

# PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK SD NEGERI KARANGAYU 02 SEMARANG

**Patricia Safaryani<sup>\*)</sup>, Sri Hartini MA<sup>\*)</sup>**

<sup>\*)</sup>*Dosen Program Studi S1 IlmuKeperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

## ABSTRAK

Anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah sarapan pagi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pusat data dan informasi, estimasi jumlah anak usia SD atau setingkat (7-12 tahun) tahun 2014 di Provinsi Jawa Tengah 1.823.562 laki-laki dan perempuan 1.728.355 sehingga total 3.551.917. Sarapan pagi sebelum beraktivitas ke sekolah dapat membantu kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar di kelas. Dengan sarapan pagi siswa mempunyai energi yang diperlukan tubuh dan otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Namun pada kenyataannya tidak semua siswa yang berangkat kesekolah mempunyai kebiasaan makan pagi. Tujuan ini dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 7-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan desain penelitian *kuantitatif non eksperimen*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 120 siswa dari kelas IV sampai kelas V dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tehnik metode kuis TIM. Analisis data penelitian menggunakan *Uji Chi Square*. Hasil penelitian diketahui 90 siswa (90,0%) melakukan sarapan pagi dan 30 (33,3%) siswa tidak melakukan sarapan pagi. Sebanyak 101 siswa (84,2%) mempunyai konsentrasi yang baik dan 19 siswa (15,8%) kurang konsentrasi. Hasil analisis dengan *p value = (0,006) < 0,05*, artinya bahwa  $H_0$  ditolak yaitu ada pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang.

Kata kunci : Sarapan pagi, Konsentrasi, Siswa SD Negeri Karangayu 02 Semarang

DaftarPustaka : 53 (2007-2015)

BACHELOR DEGREE IN NURSING SCIENE  
TELOGOREJO INSTITUTE OF HEALTH SCIENE SEMARANG

Research, July 2017

Nur Ainun

The Effect of Having Breakfast toward the level of Learning Concentration on Students in SD Negeri Karangayu 02 Semarang

xiii+ 55 + 8 tables + 2 schemas+ 10 appendices

ABSTRACT

Students in Indonesia have problems with breakfast in daily life. According to the central data and information, the estimated number of students in primary school (7-12 years old) in 2014 in Central Java Province were 1,823,562 male students and 1,728,355 female students. Trus, the total was 3,551,917 studenst. Having breakfast before doing activities at school can help studenst' ability in following the learning process at school. By having breakfast, studenst have energy needed by their bodies and brains to improve the learning concentration. However, not all students going to school have a habit of having breakfast before school. This purpose can be achieved by using several ways. One of them is having breakfast. Having breakfast has an important role for students at the age of 7-12 years old, it is fulfill the morning nutrition, when studenst go to school, and have many activities at school. This research aims to find out the effect of having breakfast toward the level of learning concentration on students in SD Negeri Karangayu 02 Semarang. The design of this research was using *cross sectional* with quantitative non experiment research design. The numbers of this sample were 120 studenst from the fourth and fifth grades using *Stratified Random Sampling Technique*. The instrument of this research was using the technique of TIM quis method. The data analysis of this research was using *Chi Square Test*. The result showed that 90 students (90,0%) had breakfast and 30 (33,3%) studenst did not have breakfast. 101 studenst (84,2%) had good learning concentration and 19 studenst (15,8%) had bad learning concentration. The result of analysis with  $p\ value = (0,006) < 0,005$ , meant that  $H_0$  was rejected. It meant that there was an effect of having breakfast toward the level of learning concentration on studenst in SD Negeri Karangayu 02 Semarang.

Keywords : Breakfast, Concentration, Students of SD Negeri Karangayu 02 Semarang

References : 53 (2007-2015)

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah sarapan pagi dalam kehidupan sehari-hari. Masalah sarapan pagi yang terjadi pada anak usia sekolah menurut Devi Nirmala (2012, ¶6), pada anak usia sekolah sudah mulai lepas pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan anak sarapan pagi sebelum sekolah, kewajiban kita sebagai orang tua adalah menjamin hak anak-anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas. Disertai pola asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi SDM yang tangguh.

