



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA
DINI**

Liana Lestari¹, Suci Utami Putri², Jojor Renta Maranatha³

Universitas Pendidikan Indonesia

lianalestari@upi.edu

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar anak kelas A1 TK Yos Sudarso Purwakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan analisis korelasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, dan observasi, melibatkan 17 anak, terdiri dari 9 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Spearman Rank, yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,750, mengindikasikan hubungan positif yang sangat kuat antara pola makan pagi dan konsentrasi belajar siswa. Sebanyak 53% anak kelas A1 memiliki kebiasaan sarapan bergizi dengan mengonsumsi makanan seperti nasi goreng, nasi uduk, nasi putih dengan lauk ikan, ayam, telur, serta sayur, buah-buahan, dan susu. Selain itu, 59% siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Pendahuluan

Pola makan adalah cara atau kebiasaan dalam mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan yang seimbang dan sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi tubuh. Hal ini mencakup memilih beragam jenis makanan, menghindari makanan berlebihan, dan memperhatikan porsi makan.

Pola makan yang baik juga harus disesuaikan dengan kebutuhan, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Pola makan pada anak usia dini sangat penting untuk diperhatikan karena pada usia 0-5 tahun pola makan berdampak pada proses perkembangan anak. Menurut Sulistyoningih (2011), pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Menurut Siswanti (2007), pola makan yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, konsumsi karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, konsumsi lemak maksimal seperempat dari kebutuhan energi, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, biasakan sarapan pagi (menjaga frekuensi makan), hindari minuman beralkohol, konsumsi makanan yang aman dan membaca label pada makanan yang dikemas¹.

Menurut Santoso dan Ranti (2004), pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendataan setiap hari yang disebut serve diet.

Pola makan yang baik pada anak usia dini yaitu dengan memperhatikan dan memastikan asupan gizi yang seimbang. Peran orangtua dalam memperhatikan dan membimbing anak dalam memilih

¹ Siswanti.2007. Hubungan Body Image dengan Prilaku Makan, Prilaku Sehat Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Bogor: Fakultas Pertanian. Institute Pertanian Bogor.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI PURWAKARTA TAHUN 2024

makanan sehat dan memastikan anak hidup sehat.

Pola makan yang baik pada anak usia dini membantu pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta mengurangi resiko masalah kesehatan di masa yang akan datang. Pola makan juga bisa mempengaruhi konsentrasi anak, salah satunya yaitu konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk fokus dan memusatkan perhatian pada suatu objek atau pada materi pembelajaran yang sedang dipelajari atau dikerjakan. Menurut Muhammad Fahmi Hidayat dan Faridha Nurhayati (2021) mengemukakan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan berdampak positif terhadap konsentrasi belajar². Kebiasaan sarapan sebagai perilaku baik yang perlu dioptimalkan dapat berdampak pada kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif (perhatian dan konsentrasi), daya ingat, nilai akademis, fungsi psikososial, pemecahan masalah, kondisi perasaan, kinerja pendidikan bahkan kemampuan visual yang kompleks.

Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal dalam menangkap pengetahuan yang dibutuhkan, sehingga terjadi peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya. Namun, ternyata masih banyak anak yang tidak sarapan dan orang tua tidak mementingkan sarapan pagi untuk anak. Menurut pendapat Sarni, Tantiana dan Ahmad Khamid (2021) mengemukakan bahwa adanya peningkatan dari hasil kegiatan pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi telah berhasil dan berpengaruh positif.³

Kajian Teori

Hasil Penelitian yang relevan sesuai dengan penelitian ini oleh Hidayat dan Nurhayati (2021) menyimpulkan, sarapan memiliki dampak positif pada berbagai aspek, termasuk kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif, nilai akademis, dan kinerja pendidikan, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar.⁴ Sarapan dianggap sebagai perilaku baik yang dapat dioptimalkan untuk mendukung peningkatan fungsi psikososial, daya ingat, pemecahan masalah, kondisi perasaan, dan bahkan kemampuan visual yang kompleks. Konsentrasi belajar sendiri menciptakan keadaan di mana pikiran dapat fokus pada pemahaman pengetahuan, memungkinkan perkembangan yang lebih baik.

