolah (26,1%) hanya minum air putih untuk sarapan, dan 44,6% di antaranya mengonsumsi kurang dari 15% dari jumlah harian yang disarankan. (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018).

c. Kelas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan responden kelas 4 berjumlah 22 responden (64,7%), dan responden kelas 5 berjumlah 12 responden (35,3%). Diketahui bahwa responden terbanyak berada di kelas 4 sejumlah 22 responden (64,7%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas IV, yaitu sebanyak 22 siswa (64,7%), sedangkan siswa kelas V berjumlah 12 siswa (35,3%). Perbedaan jumlah responden tersebut disebabkan oleh jumlah siswa kelas IV yang memang lebih banyak dibandingkan kelas V. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan perbedaan yang berarti antara siswa kelas IV dan kelas V dalam hal kebiasaan sarapan maupun tingkat konsentrasi belajar. Sebagian besar siswa pada kedua tingkat kelas memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori cukup. Selain itu, beberapa responden menyampaikan bahwa konsentrasi belajar mereka terkadang terganggu oleh suasana kelas yang ramai sehingga perhatian terhadap materi pembelajaran menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa selain kebiasaan sarapan pagi, faktor lingkungan belajar juga berperan dalam memengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Anak kelas 4 dan 5 biasanya berusia (9-11 tahun) termasuk dalam perkembangan fase kognitif ketiga, Fase operasional kongkrit. Dalam fase ketiga ini, seorang siswa telah

memiliki kemampuan penggunaan sistematika logika mereka. Sehingga anak kelas 4 dan 5 lebih bisa memahami dan menjawab berbagai soal pertanyaan dengan lebih baik.(Pembelajaran, 2024)

2. Analisa Univariat

a. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kebiasaan sarapan pagi

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan, enam responden (17,6%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik, dua puluh tiga responden (67,6%) memiliki kebiasaan sarapan yang cukup, dan lima responden (14,7%) memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak sudah terbiasa sarapan, hal itu belum diterapkan secara konsisten setiap hari dan belum sepenuhnya mematuhi prinsip diet seimbang. Untuk memenuhi sebagian kebutuhan energi sehari-hari, sarapan merupakan makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh dan otak, meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan fungsi kognitif, dan mempersiapkan anak-anak untuk pembelajaran berbasis sekolah. Anak-anak muda yang sarapan secara teratur memiliki vitalitas lebih banyak daripada mereka yang tidak,

membuat mereka lebih siap untuk mempelajari materi baru. (Tihonksky et al., 2025)

Peneliti meyakini meski mayoritas mahasiswa sudah menyadari pentingnya sarapan pagi, kebiasaan tersebut tetap harus dikembangkan agar dilakukan setiap hari. Karena sarapan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kesiapan, dukungan dari keluarga, sekolah, dan profesional kesehatan sangat penting untuk mengembangkan rutinitas sarapan yang sehat.

Sarapan memberi anak-anak energi dan nutrisi yang mereka butuhkan untuk berpikir, belajar, dan berpartisipasi dalam aktivitas terbaik mereka setelah bangun tidur. Setelah delapan hingga sepuluh jam tanpa makan, sarapan membantu mengembalikan kadar gula darah ke normal. Namun kenyataannya, banyak anak yang masih belum terbiasa sarapan sebelum sekolah. Selain berdampak buruk pada prestasi akademik anak, melewatkan sarapan mengakibatkan asupan nutrisi yang tidak memadai, yang memperburuk keadaan gizi anak.. (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018).

Sarapan adalah sumber energi terpenting untuk aktivitas harian anak sekolah, terutama yang melibatkan aktivitas fisik intensif seperti bermain dan olahraga. Berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu karena perjalanan yang panjang, bangun siang,

atau kurang nafsu makan, seringkali menyebabkan anak melewatkan sarapan, yang pada gilirannya mendorong konsumsi camilan tidak sehat. Secara umum, sarapan menyediakan 25% dari kebutuhan energi harian anak (Sitoayu et al., 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Francesco Branca mengklaim bahwa sarapan adalah makanan penting yang harus dimakan pertama kali di pagi hari untuk memenuhi 20-25% kebutuhan energi harian. Sarapan yang sehat harus mencakup berbagai nutrisi, seperti karbohidrat kompleks, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Anak-anak muda yang sarapan biasanya lebih sering bersekolah, cenderung tidak terlambat, dan cenderung tidak mengalami gangguan perut terkait rasa lapar di pagi hari. Siswa lebih mampu fokus dan menjaga berat badan yang sehat; di sisi lain, melewatkan sarapan dapat menyebabkan kadar gula darah turun, yang membuat mereka lelah dan kurang mampu berkonsentrasi. (Yoselina & Anggita, 2025)