Sarapan pagi adalah cara yang baik untuk mengisi kebutuhan energi sepanjang hari (Febry & Zulfito, 2009, hlm.33). Sarapan pagi itu penting untuk anak karena anak akan memulai kegiatan, terutama kegiatan bersekolah (Soenardi, 2014, hlm.9). Penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang menyempatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah (tentunya dengan makan yang bergizi) bisa belajar lebih baik dari pada teman-temannya yang tidak sarapan pagi. Banyak yang terjadi di Indonesia anak yang tidak sarapan pagi. Di karenakan mungkin orang tua tidak pernah memasak sarapan pagi atau kesiangan. Maka dari itu akan timbul dampak kurang energi protein pada masa anak-anak akan menurunkan IQ, menyebabkan kemampuan *geometrik* rentan dan anak tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal.

Faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan menurut hasil penelitian oleh Febriana Mahardhika pada tahun 2013 dengan metode uji Chi Square, hasil penelitian diketahui 14 siswa (35,9%) melakukan sarapan pagi dan 25 siswa

(64,1%) tidak melakukan sarapan pagi. Sebanyak 21 siswa ( 53,8%) mempunyai konsentrasi yang baik dan 18 siswa (46,2%) kurang konsentrasi. Hasil analisis data diperoleh nilai  $\chi^2 = 13,374$  dengan  $p = 0,001$  menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III, Kecamatan Nawangan Pacitan.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Santrock, 2008, ¶4). Menurut Olivia, femi, (2010, hlm.107) hambatan konsentrasi pada umumnya terjadi karena perhatian bercabang, terjadi pertentangan antara keinginan belajar dengan dorongan untuk melakukan pekerjaan yang lain (misalnya anak ingin menonton televisi tapi diwajibkan belajar).

Peningkatan konsentrasi belajar dapat di capai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah umur 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah.

### Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pelajaran yang sedang dipelajari.

Mengenyampingkan semua hal yang sama sekali tidak berhubungan dengan kegiatan tersebut. Bila seorang anak tidak bisa konsentrasi, proses tersebut tidak berjalan dengan baik dan berkemungkinan besar tidak dapat menyerap, menyimpan, dan mengingat kembali dengan baik (Olivia, femi, 2010, hlm.106).

#### 1. Mengukur tingkat konsentrasi

Menurut Olivia, Femi (2010, hlm.107) kemampuan konsentrasi ini dapat di tingkatkan dengan niat mengerjakan, mempersiapkan suasana, bahan dan semua perlengkapan yang diperlukan lebih dahulu. Bila hal ini dibiasakan, maka begitu duduk akan segera dapat langsung konsentrasi pada kegiatan belajar saja.

1) Faktor-faktor penyebab gangguan konsentrasi adalah :

##### a) Faktor internal

Faktor internal yaitu energi yang timbul dari dalam diri individu, diantaranya tekad yang kurang kuat untuk belajar, sifat emosi, reaksi terhadap lingkungan misalnya kita melihat dua orang teman sedang berbisik-bisik, kita merasa mereka sedang membicarakan kita padahal tidak. Contoh lainnya,

- (1) minat belajar rendah (mata pelajaran dianggap tidak menarik),
- (2) kesehatan yang sedang menurun
- (3) perencanaan jadwal belajar yang buruk

##### b) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu energi yang bersumber dari luar diri individu yaitu, suara gaduh, teman dan orang disekitar

kita yang bertanya atau mengajak bicara, tempat belajar yang menghadap jendela atau jalan, tidak tersedianya alat-alat yang diperlukan, kondisimeja, kursi, suhu kamar dan ruangan belajar, dan cara menyusun jadwal dan urutan belajar. Contohnya adalah sebagai berikut,

- (1) Kelelahan.
- (2) Akibat aktivitas fisik
- (3) Kelelahan mental
- (4) Bosan
- (5) Jenuh

#### 2. Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Ada beberapa alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi, antara lain : *Teknik Kuis Tim, Arithmetic, Digit symbol test, dan Letter Number Sequencing*

#### **Teknik Kuis Tim**

L. Silberman (Raisul Muttaqien, 2013, hlm.175) berpendapat bahwa teknik kuis tim merupakan yang dapat meningkatkan rasa bertanggung jawab siswa atas apa yang dipelajari dengan cara menyenangkan dan tidak mengancam atau tidak membuat takut. Dalam teknik kuis tim ini, siswa belajar dalam beberapa tim dengan jumlah anggota 4-5 orang.