Metode Penelitian

Berdasarkan dengan tujuan penelitian, jenis penelitian ini adalah Pendekatan Kuantitatif dengan studi korelasional karena peneliti akan mengkaji hubungan antara dua variabel. Dengan menggunakannya metode kuantitatif peneliti dapat memperoleh data secara akurat antara dua variabel.

1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini mengukur pengaruh hubungan antara pola makan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia dini dengan jenis korelasional. Peneliti akan menggunakan desain ini karena peneliti akan mengetahui adanya hubungan antara pola makan pagi dengan konsentrasi belajar.

2. Populasi dan sampel

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas TK Yos Sudarso Purwakarta, yaitu berjumlah 76 anak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik Purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengobservasi terlebih dahulu dan peneliti memilih kelas TK A1 berjumlah 17 anak. Kelas TK A1 ini memiliki kriteria anak yang tingkat konsentrasinya sangat baik dibandingkan kelas yang lainnya. Maka dari itu peneliti mengambil

² Muhamad Fahmi Hidayat & Farida Nurhayati. (2021) Bima Loka: Journal of Physical Education

³ Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. Jurnal Peduli Masyarakat, 3(3), 323-330.

⁴ Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2), 72-82.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI PURWAKARTA TAHUN 2024

sampel berjumlah 17 anak.

3. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap siswa kelas A TK Yos Sudarso, Purwakarta selama 5 hari dan dilaksanakan di pagi hari. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat memiliki data dan informasi tentang kebiasaan sarapan bergizi dan konsentrasi belajar yang lebih mendalam. Selanjutnya peneliti memberikan skor terhadap jawaban pertanyaan. Pemberian skor pada tiap jawaban anak sebagai berikut:

- Jawaban menu sarapan lengkap makanan terdiri dari 3 zat gizi, yaitu pemberi tenaga, pembangun dan pengatur diberi bobot 4.
- Jawaban cukup makanan terdiri dari 2 zat gizi yaitu pemberi tenaga dan pembangun diberi bobot 3.
- Jawaban kurang yaitu makanan yang hanya terdiri dari 1 zat gizi saja diberi bobot 2.
- Jawaban tidak sarapan diberi bobot 1.

4. Analisis Data

a) Uji Validitas

Dalam melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Pola Makan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini, peneliti menggunakan uji validitas dan reliabilitas, homogenitas dan hipotesis untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini dihitung berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Anak TK Yos Sudarso selaku sampel yang mewakili populasi dalam penelitian ini, yang terdiri dari 4 pertanyaan. Penelitian ini menggunakan satu kelas sebagai sampel yaitu kelas A 1 sebanyak 17 Anak. Dalam uji Validitas ini peneliti sudah mengajukan instrumen penelitian dan disetujui oleh dosen pembimbing 1 maupun dosen pembimbing 2.

b) Uji Reabilitas

Reliabilitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten ketika dilakukan lebih dari sekali terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Siregar, 2014). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dalam SPSS 22.

c) Uji Homogenitas

Uji homogenitas menurut Nuryadi et al (2017) merupakan prosedur uji statistik yang dibuat untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varian yang sama. Dalam penelitian pengujian ini adalah persyaratan sebelum melaksanakan pengujian anova. Apabila nilai $sig > 0,05$, maka distribusi data homogen sedangkan bila nilai $sig < 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

c) Uji Hipotesis

Untuk mengetahui hubungan pola makan pagi terhadap konsentrasi belajar anak usia dini, dengan menggunakan korelasi Spearman Rank, koefisien korelasi adalah angka yang menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, serta menentukan arah hubungan antara kedua variabel tersebut (Siregar, 2014). Nilai korelasi (r) berada dalam rentang -1 hingga 1. Kekuatan hubungan ditunjukkan oleh nilai koefisien antara -1 dan 1, sementara arah hubungan dinyatakan dalam bentuk positif (+) atau negatif (-).

