

**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA YANG
SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN
DI SDN TANAH KALIKEDINDING VIII SURABAYA**
(Studi Kuantitatif di Sekolah Dasar Tanah KaliKedinding VIII Surabaya)

ABSTRAK

Sarapan atau makan pagi, dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi. Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak, Konsentrasi dan status gizi yang baik untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas harus dimulai sedini mungkin, salah satunya anak usia sekolah. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah merupakan generasi penerus sebagai tumpuan bangsa sehingga perlu dipersiapkan dengan baik kualitasnya. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran. konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan konsentrasi belajar pada siswa yang sarapan dan tidak sarapan di SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya, dari seluruh siswa kelas 5 yaitu 69 siswa dengan menggunakan random Sampling di ambil dengan sampel 58 siswa di jadikan 2 kelompok yakni siswa yang sarapan dan tidak sarapan. Dari hasil penelitian yang di peroleh bahwa ada perbedaan antara siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan, pada siswa sarapan memiliki tingkat konsentrasi tinggi yaitu 62,1% dan 24,1% konsentrasinya rendah. Dan siswa tidak sarapan memiliki tingkat konsentrasinya tinggi hanya 3,4% dan 89.6% konsentrasinya rendah, di SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya dengan p-value = 0,000 dengan alfa = 0,05.

Kata Kunci : Sarapan, Tingkat Konsentrasi

**THE DISTINCTION OF LEARNING CONCENTRATION BETWEEN
STUDENTS THAT DO AND DON'T HAVE A BREAKFAST
IN SDN TANAH KALIKEDINDING VIII SURABAYA**

(Quantitative Study at Tanah KaliKedinding VIII Surabaya Elementary School)

ABSTRACT

Breakfast or early meal usually starts from 06.00 am until 10.00 am. A proper breakfast should contains lots of carbohydrates because it will stimulate glucose and micro nutrients in the brain that can produce energy. Breakfast can increase the concentration of children's learning, Concentration and good nutritional status in which to build quality human resources should start as early as possible, especially in school-age children. Elementary school children become a strategic target in the improvement of community nutrition. It is necessary process because elementary school children are the next generation as the foundation of the nation so it needs to be prepared with good quality. The concentration of learning is the concentration of mind towards particular subject. The learning concentration of certain people is influenced by two factors: internal factors and external factors.

The aim of this research is to discover The differences in the concentration of learning aspect in students who have a breakfast and have not a breakfast at SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya. This research used *Cross sectional* method. The population in this study were the students of SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya, from entire grade 5 students, which the total was 69 students, by using random sampling which is taken with sample of 58 students made in 2 groups i.e. students who have a breakfast and have not a breakfast. From the results of the research obtained that there is a difference between students who breakfast with students who do not breakfast, the breakfast students have a high concentration level 62.1% and the other, 24.1% concentration is low. And students do not have breakfast has high concentration rate of only 3.4% and 89.6% low concentration, In SDN Tanah Kalikedinding VIII Surabaya with p-value = 0,000 with alfa = 0,05.

Keywords: Breakfast, Concentration Level