Menurut data dari " Total Diet survey "(SDT) Kementerian Kesehatan RI tahun 2020, 47,7% dari 25.000 anak di 34 provinsi berusia antara 6 dan 12 tahun tidak sarapan, dan 66,8% sarapan dengan kualitas gizi yang buruk., terutama kekurangan vitamin dan mineral (Kurnia.ekaptiningrum, 2022). Lovely Daisy, direktur nutrisi dan kesehatan ibu dan anak di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengklaim bahwa, 65% anak sekolah dasar di

Indonesia tidak akan sarapan pada tahun 2024. Survei "Survei Diet Total" Kementerian Kesehatan tahun 2020 menemukan bahwa 47,7% anak usia 6 hingga 12 tahun (sekolah dasar) tidak memenuhi kebutuhan energi mereka untuk sarapan, yang menyebabkan penurunan konsentrasi dan prestasi akademik yang lebih buruk. (Kemenkes, 2024).

b. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori konsentrasi belajar

Menurut penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan, dari 34 responden, 4 responden (11,8%) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, 22 responden (64,7%) memiliki konsentrasi belajar yang sedang, dan 8 responden (23,5%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Menurut temuan penelitian, sarapan merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi kemampuan anak usia sekolah dasar di SD N 1 Ngebenrejo untuk berkonsentrasi saat belajar.

Temuan menunjukkan bahwa meskipun tidak dalam kondisi terbaiknya, kemampuan siswa untuk berkonsentrasi saat belajar berada pada tingkat yang cukup tinggi. Kemampuan untuk berkonsentrasi pada informasi pembelajaran tanpa mudah teralihkan oleh gangguan luar dikenal sebagai konsentrasi belajar. Siswa yang fokus dengan baik akan lebih mampu memahami, mempertahankan, dan menguasai mata pelajaran guru. Di sisi lain, siswa akan merasa lebih sulit untuk menyerap materi jika fokus

mereka berkurang, yang dapat berdampak pada proses dan hasil pembelajaran.

Menurut peneliti, mayoritas siswa mampu mengikuti proses pembelajaran dengan cukup baik, namun masih ada beberapa alasan mengapa konsentrasinya tidak maksimal, menurut hasil penelitian yang didominasi oleh kelompok konsentrasi sedang.

Untuk belajar dan menjalankan tugas sehari-hari, siswa harus bisa fokus. Hasil belajar dan prestasi dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi yang tinggi. Nutrisi yang cukup adalah salah satu elemen yang meningkatkan fokus karena memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses fisik dan mentalnya dengan sebaik-baiknya. Konsentrasi dipandang dalam psikologi sebagai konsep multifaset yang membahas sejumlah fungsi kognitif, termasuk persepsi, ingatan, perencanaan, dan pengaturan perilaku. Konsentrasi memungkinkan orang tersebut untuk fokus, memilih, dan memasukkan informasi terkait dari berbagai rangsangan. Faktor emosional dan motivasi juga berdampak pada kemampuan ini. Konsentrasi meliputi perhatian terbagi, fokus terarah, perhatian berkelanjutan, dan kapasitas untuk mengalihkan fokus. (Salsabila et al., 2023).

c. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori prestasi belajar

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan, dari 34

responden, 6 (17,6%) memiliki prestasi belajar yang tinggi, 22 (64,7%) memiliki prestasi belajar sedang, dan 6 (17,6%) memiliki prestasi belajar. Mayoritas siswa kelas IV dan IV SD N 1 Ngabenrejo atau 22 responden (64,7%) memiliki prestasi belajar kategori menengah, menurut data. Sebaliknya, terdapat enam responden di masing-masing kelompok tinggi dan rendah (17,6%). Temuan menunjukkan bahwa sementara beberapa anak terus mencapai hasil belajar di bawah standar, kinerja akademik siswa secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih segar, lebih bersemangat, dan lebih mudah memahami materi pelajaran ketika telah sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sebaliknya, saat tidak sarapan, mereka mengaku lebih mudah merasa lapar, lemas, kurang fokus, dan mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan energi melalui sarapan pagi dapat mendukung kesiapan siswa dalam menerima materi pembelajaran.