Temuan dan Pembahasan

4.1.1 Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan ini peneliti melakukan kegiatan yaitu dengan berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai hal-hal yang akan disiapkan. Peneliti memilih sekolah yang berada di Purwakarta untuk melaksanakan penelitian ini sekaligus berkonsultasi dengan guru disekolah yang bersangkutan untuk membahas proses penelitian ini.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

Penelitian ini dilaksanakan di TK Yos Sudarso Purwakarta. Data kebiasaan makan pagi dan konsentrasi belajar diperoleh melalui wawancara. Selanjutnya hasil wawancara di olah dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah instrumen-instrumen penelitian sudah dinyatakan valid dan reliabel, peneliti mewawancarai anak selama 10 hari dan langsung melakukan observasi dan pengamatan. Anak yang di teliti yaitu berjumlah 17 orang, dengan rincian 9 orang siswa laki-laki dan 8 orang siswi perempuan.

Setelah mengumpulkan data wawancara, data tersebut dianalisis dan diolah menggunakan program statistik SPSS 22.0. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, yang bertujuan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel, serta mengukur besarnya pengaruh satu variabel terhadap yang lain. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Rank Spearman Correlation.

Data penelitian ini kemudian disusun dalam bentuk tabel untuk memudahkan peneliti dalam memahami karakteristik siswa yang menjawab pertanyaan berdasarkan kategori tertentu di kelas A TK Yos Sudarso, yang merupakan subjek penelitian, antara lain:

4.1.1 Data berdasarkan Usia

Data siswa berdasarkan usia siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 1 Siswa berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	5 Tahun	13	76,5%
2.	6 Tahun	4	23,5%
Total		17	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Dari tabel 4.1 di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini berusia 5 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (76,5%), diikuti oleh siswa berusia 6 tahun sebanyak 4 orang (23,5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di kelas A TK Yos Sudarso berusia 5 tahun.

4.1.2 Data Siswa berdasarkan Jenis Kelamin

Data siswa berdasarkan jenis kelamin siswa dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. 2 Siswa berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi
1.	Laki-laki	9	53%
2.	Perempuan	8	47%
Total		17	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Dari tabel 4.2 di atas, terlihat bahwa mayoritas siswa dalam penelitian ini adalah laki-laki, yaitu sebanyak 9 orang (53%), diikuti oleh 8 siswa perempuan (47%).

4.1.2 Data Siswa berdasarkan kebiasaan sarapannya

Data siswa berdasarkan kebiasaan sarapannya dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. 3 berdasarkan Kebiasaan Sarapan

No	Kebiasaan Sarapan	Jumlah	Persentase
1.	Baik	9	53%
2.	Cukup	4	23,5%
3.	Kurang	4	23,5%
4.	Tidak Baik	0	0%
Total		17	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Dari tabel 4.3 di atas, terlihat bahwa mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki kebiasaan sarapan yang baik, yaitu sebanyak 9 orang (53%). Siswa dengan kebiasaan sarapan cukup berjumlah 4 orang



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

(23,5%), dan siswa dengan kebiasaan sarapan kurang baik juga berjumlah 4 orang (23,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas A1 TK Yos Sudarso memiliki kebiasaan sarapan yang cukup baik.

4.1.3 Data Siswa berdasarkan Konsentrasi Belajarnya

Data siswa berdasarkan konsentrasi belajar dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel data anak berdasarkan Konsentrasi Belajar

No	Konsentrasi Belajar	Jumlah	Presentase
1.	Baik	10	59%
	Cukup	4	23,5%
2.	Kurang	3	17,5%
3.	Tidak Baik	0	0
Total		17	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Dari tabel 4.4 di atas, terlihat bahwa mayoritas siswa dalam penelitian ini berada dalam kategori konsentrasi yang cukup baik, termasuk kategori konsentrasi baik yang mencakup 10 orang (59%). Selain itu, terdapat 4 orang (23,5%) yang masuk dalam kategori konsentrasi belajar cukup baik, dan 3 orang (17,5%) dalam kategori konsentrasi belajar kurang baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas A1 TK Yos Sudarso memiliki konsentrasi belajar yang cukup baik

4.2 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mampu mengukur yang ingin diukur. (Siregar S. , 2013) Kriteria kelayakan dapat dilihat dengan membandingkan antara r_{tabel} dan r_{hitung} sesuai dengan rumus *product moment* yaitu butir pertanyaan akan dinyatakan valid apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir soal dinyatakan tidak valid. Uji ini dilakukan kepada 17 siswa kelas A1 TK Yos Sudarso. Maka r_{tabel} dari penelitian ini adalah 0,301.

Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,988	10

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, hasil uji reliabilitas pada variabel menunjukkan bahwa nilai Cronbach Alpha sebesar 0,988, yang lebih besar dari 0,60. Oleh karena itu, indikator-indikator dalam penelitian ini dianggap reliabel karena nilai Cronbach Alpha melebihi 0,60.

4.3 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian yang digunakan untuk menentukan apakah varians dalam kelompok yang sedang diteliti memiliki kesamaan. Data dianggap homogen jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang dilakukan melalui SPSS:

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.426	8	31	.006

Dari tabel 4.8 di atas, diketahui nilai signifikasi sebesar 0,006. Nilai ini menunjukkan nilai $\text{sig} < \alpha = 0,006 < 0,05$, maka dapat disimpulkan kelompok data mempunyai varian yang berbeda, atau tidak homogen.

Uji Hipotesis



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

Koefisien korelasi adalah bilangan yang menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih serta dapat menentukan arah dari kedua variabel.⁵ Nilai korelasi (r) = $(-1 \leq 0 \leq 1)$ Untuk kekuatan hubungan, nilai koefisien berada di antara -1 dan 1, sedangkan untuk arah dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negatif (-).

Tabel Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan

No	Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat lemah
2	0,20 – 0,399	Lemah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 – 1,00	Sangat kuat

Tabel Hasil Uji Korelasi

		Pola makan pagi	Konsentrasi Belajar
Spearman's rho Kebiasaan sarapan	Correlation Coefficient	1	.750**
	Sig. (2-tailed)	.	<.001
	N	17	17
Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	.750**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	.
	N	17	17

Sumber data mentah diolah, 2024.

Dari tabel 4.10 di atas diketahui nilai korelasi kebiasaan sarapan bergizi (X) dengan konsentrasi belajar (Y) adalah 0,750 yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar.

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan belajar dengan konsentrasi belajar anak-anak di kelas A1 TK Yos Sudarso. Hal ini terlihat pada tabel 4.2.5 yang menunjukkan hasil uji hipotesis Spearman Rank dengan nilai signifikan 0,750, mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan bergizi dan konsentrasi belajar siswa. Temuan ini juga didukung oleh hasil wawancara dan observasi. Dari wawancara, sebagian besar siswa yang rutin sarapan mengungkapkan bahwa orangtua mereka menyiapkan sarapan setiap pagi, dan mereka biasanya sarapan sebelum berangkat ke sekolah sekitar pukul 06.00-06.30. Jika mereka tidak sempat sarapan di rumah, mereka akan membawa bekal. Observasi menunjukkan bahwa siswa yang sarapan dapat mengikuti pelajaran dengan lebih baik, seperti memahami penjelasan guru dengan mudah, cepat menangkap materi, dan lebih fokus tanpa terganggu oleh hal-hal kecil seperti suara dari luar kelas. Sebaliknya, siswa yang melewatkan sarapan cenderung lebih mudah kehilangan fokus, misalnya sulit memahami materi, lambat dalam

⁵ *Ibid Hal 355*



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

mengerjakan tugas, dan sering memikirkan hal-hal di luar pelajaran seperti makanan saat istirahat. Hasil observasi juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa memperhatikan guru dengan aktif dan menjawab pertanyaan dengan antusias, sementara sebagian lainnya mudah teralihkan oleh benda-benda di sekitarnya atau kegiatan lain seperti bercanda dan mengobrol.

Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai fokus pikiran atau perhatian seseorang terhadap informasi yang diperoleh selama proses pembelajaran. Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang berhubungan dengan memori (ingatan) sangat penting dalam konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar berperan dalam menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa. Dengan konsentrasi belajar yang baik, siswa dapat lebih mudah memahami dan menyimpan informasi ke dalam memori jangka panjang. Menurut Muchtar dkk (2011), konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor fisik, sosial, dan psikologis. Hal ini karena energi yang dibutuhkan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya terganggu. Nutrisi yang diperlukan oleh otak penting untuk memproses informasi dari saraf sensoris ke pusat saraf. Menu yang dikonsumsi siswa dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh, yaitu: sumber karbohidrat seperti nasi, roti, dan singkong. Makanan ini dikenal sebagai sumber karbohidrat yang digunakan sebagai sumber energi utama dalam tubuh, serta menggantikan glukosa selama proses oksidasi dan metabolisme yang terjadi saat tidur. Sementara itu, sumber protein yang dikonsumsi siswa mencakup tahu, tempe, daging ayam, telur, dan susu. Protein dalam tubuh memiliki berbagai fungsi, salah satunya sebagai zat pembangun dan pemelihara tubuh, termasuk sebagai pembentuk hormon yang diproduksi oleh kelenjar endokrin yang berfungsi mengirimkan sinyal kimiawi antar sel dalam tubuh.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa persentase siswa dengan tingkat konsentrasi yang baik mencapai 59%. Siswa yang memiliki konsentrasi yang baik menunjukkan aktivitas yang aktif dalam menjawab pertanyaan dari guru, fokus, dan sering bertanya kepada guru. Di sisi lain, dalam penelitian ini, siswa dengan tingkat konsentrasi kategori rendah mencapai 17,5%. Dari aktivitas siswa di kelas, terlihat bahwa mereka jarang memperhatikan penjelasan guru, jarang bertanya, lebih mudah terganggu fokusnya, dan mudah terganggu karena berbicara dengan teman. Selain itu, mereka juga kurang memperhatikan penjelasan guru, sering tidak menyelesaikan tugas, serta sering mengantuk selama jam pelajaran.

Penelitian ini sejalan dengan teori-teori sebelumnya. Katie Adolphus menunjukkan bahwa anak usia 4-10 tahun membutuhkan konsumsi glukosa yang dua kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dewasa, berdasarkan studi Positron Emission Tomography, karena metabolisme otak mereka terhadap glukosa lebih tinggi sebesar 64%. Selain itu, penelitian oleh Laras Sitoayu dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa sarapan penting bagi anak sekolah karena menyediakan karbohidrat yang meningkatkan kadar gula darah, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan dan konsentrasi belajar. Sarapan juga memberikan kontribusi penting terhadap asupan zat gizi diperlukan tubuh.⁶ Menurut Ahmad Syafiq dalam bukunya, seseorang yang tidak sarapan berisiko mengalami gangguan kesehatan, seperti penurunan kadar gula darah, dengan gejala-gejala seperti kelemahan, keringat dingin, penurunan kesadaran, bahkan pingsan. Bagi siswa, kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, yang berdampak negatif pada prestasi akademis. Oleh karena itu, sarapan pagi sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan materi, sehingga prestasi belajar dapat meningkat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ns Gajre dkk mengenai kebiasaan sarapan dan pengaruhnya terhadap perhatian dan konsentrasi menunjukkan bahwa anak-anak yang melewatkan sarapan tetapi kemudian makan di siang hari masih dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. kebutuhan nutrisi harian mereka tetapi tidak dapat berkonsentrasi pada ceramah guru di sesi pagi karena mereka merasa lapar.⁷

⁶ Laras Sitoayu, dkk., Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi, Jurnal Gizi dan Kesehatan, Vol. 3 No. 1, h. 61.

