

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VI MI HASYIM ASYARI SIDOARJO

## ABSTRAK

Kebiasaan sarapan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan sarapan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Membiasakan sarapan berarti membiasakan diri untuk disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi serta mencegah dari makan berlebihan di waktu makan siang atau makan malam. Tujuan penelitian, ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VI MI Hasyim Asyari Sidoarjo. Penelitian ini merupakan jenis observasional dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dengan jumlah 22 sampel. Pengambilan data kebiasaan sarapan diperoleh dari kuesioner kebiasaan sarapan ditunjang dengan formulir *SQ-FFQ* untuk mengetahui tingkat konsumsi sarapan, dan data konsentrasi belajar diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Symbol Digit Test*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* untuk menguji atau membandingkan 2 variabel. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu pada data kebiasaan sarapan responden sebagian besar pada kategori sedang dan konsentrasi belajar sebagian besar pada kategori baik. Dari uji korelasi *Spearman Rho* diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VI MI Hasyim Asyari Sidoarjo dengan  $p\text{-value} = 0,016 < \alpha 0,05$ . Saran yang dapat diberikan yaitu orang tua harus memperhatikan selalu kebiasaan anak dalam sarapan sehari-hari dan selalu menyiapkan sarapan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, dan zat gizi lainnya yang berguna untuk meningkatkan daya konsentrasi belajar pada siswa, sehingga akan dapat menguntungkan anak di dalam proses belajarnya di dalam kelas.

**Kata kunci : kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, siswa SD**

**THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH  
LEARNING CONCENTRATION IN CLASS VI STUDENTS MI  
HASYIM ASYARI SIDOARJO**

**ABSTRACT**

Breakfast habits are human behavior or human groups in meeting their need for breakfast which includes attitudes, beliefs and food choices. Getting used to breakfast means getting used to the discipline of getting up early and doing morning activities and preventing overeating at lunch or dinner. Research purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration in class VI students of MI Hasyim Asyari Sidoarjo. This research is an observational type with a cross sectional design. Sampling using saturated samples with a total of 22 samples. Data collection on breakfast habits was obtained from a breakfast habit questionnaire supported by the SQ-FFQ form to determine the level of breakfast consumption, and learning concentration data was obtained using the Symbol Digit Test questionnaire. Data analysis used Spearman Rho test to test or compare 2 variables. From the results obtained that the data on breakfast habits of respondents were mostly in the medium category and the concentration of learning was mostly in the good category. From the Spearman Rho correlation test, it is known that there is a significant relationship between breakfast habits and learning concentration in class VI students of MI Hasyim Asyari Sidoarjo with p-value =  $0.016 < 0.05$ . The advice that can be given is that parents must always pay attention to their children's habits in daily breakfast and always prepare breakfast that contains carbohydrates, protein, and other nutrients that are useful for increasing the concentration power of learning in students, so that it will be able to benefit children in the learning process. learn it in class.

**Keywords: breakfast habits, study concentration, elementary school students**