Namun, bakat akademik, motivasi belajar, kebiasaan belajar di rumah, dukungan orang tua, dan suasana sekolah yang mendorong pembelajaran semuanya berdampak pada pencapaian belajar selain kebiasaan sarapan. Menurut penelitian, mayoritas anak memiliki kompetensi akademik yang cukup baik, terbukti

dengan dominasi prestasi belajar pada kelompok menengah. Namun, agar hasil belajar siswa tumbuh lebih ideal, upaya peningkatan prestasi belajar tetap perlu dilakukan melalui kebiasaan sarapan yang sehat, peningkatan konsentrasi belajar, dukungan keluarga, dan pembangunan lingkungan belajar yang sesuai.

Dengan demikian, sarapan pagi dapat mendukung kesiapan fisik siswa sehingga membantu meningkatkan konsentrasi selama pembelajaran. Konsentrasi yang baik memudahkan siswa memahami dan mengingat materi, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar, sedangkan konsentrasi yang rendah dapat menghambat proses pembelajaran (Mawarni et al., 2021). Selain itu, kebiasaan sarapan pagi secara teratur cenderung terkait dengan peningkatan fokus dan prestasi akademik, meskipun sebagian siswa masih belum terbiasa sarapan sebelum kelas (Ruhmanto & Ramadhan, 2022).

Hasil yang dicapai siswa setelah menyelesaikan proses pembelajaran dikenal sebagai pencapaian pembelajaran, dan dapat menjadi indikator tingkat penguasaan materi mereka. Prestasi belajar mencerminkan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran melalui penguasaan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dapat diketahui melalui proses penilaian dan evaluasi. Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik

internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan, motivasi, minat, kondisi fisik, dan kesiapan belajar, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, metode pembelajaran, sarana prasarana, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, prestasi belajar merupakan kemampuan nyata siswa yang dapat diukur melalui penilaian untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi yang telah ditetapkan. (Sma & Tauro, 2020)

3. Analisa Bivariate

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. Hasil tabulasi silang antara konsentrasi belajar dan kebiasaan sarapan dikumpulkan pada hari Kamis, 18 Juni 2026. Terdapat dua responden (33,3%) dengan konsentrasi belajar sedang dan empat responden (66,7%) dengan konsentrasi belajar tinggi pada kelompok siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Tidak ada responden dengan konsentrasi belajar yang buruk yang rutin sarapan sehat. Sebaliknya, 20 responden (87,0%) memiliki konsentrasi belajar sedang dan 3 responden (13,0%) memiliki konsentrasi belajar rendah dari 23 responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang cukup. Lima anak, atau 100% responden, menunjukkan konsentrasi belajar yang buruk dalam kelompok dengan rutinitas sarapan yang lebih sedikit. Berdasarkan hasil tabulasi silang,

mayoritas kebiasaan sarapan responden masuk dalam kategori cukup, dengan 20 siswa (87,0%) memiliki konsentrasi belajar sedang.

Kebiasaan sarapan dan fokus belajar ternyata berkorelasi positif. Sementara semua siswa dengan kebiasaan sarapan termasuk dalam kelompok konsentrasi belajar yang rendah, mereka yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk berkonsentrasi selama kegiatan belajar dapat dikorelasikan dengan praktik mereka sarapan sebelum terlibat dalam kegiatan pendidikan.

Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang lebih baik sering dikaitkan dengan peningkatan fokus studi. Namun, temuan tersebut tidak mendukung anggapan bahwa sarapan adalah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi. Pola sebaran responden menurut kebiasaan sarapan dan kategori konsentrasi studi lebih baik dijelaskan dengan hasil tabulasi silang.