⁷ NS Gajre, dkk, Breakfast Eating Habit and Its influence on Attention-Concentration, Immediate Memory, and School Achievement, journal of medical research, Vol.45, 2008, h. 824.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian relevan yang dilakukan oleh Henry Yuhan Winata (2015) tentang hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa tahun ketiga program studi keperawatan UMY dan mendapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan dan konsentrasi belajar.⁸ Serta penelitian yang dilakukan oleh Istihanah (2008) tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas VIII sekolah menengah pertama negeri 20 Bekasi. Penelitian yang dilakukan oleh Istihanah mendapatkan hasil yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar.⁹

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: 1) Pola sarapan anak kelas A1 TK Yos Sudarso menunjukkan bahwa 59% memiliki pola makan pagi yang baik, sementara 23,5% memiliki pola makan pagi yang cukup, dan 17,5% memiliki kebiasaan pola makan pagi yang kurang. Berdasarkan konsentrasi belajar, 53% siswa sarapan sehat, 23,5% sarapan yang cukup, dan 23,5% pola makan yang kurang. 2) Tingkat konsentrasi siswa menunjukkan 59% berada dalam kategori baik 23,5% kategori konsentrasi yang cukup dan 17,5% dalam kategori kurang. 3) Terdapat hubungan positif antara pola sarapan dan konsentrasi siswa dalam kategori sedang, yang berarti semakin baik pola sarapan, semakin baik pula konsentrasi siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar anak kelas A1 TK Yos Sudarso yaitu sebesar 0,750. Diketahui juga sebanyak 76% anak TK A1 Yos Sudarso memiliki kebiasaan sarapan bergizi yang baik dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti nasi goreng, nasi putih, nasi kuning dengan lauk ikan, ayam dan telur serta tambahan sayur, buah-buahan dan susu. Dan 80% siswa mempunyai konsentrasi belajar yang baik.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi person dapat dikatakan bahwa hubungan antara pola makan pagi terhadap konsentrasi belajar memiliki hubungan yang sangat kuat.

Referensi

- Alvarado, N. C., Coelho, D., & Dougherty, E. (2016). Mobile apps for ELLs : Supporting language learning with engaging digital tools. *Argentinian Journal of Applied Linguistics*, 4(1), 43–58.
- Barcelon, B. (2010). The Life of Generation Z. Retrieved August 20, 2016, from <http://teenlife.blogs.pressdemocrat.com/10220/the-life-of-generation-z/>

⁸ Henry Yuhan Winata, “Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Keperawatan UMY”, Skripsi pada Universitas Muhamaddiyah Yogyakarta, 2015, h. 8. , dipublikasikan.

⁹ Istihanah, ” Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi”, Skripsi pada Universitas Islam Negeri Jakarta, 2008, h. 61, dipublikasikan.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

- Chinnery, G. M. (2006). Going to the MALL : Mobile Assisted Language Learning. *Language Learning & Technology*, 10(1), 9–16. <http://doi.org/ISSN 1094-3501>
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89. <https://doi.org/10.14238/sp17.2.2015.89-94>
- Muin, M., Burhanuddin, N., Zulfahmidah, Z., & Aisyah, W. N. A. (2020). Peran Status Gizi Terhadap Tingkat Kecerdasan Kognitif Anak. *Indonesian Journal of Health*, 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v0i0.8>
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Siswanti.2007. Hubungan Body Image dengan Prilaku Makan, Prilaku Sehat Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Bogor: Fakultas Pertanian.
- Institute Pertanian Bogor. Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Anderson, Roy. *Langkah Pertama Membuat Siswa Berkonsentrasi*. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang, 2008.
- Arisandi, Yohana dan Andriani, Yovita. *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Jakarta: Eska Media, 2011
- Ayu, Laras Sito, “Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi”, *Jurnal gizi dan kesehatan*, Vol. 3, 2016.
- Gajre, NS, dkk., “Breakfast Eating Habit and Its Influence on Attention- Concentration, Immediate Memory, and School Achievement”, *Journal of medical research*, Vol. 45, 2008.
- Istianah. ”Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi”. Skripsi pada Universitas Islam Negeri Jakarta. 2008. dipublikasikan.
- Mawarni, Elita Indah, “Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”, *Jurnal gizi dan kesehatan*, Vol. 2, 2018
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak.
- Siswanti.2007. Hubungan Body Image dengan Prilaku Makan, Prilaku Sehat Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Bogor: Fakultas Pertanian. Institute Pertanian Bogor.
- Khumaidi. 1994. Gizi Masyarakat. PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Muhamad Fahmi Hidayat & Farida Nurhayati. (2021) Bima Loka: Journal of Physical Education
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323-330.