#### **Sarapan Pagi**

Kata sarapan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2008, hlm.999) berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Sarapan (makan pagi) menurut Gunawan (2013, ¶1), adalah makan pertama yang diambil setelah bangun dari tidur malam, paling sering dilakukan di pagi hari

sebelum melakukan aktivitas sehari-hari agar mendapatkan manfaat yang optimal.

#### 1. Manfaat sarapan

Menurut (Ido 2014, ¶2-5) menyampaikan bahwa studi menunjukkan, sarapan sehat memberikan manfaat sebagai berikut; peningkatan konsentrasi dan kinerja, lebih kuat daya tahan tubuhnya, menurunkan kadar kolesterol dan koordinasi tubuh lebih baik. Dicatat dari sebagian besar penelitian, pilihan menu yang cocok dikonsumsi saat sarapan adalah protein, yang menyediakan energi namun tidak akan menimbulkan masalah berat badan.

### **Karakteristik Anak Usia Sekolah**

Rentang kehidupan sekolah dimulai dari usia 6-12 tahun, anak sekolah menganggap kekuatan dari luar sebagai penyebab penyakit dan pada siswa kelas 4-6 SD mereka memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan secara mandiri (Wong, 2008, hlm.559). Dalam usia tersebut penambahan berat badan terjadi sekitar 2 kg dan tinggi badan 5-6 cm setiap tahunnya (Febry, Pujiastuti, & Fajar, 2013, hlm.45).

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross sectional* dengan desain penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif. Penelitian *cross sectional* sendiri adalah peneliti pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Nursalam, 2014, hlm.163).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SD kelas IV dan kelas 5 di SDN Karangayu 02 Semarang. Jumlah siswa SDN Karangayu 02 kelas IV adalah 83 siswa dan kelas V adalah 89 siswa.

Sampel ini berjumlah 120 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *Stratified Ramdom Sampling*.

Kriteria Penelitian

#### 1) Kriteria inklusi

- a) Siswa SDN Karangayu 02 Semarang.
- b) Berada kelas IV dan V.
- c) Keadaan umum sadar dan kooperatif

#### 2) Kriteria eklusi

- a) Siswa tidak hadir (absen)
- b) Menolak dijadikan responden penelitian

### **Tehnik Analisa Data**

Analisa data dilakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Pengujian hipotesis data penelitian ini menggunakan uji chi square. Kuesioner untuk konsentrasi menggunakan soal teknik kuis tim Lembar Penilaian Kognitif. Jika nilai 1 apabila jawaban “benar” dan nilai 0 apabila jawaban “tidak”.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Karakteristik Responden**

#### **Analisa Univariat**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis usia ditampilkan dalam tabel 1

Tabel 1. Distribusi berdasarkan jenis usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
9	14	11,7
10	53	44,2
11	48	40,0
12	5	4,2
Jumlah	120	100,1

Tabel 1 menunjukkan responden penelitian banyak yang berusia 10 tahun (44,2%).

Distribusi fekuensi responden berdasarkan jenis kelamin ditampilkan dalam tabel 2

Tabel 2. Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	70	58,3
Perempuan	50	41,7
Total	120	100,0

Tabel 2 menunjukkan responden penelitian banyak yang laki-laki dengan berjumlah 70 orang siswa (58,3%).

### Analisis bivariat

Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak

Tabel 3 Distribusi Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak

Variabel	Konsentrasi Belajar				Total	p-value
	Konsentrasi		Tidak Konsentrasi			
	frekuensi	%	frekuensi	%		
sarapan	81	90,0	9	100,0	90	0,006
Tidak sarapan	20	66,7	10	33,3	30	
Total	101	84,2	19	15,8	120	

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak bahwa yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 90 (100,0%) Sedangkan jumlah yang tidak sarapan pagi dan tidak konsentrasi sebanyak 30 (33,3%).