Temuan analisis data dengan menggunakan uji Spearman Rho yang menyelidiki potensi hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar Kelas 4 dan 5 mendukung hal tersebut. Menurut temuan uji statistik menggunakan uji korelasi Rho Spearman, ketika nilai p antara 0,000 dan 0,05, H_0

ditolak dan H_0 disetujui, menunjukkan adanya hubungan substansial antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan dan fokus belajar memiliki keterkaitan yang sangat kuat, ditunjukkan dengan arah hubungan positif dan interpretasi kekuatan hubungan sebesar 0,804. Berdasarkan temuan penelitian tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa siswa usia sekolah Kelas 4 dan 5 SD N 1 Ngabenrejo memiliki keterkaitan antara kebiasaan sarapan dengan kemampuannya berkonsentrasi pada studinya.

Salah satu praktik yang dapat membantu siswa bersiap-siap sebelum memulai kegiatan sekolah adalah sarapan. Untuk membantu mempersiapkan tubuh mereka untuk kegiatan belajar, siswa yang sarapan sebelum sekolah mengkonsumsi makanan. Di sisi lain, anak-anak yang melewatkan sarapan bisa merasa lemas, lapar, atau mengantuk selama kelas. Kondisi ini dapat mengakibatkan siswa kurang memperhatikan presentasi konten oleh guru (Herayeni et al., 2024).

Makanan pagi, yang umumnya disebut sarapan, merupakan asupan penting yang seharusnya memenuhi antara 20% hingga 25% dari kebutuhan energi harian seseorang. Sarapan dengan komposisi optimal ditandai oleh profil gizi yang seimbang, yang mencakup mineral kompleks, vitamin, protein, lemak, dan karbohidrat. Menurut Yoselina dan Anggita (2025), anak-anak yang sarapan secara teratur biasanya lebih sering bersekolah, cenderung tidak

terlambat, dan lebih sedikit mengalami ketidaknyamanan perut akibat rasa lapar di pagi hari. Mereka juga biasanya menunjukkan keterampilan fokus yang lebih besar.

Ini konsisten dengan hasil penelitian terkait sarapan lainnya. Sarapan didefinisikan oleh KBBI sebagai makanan yang dimakan pertama kali di pagi hari. (KBBI, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2025). Sarapan memberikan nutrisi dan energi, memungkinkan pemikiran, pembelajaran, dan aktivitas terbaik setelah bangun tidur. Setelah delapan hingga sepuluh jam tanpa makan, sarapan juga membantu mengembalikan kadar gula darah ke normal. Namun kenyataannya, banyak anak yang masih belum terbiasa sarapan sebelum sekolah. Anak-anak yang melewatkan sarapan tidak hanya berprestasi lebih buruk secara akademis tetapi juga mengonsumsi lebih sedikit nutrisi (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018).

Hasil penelitian oleh (A. Research, 2025) yang menggunakan desain cross-sectional dan pendekatan penelitian kuantitatif konsisten dengan penelitian ini. Sebanyak 84 siswa dipilih dengan menggunakan teknik seleksi acak bertingkat proporsional untuk penelitian ini, yang dilakukan di SDN 13 Jambi. Tes konsentrasi grid digunakan untuk mengukur konsentrasi studi, sedangkan kuesioner digunakan untuk menyelidiki rutinitas sarapan secara ekstensif. Uji statistik Tau Kendall digunakan untuk analisis data tambahan.

Seseorang harus mengonsumsi antara 20% dan 25% dari kebutuhan energi hariannya saat sarapan, yang merupakan makanan yang signifikan. Profil nutrisi seimbang yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah yang menentukan sarapan yang ideal. Anak-anak muda yang sarapan secara teratur biasanya lebih sering bersekolah, cenderung tidak terlambat, dan mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan perut akibat kelaparan di pagi hari. Mereka juga biasanya memiliki keterampilan konsentrasi yang lebih besar.

