

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS 4, 5, DAN 6 MI PESANTREN SABILIL MUTTAQIEN DADAPAN KECAMATAN NGRONGGOT, NGANJUK

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Konsentrasi belajar adalah memfokuskan pikiran kepada objek yang dipelajari dengan tidak memperhatikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan objek tersebut. Salah satu faktor yang dapat mengganggu konsentrasi adalah rasa lapar. Hal ini umumnya terjadi pada siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Penelitian Haniefan dan Nurkhopipah pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Linggajati Kuningan menunjukkan sebanyak 61,5% siswa di sekolah tersebut tidak melakukan sarapan pagi, 38,5% kadang-kadang dan tidak ada yang rutin melakukan sarapan pagi. **Tujuan:** Menganalisis adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas 4, 5, dengan 6 MI Pesantren Sabilil Muttaqien Dadapan, Kecamatan Ngronggot, Nganjuk. **Metode:** Survei analitik dengan desain *cross sectional* dan dilakukan pada bulan Oktober 2023 – April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 MI Pesantren Sabilil Muttaqien Dadapan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *propotionate random sampling* dengan besar sampel sebanyak 41 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kebiasaan sarapan pagi dan SQ-FFQ serta mengerjakan *concentration grid test*. **Hasil:** Uji statistik *Spearman Rank* dengan nilai  $p\ value\ 0,881 \geq \alpha\ (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Konsentrasi banyak dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu kebisingan, sehingga dapat menimbulkan gangguan ketika pelaksanaan penelitian. **Saran:** Orang tua dapat menyiapkan sarapan yang sehat dan bervariasi serta pihak sekolah dapat melakukan edukasi kepada para siswa mengenai pentingnya sarapan pagi.

**Kata kunci :** *Kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi belajar*

**CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND LEARNING  
CONCENTRATION OF STUDENTS IN GRADE 4, 5, AND 6 AT MI  
PESANTREN SABILIL MUTTAQIEN DADAPAN, NGRONGGOT  
DISTRICT, NGANJUK**

**ABSTRACT**

**Background:** Concentration in studying is the act of focusing one's mind on the object being studied without paying attention to unrelated matters. One of the factors that can disturb concentration is hunger. This typically occurs in students who skip breakfast before going to school. A study by Haniefan and Nurkhopipah on fourth and fifth grade students at SDN Linggajati Kuningan showed that 61.5% of students at the school did not have breakfast in the morning, 38.5% did occasionally, and none of them regularly had breakfast in the morning. **Purpose:** To analyze the relationship between breakfast habits and students' concentration in grades 4, 5, and 6 at MI Pesantren Sabilil Muttaqien Dadapan, Ngronggot Subdistrict, Nganjuk. **Method:** Analytical survey with a cross-sectional design conducted from October 2023 to April 2024. The population in this study was students in grades 4, 5, and 6 at MI Pesantren Sabilil Muttaqien Dadapan. The sampling technique used was proportionate random sampling with a sample size of 41 students. Data collection methods included interviews on breakfast habits and SQ-FFQ, as well as conducting a concentration grid test. **Results:** Spearman Rank statistical test with a  $p$ -value of  $0.881 \geq \alpha (0.05)$ , thus  $H_0$  is rejected. **Conclusion:** There is no relationship between breakfast habits and concentration in studying. Concentration is largely influenced by other factors, such as the noise, which can cause disturbances during the research implementation. **Recommendations:** Parents can prepare healthy and diverse breakfasts, while schools can educate students about the importance of having breakfast in the morning.

**Keywords:** Breakfast habits, learning concentration