Tabel 4 Distribusi Hubungan antara jenis kelamin responden sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak

Variabel	Konsentrasi Belajar				p-value
	Konsentrasi		Tidak Konsentrasi		
	frekuensi	%	frekuensi	%	
Sarapan	52	43,3	54	45,0	0,006
Laki-laki	38	31,7	47	39,0	
perempuan					
Tidak sarapan	18	15,0	16	13,3	1-5
Laki-laki	12	10,0	3	2,5	
perempuan					
total	120		120		

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar diketahui bahwa jumlah siswa laki-laki yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 52 orang (43,3%), perempuan yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 38 orang (31,7%). Sedangkan jumlah siswa laki laki yang tidak sarapan pagi tetapi tetap konsentrasi sebanyak 18 orang (15,0%), perempuan yang tidak melakukan sarapan pagi tetap konsentrasi sebanyak 12 orang (10,0%).

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Usia

Responden pada penelitian ini memiliki usia paling kecil 9 tahun sebanyak 14 orang (11,7%) dan paling besar 12 tahun sebanyak 5 orang (4,2%). Terdapat perbedaan tingkat konsentrasi pada masing-masing usia, hal tersebut dikarenakan pada usia 9-12 tahun merupakan masa pertumbuhan yang pesat sehingga tingkat status gizi anak dapat berubah apabila orang tua tidak memperhatikan status gizi anaknya, dapat berdampak pada perkembangan anak (Depkes, 2007).

Perkembangan intelektual anak dimulai ketika anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis, masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar terjadi pada umur 11-13 tahun yang biasanya duduk dikelas 4-6, anak akan mampu untuk berkonsentrasi secara lebih matang dan dapat berfikir secara kongkret (Djamarah, 2011, ¶5)

Menurut (Santrock, 2008, ¶6) usia sekolah merupakan saat pertumbuhan yang signifikan pada kehidupan sosial, kognitif dan emosi, terjadi peningkatan berat badan anak yang lebih banyak daripada panjangnya badan. Peningkatan berat badan ini terjadi karena bertambahnya ukuran rangka dan otot serta beberapa organ tubuh. Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah bila dibandingkan dengan masa usia remaja dan usia dini cenderung lebih lambat dan bersifat konsisten. Perkembangan ini berlangsung sampai terjadinya perubahan besar pada awal pubertas. Tinggi dan berat badan anak secara bertahap terus bertambah, penambahan itu diperkirakan berkisar 2,5-3-3,5 kg dan 5-7 cm pertahun. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut membuat anak membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi (Perdana, 2015, ¶1).

1. Hasil penelitian pada 120 responden diketahui bahwa responden perempuan lebih sedikit dari pada laki-laki. Responden perempuan sebanyak 50 orang (41,7%) dan laki-laki sebanyak 70 orang (58,3%). Jenis kelamin tidak memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar anak.

## **Analisis Bivariat**

### **1. Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.**

Hasil penelitian bahwa yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 90 (100,0%) Sedangkan jumlah yang tidak sarapan pagi dan tidak konsentrasi sebanyak 30 (33,3%).

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting bagi keberhasilan siswa. Hal ini pendapat dari Rooijakker (Dimiyati, 2013, hlm.234) yang mengemukakan bahwa kekuatan perhatian terpusat seseorang selama belajar akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Selain itu, kegiatan belajar yang disertai dengan pemusatan pikiran yang tinggi akan meningkatkan daya kritis berpikir.

### **2. Jenis kelamin responden sarapan pagi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang sarapan pada anak laki-laki 52 orang (43,3%) dan pada anak perempuan 38 orang (31,7%) . sedangkan yang tidak sarapan pada anak laki-laki 18 orang (15,0%) dan anak perempuan 12 orang (10,0%).

Menurut survey Yayasan Kusuma Buana, sebuah LSM di Jakarta yang bergerak di bidang kesehatan, cukup banyak anak yang berangkat kesekolah tanpa sarapan (16,9% dari 3.495 siswa yang diteliti). Akibatnya mereka jajan diwarung dekat sekolah atau pedagang kaki lima di sekitar sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan 2001/2002 di 13 SD di Jakarta, ternyata kesibukan orang tua di pagi hari atau belum adanya selera makan pagi menjadi alasan anak berangkat ke sekolah tanpa sarapan (Andriani and Wirjatmaji, 2012, ¶10).