Penelitian yang menggunakan desain cross-sectional dan pendekatan penelitian kuantitatif ini konsisten dengan hasil yang dipublikasikan dalam sebuah penelitian (Barokah & Pratiwi, 2022). 152 orang yang setuju untuk berpartisipasi dalam survei dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya merupakan populasi dan sampel penelitian. Analisis yang menggunakan uji chi-kuadrat dengan koreksi kontinuitas menghasilkan nilai p sebesar 0,036 ($\leq 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel independen, yaitu konsumsi sarapan, dan variabel dependen, yaitu konsentrasi belajar siswa, di antara siswa Sekolah Dasar Negeri Mekar Kondang.

b. Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar

Gambaran kecenderungan siswa dengan konsentrasi belajar yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi diperoleh berdasarkan temuan tabulasi silang antara konsentrasi belajar dan keberhasilan belajar. Dari empat responden dalam kelompok dengan kategori pembelajaran konsentrasi tinggi, tiga (75,0%) memiliki prestasi belajar yang tinggi dan satu (25,0%) memiliki prestasi belajar sedang. Tidak ada siswa dengan prestasi belajar yang buruk yang memiliki konsentrasi belajar yang kuat.

Hingga 16 (72,7%) dari 22 responden dalam kelompok konsentrasi studi kategori menengah menunjukkan pencapaian pembelajaran sedang. Sementara itu, prestasi belajar tinggi dan rendah untuk masing-masing dari tiga responden (13,6%). Dari delapan responden dengan kategori konsentrasi belajar rendah, tiga (37,5%) memiliki prestasi belajar yang buruk dan lima (62,5%) memiliki prestasi belajar sedang. Tidak ada siswa dengan prestasi belajar yang baik yang memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Dengan demikian, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki prestasi belajar sedang (16 individu, atau 72,7%), dan hasil tabulasi silang menunjukkan kecenderungan peningkatan prestasi belajar responden dengan konsentrasi belajar.

Temuan tersebut menunjukkan tren hubungan yang menguntungkan antara prestasi belajar dan konsentrasi belajar.

Tidak terdapat siswa pada kelompok dengan konsentrasi belajar kurang baik yang memenuhi kategori prestasi belajar tinggi, namun mayoritas siswa dengan konsentrasi belajar kuat memiliki prestasi belajar yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa prestasi belajar dapat dikorelasikan dengan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada proses pembelajaran dikenal dengan konsentrasi belajar. Siswa dengan rentang perhatian yang kuat lebih cenderung menyerap dan memahami materi guru, menyimpan informasi, dan mematuhi pedoman pembelajaran.

Prestasi belajar dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri siswa. Beberapa kondisi yang dapat berkaitan dengan pencapaian prestasi antara lain kemampuan akademik, motivasi belajar, kebiasaan belajar, keteraturan dalam mengerjakan tugas, dukungan orang tua, lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta kondisi sekolah. Oleh karena itu, siswa dengan tingkat konsentrasi yang sama belum tentu memperoleh prestasi belajar yang sama.

Menurut uraian tersebut, data tab silang menunjukkan bahwa peningkatan prestasi belajar biasanya mengikuti peningkatan konsentrasi belajar. Temuan ini, bagaimanapun, tidak mendukung klaim bahwa prestasi belajar semata-mata ditentukan oleh konsentrasi belajar. Gambaran distribusi kategori prestasi belajar

dan konsentrasi belajar di antara peserta studi diperoleh dengan tabulasi silang. Temuan analisis data dengan menggunakan uji Spearman Rho yang melihat potensi keterkaitan antara prestasi belajar dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar Kelas 4 dan 5 mendukung hal tersebut. Berdasarkan temuan uji statistik dengan menggunakan uji korelasi Rho Spearman, terdapat hubungan yang signifikan antara prestasi belajar dan konsentrasi, ditunjukkan dengan nilai p sebesar $0,003 < 0,05$. Menurut interpretasi kekuatan hubungan 0,501, terdapat hubungan kekuatan sedang antara prestasi belajar dan konsentrasi belajar.

Para peneliti mengklaim bahwa peningkatan prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk fokus selama proses pembelajaran. Secara alami, ini memerlukan penawaran bantuan dan motivasi untuk memaksimalkan pembelajaran siswa, memungkinkan pemahaman materi, retensi pengetahuan, dan penyelesaian tugas yang efektif, yang semuanya berdampak pada hasil pembelajaran.. (Yoselina & Anggita, 2025)

Kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar sangat berkaitan dengan prestasi akademik. Keterampilan konsentrasi yang baik memungkinkan siswa untuk fokus lebih efektif pada materi pembelajaran, meningkatkan pemahaman mereka, dan memperkuat ingatan mereka terhadap informasi yang telah mereka serap. Pada akhirnya, ini meningkatkan hasil belajar. Di sisi lain,

ketidakmampuan untuk fokus menghambat pemahaman, yang dapat menurunkan prestasi siswa. (Mawardi dan lainnya, 2021)

Penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya oleh mahasiswa dkk. (2024), yang menggunakan metode penelitian korelasional kuantitatif. sebanyak 77 siswa kelas empat SDN 1 Singkawang menjadi sampel. Informasi tersebut dikumpulkan dengan mengkaji nilai rapor matematika tahun ajaran 2023-2024 dan mengirimkan kuisioner untuk fokus belajar siswa gage. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data, dan kemudian asumsi untuk analisis-seperti uji normalitas Kolmogorov—Smirnov dan uji linearitas-dievaluasi. Uji korelasi momen produk Pearson kemudian digunakan untuk menilai hipotesis Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara konsentrasi belajar siswa kelas lima dengan prestasi matematika di SDN 1 Singkawang. Dengan koefisien korelasi 0,51, hubungan ini termasuk dalam kategori "memadai", artinya kekuatannya tidak dianggap kuat. Selain itu, 25,63% prestasi matematika siswa berasal dari penguasaan konsentrasi. Hal ini dikuatkan oleh coefficient of determination (R^2) sebesar 25,63%, yang menunjukkan bahwa konsentrasi penelitian mempengaruhi sekitar 25% variasi pencapaian matematika, dengan faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian mempengaruhi bagian yang tersisa..

Dari data di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsentrasi belajar dengan prestasi belajar di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

c. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar

Siswa dengan kebiasaan sarapan yang lebih baik biasanya memiliki prestasi belajar yang unggul, menurut temuan tabulasi silang antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar. Dari enam responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik, dua (33,3%) memiliki prestasi belajar sedang dan empat (66,7%) memiliki prestasi belajar tinggi. Tidak ada siswa dengan prestasi belajar yang buruk yang memiliki rutinitas sarapan yang sehat.

Dari 23 responden dalam kelompok dengan kebiasaan sarapan yang cukup, 16 (69,6%) memiliki prestasi belajar sedang, 5 (21,7%) memiliki prestasi belajar rendah, dan 2 (8,7%) memiliki prestasi belajar yang sangat baik. Sebaliknya, dari lima responden dalam kelompok kebiasaan sarapan, empat (80,0%) memiliki prestasi belajar menengah dan satu (20,0%) memiliki prestasi belajar rendah. Tidak ada bukti prestasi belajar yang tinggi di antara responden yang kurang sarapan. Distribusi tersebut mengungkapkan kecenderungan positif antara sarapan pagi dan keberhasilan akademis. Jika dibandingkan dengan anak-anak yang sarapan cukup atau tidak cukup, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik memiliki persentase pencapaian belajar yang lebih tinggi. Di sisi lain, siswa

dengan prestasi belajar yang sangat baik tidak teridentifikasi dalam kategori tanpa sarapan. Ini menunjukkan bahwa praktik sarapan yang lebih baik biasanya terkait dengan pencapaian pendidikan tinggi.

Sebelum melakukan kegiatan sekolah, anak-anak menggunakan sarapan sebagai sarana persiapan. Mengonsumsi makanan sebelum memulai kegiatan pendidikan dapat memberi tubuh energi yang dibutuhkan untuk melakukan tugas yang berbeda. Siswa yang memiliki bentuk fisik yang lebih baik lebih mampu mengikuti instruksi, memperhatikan penjelasan guru, memahami materi pelajaran, dan menyelesaikan tugas yang diberikan selama proses pembelajaran. Meskipun demikian, hasil tabulasi silang mengungkapkan bahwa mayoritas anak dengan kebiasaan sarapan kategori cukup atau kurang masih memiliki prestasi belajar kategori sedang. Hingga 16 anak (69,6%) masuk dalam kategori prestasi belajar menengah dalam kategori sarapan cukup, sedangkan hingga 4 siswa (80,0%) masuk dalam kategori yang sama dalam kategori kurang sarapan. Ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang terkait dengan prestasi siswa selain kebiasaan sarapan.

kondisi fisik dan kesiapan siswa sebelum mengikuti pembelajaran, prestasi belajar dapat berkaitan dengan kemampuan memahami materi, motivasi belajar, kebiasaan belajar di rumah, keaktifan selama pembelajaran, kemampuan menyelesaikan tugas,

lingkungan belajar, dukungan keluarga, serta proses pembelajaran yang diberikan di sekolah. Dengan demikian, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi berbeda dapat memperoleh prestasi belajar dalam kategori yang sama.

Tidak ada siswa dengan prestasi belajar yang buruk dalam kelompok dengan kebiasaan sarapan yang sehat. Di sisi lain, siswa dengan prestasi belajar yang sangat baik tidak ditemukan pada kelompok kebiasaan sarapan. Berdasarkan data penelitian yang terkumpul, pola sebaran menunjukkan adanya kecenderungan positif antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang lebih baik sering dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik. Hasilnya, bagaimanapun, tidak dapat dianggap sebagai bukti bahwa sarapan meningkatkan prestasi akademik. Meskipun prestasi belajar masih dapat dihubungkan dengan sejumlah faktor lain, hasil tabulasi silang hanya menjelaskan pola distribusi antar kategori.

Sebagai kesimpulan pembahasan hasil Tab silang diketahui bahwa terdapat kecenderungan pola positif antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, konsentrasi belajar dan prestasi belajar, serta kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar berdasarkan hasil dari ketiga tabulasi silang tersebut. Siswa yang

makan sarapan yang lebih sehat biasanya lebih fokus dan berprestasi lebih baik dalam studinya.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji Spearman Rho yang melihat potensi hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar Kelas 4 dan 5 mendukung hal tersebut. Ada hubungan substansial antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar, menurut temuan uji statistik menggunakan uji korelasi Rho Spearman, yang menghasilkan nilai p 0,009 hingga 0,05. Kebiasaan sarapan dan prestasi belajar memiliki asosiasi kekuatan sedang, menurut interpretasi kekuatan hubungan sebesar 0,440.

Sarapan membantu tubuh mendapatkan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas belajar. Anak-anak yang rutin sarapan biasanya memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, lebih siap untuk mengikuti instruksi, dan merasa lebih mudah untuk tetap fokus, yang semuanya meningkatkan kinerja belajar. Menurut temuan wawancara, mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa sarapan pagi memberi mereka lebih banyak energi dan membuat perkuliahan lebih mudah dipahami. Di sisi lain, mereka lebih rentan mengalami rasa lapar, lemas, kantuk, dan kurang perhatian saat melewati sarapan. Para peneliti memang menemukan beberapa anak yang, meskipun memiliki kebiasaan sarapan yang buruk, tetap menunjukkan prestasi belajar yang luar

biasa. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, selain kebiasaan sarapan, berdampak pada hasil belajar.

Sarapan memberi tubuh sumber energi pertama, terutama glukosa, bahan bakar utama untuk otak. Karena neuron tidak dapat menahan glukosa, suplai glukosa ke aliran darah sangat penting untuk aktivitas otak. Selain mendukung metabolisme otak dan fungsi saraf, glukosa terlibat dalam pembuatan neurotransmitter dan ATP. Akibatnya, melewatkan sarapan menurunkan kadar glukosa darah pada anak usia sekolah dasar, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus dan berprestasi secara akademis. Kurangnya energi di pagi hari juga membuat tubuh menggunakan simpanan lemak sebagai sumber energi, yang dapat menurunkan perhatian dan konsentrasi, sehingga mempersulit anak-anak untuk mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, makan sarapan yang sehat sangat penting untuk mendukung proses kognitif termasuk fokus, perhatian, dan waktu reaksi selama proses pembelajaran, yang akan meningkatkan hasil belajar.(Sarapan et al., 2022).