Hasil penelitian menurut (Muchtar, Julia, and Gamayanti, 2011,¶9) sarapan pagi

sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang. Semua zat gizi yang di peroleh dari makan malam sudah di ubah dan diedarkan keseluruh jaringan tubuh. Sementara jarak antara waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Selama tidur metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, akibatnya pada pagi hari perut sudah kosong.

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya kesediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membanu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009, ¶9).

Berdasarkan data-data yang berhasil dikumpulkan didapatkan hasil nilai *p-value* 0,006 . hasil ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dan tidak melakukan sarapan pagi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Khomsan Ali (2010, ¶11), bahwa aktivitas makan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karnohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi

ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubu

Menurut Brown (2008, ¶13) yang meneliti mengenai impact of school breakfast on children's health and learning disebutkan bahwa anak dengan darapan pagi akan lebih sehat dan siap menerima pelajaran dari pada siswa yang jarang sarapan pagi. Asupan makan yang mengandung kalori, sebagai energi pembangunan ditujukan agar anak mempunyai energi selama mengikuti kegiatan proses belajar mengajar. Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktifitas dengan baik. Pada pagi hari tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas.

Meninggalkan sarapan pagi akan memberikan dampak yang buruk terhadap kinerja otak, berkurangnya pemikiran dalam memecahkan masalah. Sebaliknya, ketika anak mengkonsumsi sarapan pagi kinerja otak akan meningkat, anak akan penuh perhatian, penuh kewaspadaan, mempunyai penalaran yang logis, dan mampu dalam memecahkan masalah. Sedangkan Menurut Djamarah (2011, ¶12), anak-anak yang jarang sarapan pagi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang sering sarapan pagi, mereka lekas lelah, mudah ngantuk dan sukar menerima pelajaran.

Faktor lain selain tidak terbiasa sarapan adalah penyebab langsung yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi, dan penyebab langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pola asuh anak dan pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan. Faktor tersebutlah yang mempengaruhi anak memiliki status gizi baik atau buruk (Jelliffe, 1999, hlm.213-214, dalam Alatas, 2011).

Anak yang tidak melakukan sarapan pagi akan lebih memilih mengkonsumsi jajanan di luar rumah atau disekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan yang tidak

aman dan tidak bergizi akan menimbulkan berbagai penyakit dan mempengaruhi status gizi anak. Penelitian yang dilakukan oleh Alamin, Agustin dan Mufnaetty (2014) dengan menggunakan Uji Chi Square, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dirumah dengan konsumsi makanan jajanan disekolah dengan *p-value* 0,007. Anak yang diberikan sarapan pagi dirumah cenderung untuk jajan di sekolah lebih sedikit. Mengubah kebiasaan tidak sarapan pagi menjadi terbiasa sarapan pagi dapat dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi yaitu dengan pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi.

### **3. Jenis kelamin responden tingkat konsentrasi belajar siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang konsentrasi pada anak laki-laki yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 52 orang (43,3%), perempuan yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 38 orang (31,7%). Sedangkan jumlah siswa laki laki yang tidak sarapan pagi tetapi tetap konsentrasi sebanyak 18 orang (15,0%), perempuan yang tidak melakukan sarapan pagi tetap konsentrasi sebanyak 12 orang (10,0%).

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 120 responden , 101 responden (84,2%) mempunyai konsentrasi yang baik. Konsentrasi kategori baik artinya nilai dari skornya lebih dari atau sama dengan nilai rata-rata jawaban benar. Dimana nilai skor responden di katakan konsentrasi 6-10. Banyaknya nilai 6-10 ini berdasarkan hasil penelitian terdapat 10 soal tiap masing-masing kelompok, disebabkan responden masih mempunyai motivasi tinggi untuk dapat mengerjakan soal yang diberikan. Sedangkan untuk konsentrasi kurangapabila

nilai skornya kurang dari nilai jawaban benar yaitu 1-5. Nilai jawaban masuk dalam kategori kurang disebabkan responden kurang dapat berkonsentrasi dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi anak SDN Karangayu 02 Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang mempunyai tingkat konsentrasi yang baik, yaitu sebanyak 101 responden (84,2%).
2. Responden yang sarapan pagi yaitu 90 responden (75,0%), sedangkan yang tidak sarapan 30 responden (25,0%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji dengan chi square menunjukkan hasil *p-value* (0,006)  $< \alpha$  (0,05).
4. Terdapat perbedaan konsentrasi belajar pada siswa laki-laki yang sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 52 orang (43,3%), sedangkan siswa perempuan yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 38 orang (31,7%).