Kriteria utama untuk menilai hasil belajar siswa adalah prestasi akademik. Biasanya diukur berdasarkan nilai atau nilai ujian dan menunjukkan seberapa baik siswa telah memahami materi tersebut. Pencapaian akademik dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk kebiasaan sarapan, yang terkait erat dengan kesejahteraan fisik dan mental siswa. Menurut data empiris, siswa

yang rutin sarapan biasanya menunjukkan prestasi akademik yang unggul dan fokus yang lebih baik daripada rekan mereka yang melewatkan sarapan. Temuan ini menyiratkan bahwa sarapan berdampak besar pada prestasi akademik. Namun, beberapa siswa terus mengabaikan praktik ini sebelum berangkat ke kelas. (2022, Ramadhan dan Ramadhan)

Penelitian ini konsisten dengan hasil yang disajikan dalam referensi (Mawaddah dkk., 2024), yang menggunakan kerangka cross-sectional dan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain survei analitis. 55 peserta dipilih untuk kelompok sampel penelitian menggunakan metode pengambilan sampel acak langsung. Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian menjadi sasaran analisis statistik univariat dan bivariat, termasuk uji chi-kuadrat dengan interval kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara prestasi akademik dan kebiasaan sarapan ($=0,001$) dan antara prestasi akademik dan status gizi ($=0,000$). Temuan ini mendukung pentingnya kebiasaan konsumsi sarapan dan status gizi dalam meningkatkan prestasi akademik.

Penelitian ini memiliki tujuan yang sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Vol & No, 2020), yaitu untuk mengkaji korelasi antara konsumsi sarapan dan prestasi akademik siswa di SD Negeri 02 Danguang-Danguang, Kecamatan Lima Puluh.

Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dengan pengumpulan data dilakukan antara tanggal 5 April hingga 7 April 2018. Populasi yang ditetapkan terdiri dari siswa kelas 4 dan 6 di SD Negeri 02 Danguang-Danguang, Kabupaten Lima Puluh Kota; ukuran sampel sebanyak 36 siswa ditentukan melalui penerapan metode pengambilan sampel acak sederhana. Analisis statistik telah mengungkap adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara pola konsumsi sarapan dan prestasi akademik siswa, sebagaimana dibuktikan oleh nilai p sebesar 0,045. Oleh karena itu, penelitian ini menganjurkan agar orang tua lebih waspada dalam menyiapkan dan menyediakan sarapan bagi anak-anak mereka.

Data yang disebutkan di atas memperkuat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik di kalangan siswa SD Negeri 1 Ngabenrejo, yang berlokasi di Kecamatan Grobogan, Kabupaten Grobogan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang sarapan memiliki kesiapan fisiologis yang lebih baik untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, sehingga memfasilitasi peningkatan fokus kognitif dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak sarapan. Selain itu, kemampuan untuk mempertahankan perhatian selama jam pelajaran secara intrinsik terkait dengan hasil akademik. Konsentrasi yang optimal memungkinkan siswa untuk terlibat lebih mendalam dengan kurikulum, meningkatkan pemahaman

mereka, dan memperkuat retensi pengetahuan yang diperoleh. Pada akhirnya, keunggulan kognitif ini memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar. Sebaliknya, rendahnya konsentrasi akan menghambat proses pemahaman materi, sehingga berpotensi menurunkan prestasi belajar siswa. (Mawarni et al., 2021)

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan berikut harus diperhatikan saat mengevaluasi temuan penelitian tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan keberhasilan belajar dan fokus pada siswa sekolah dasar di N 1 Ngabenrejo Kelas IV dan V Kabupaten Grobogan Kabupaten Grobogan :

1. Sumber teori yang di dapat maupun penelitian yang dilaksanakan dalam rentang waktu yang terbatas, sehingga belum dapat menggambarkan secara menyeluruh hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, tingkat konsentrasi, dan prestasi belajar siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang. Apabila penelitian dilakukan dalam periode yang lebih lama, hasil yang diperoleh berpotensi menjadi lebih optimal dan mampu memberikan gambaran hubungan yang lebih akurat serta konsisten.
2. Penelitian ini hanya melibatkan siswa kelas IV dan V pada satu sekolah dasar. Oleh karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik, kondisi lingkungan, dan latar belakang yang berbeda.

3. Data mengenai kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan melalui kuesioner atau wawancara yang bergantung pada kejujuran serta kemampuan responden dalam mengingat kebiasaan mereka. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya bias informasi yang dapat memengaruhi ketepatan hasil penelitian.
4. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi dan prestasi belajar. Padahal, terdapat berbagai faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi konsentrasi maupun prestasi belajar siswa, seperti kualitas tidur, status gizi, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dukungan keluarga, motivasi belajar, serta lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut belum dianalisis secara lebih mendalam dalam penelitian ini.