## **SARAN**

1. Bagi siswa  
Siswa bisa menerapkan kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi dengan baik yang mengandung karbohidrat, protein seperti telur antara tubuh

tercukupi kecukupan gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar selama pelajaran sekolah.

2. Bagi Institusi Keperawatan  
Institusi keperawatan dapat menggunakan penelitian ini untuk memperluas wawasan keilmuan dan meningkatkan pengetahuan. Metode *teknik kuis TIM* diharapkan bisa digunakan tidak hanya untuk konsentrasi belajar saja melainkan untuk diskusi lain, selain itu metode *teknik kuis TIM* juga bisa dikembangkan atau gabungan dengan metode lain.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti ini dapat dijadikan sumber informasi tambahan untuk penelitian lebih lanjut mengenai metode kuis TIM tentang sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi anak usia sekolah. Peneliti selanjutnya disarankan mencoba metode lain selain tingkat konsentrasi agar terbiasa sarapan pagi dengan menggunakan variasi metode dalam menyampaikan materi pelajaran, seperti, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, dan bermain peran.

## Daftar Pustaka

- Alatas, S.S. (2011). *Status Gizi Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Dan Hubungannya Dengan Tingkat Asupan Kalsium Harian Di Yayasan Kampus kids Pejaten* Jakarta: Selatan.
- Andriani, M & Wijarmaji, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Brown C., & William, H. (2008). *Impact of school breakfast on children's health and learning*. "The Economic Cost of

*Domestic Hunger: Estimated Annual Burden to The United States*

- Departemen Kesehatan RI. (2007). *Info Pangan Dan Gizi*. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Devi, Nirmala. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara
- Dimiyati dan Mudjiono.(2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Febry, A.B, & Zulfito, M. (2009) . *Menu Sehat & Permainan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Gagas Media
- Febry, A.B., Pujiastuti & Fajar, I. (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gunawan. (2013). <http://www.aura-ilmu.com/2013/03/Manfaat-Sarapan-Pagi-Untuk-Kesehatan.html>. Diperolehpada 03 Januari 2017
- Ido. (2014). *Manfaat Sarapan Pagi Menurut Penelitian*.<http://www.pakarnutrisi.net/2014/05/20/manfaat-sarapan-pagi-menurut-penelitian/>. Diperolehpada 03 Januari 2017
- Khomsan, Ali. (2010). *Solusi Makan Sehat* .Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moehji, S. (2009). *IlmuGizi / Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Bihatara Niaga Media
- Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. (2011). *Sarapandan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan*

*Konsentrasi Pada Remaja*. Jurnal Gizi  
Klinis Indonesia, vol.8 no 1

Nursalam. (2008). *Konsep & Penerapan  
Metodelogi Penelitian Ilmu  
Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis,  
Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta:  
Salemba Medika

Olivia, Femi. (2010). *Mendampingi Anak  
Belajar*. Jakarta: Elex Media  
Komputindo

Perdana, A. (2015). *Perkembangan Fisik  
Anak Usia Sekolah Dasar*.  
[http://www.yuwonoputra.com/2013/07/  
perkembangan-fisik-anak-sekolah-  
dasar-html?m=1](http://www.yuwonoputra.com/2013/07/perkembangan-fisik-anak-sekolah-dasar-html?m=1). Diperolehpada 02  
mei 2017

Santrock. (2008). *Perkembangan Masa  
Hidup* (Terjemahan Diana Angela).  
Jakarta: Erlangga.

Silberman, Melvin L. (1996). *Active  
Learning 101 Cara Belajar Siswa  
Aktif*. Terjemahan oleh Raisul  
Muttaqien. 2013. Bandung: Nuansa  
Cendekia.

Soenardi, T. (2014). *Bekal Sekolah untuk  
Anak*. Jakarta: Gramedia Utama

Wong, D.L. (2008). *Pedoman Klinis  
Keperawatan Pediatrik*. Ed.4. Jakarta:  
EGC