JCRD: Journal of Citizen Research and Development
E-ISSN: 3048-2941 P-ISSN: 3048-2933
Vol. 2 No. 1 Mei 2025

Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Siswi SD Negeri 11 Krui di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024

Heni Rahmadhani[1] Radella Hervidea[2] Asep Jalaludin Saleh[3]
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia[1,2,3]
Email: heniramadani11@gmail.com[1] radella@umitra.ac.id[2] jalaluddinasep0@gmail.com[3]

Abstrak

Masalah gizi dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tingi. Di SDN 11 Krui anak yang memiliki gizi kurang sebanyak 26,2% dan gizi lebih 16,6%, yang tidak sarapan sebanyak 38,1% dan anak yang tidak konsentrasi sebanyak 45,2%. Apabila status gizi dan kebiasaan sarapan anak kurang maka dikhawatirkan akan menurunkan konsentrasi belajar anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SD Negeri 11 Krui. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah *Propotionated stratifiel random sampling* terdapat 42 sampel dengan rumus slovin. Pengumpulan data pada penilaian status gizi menggunakan timbangan digital serta microtoice, sarapan pagi menggunakan kuesioner, dan konsentrasi belajar menggunakan angket. Analisis data bivariat yang dilakukan menggunakan uji *Chi-Square.* Hasil penelitian menunjukan tidak ada hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar di SD Negeri 11 Krui dimana nilai signifikan 0.699 > α = 0.05 dan ada hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SD Negeri 11 Krui dimana nilai signifikan 0.01 lebih kecil dari α = 0.05.

Kata Kunci: Status Gizi, Sarapan Pagi, Tingkat Konsentrasi

Abstract

The problem of nutrition and breakfast habits in elementary school children is still quite high. At SDN 11 Krui, children who are malnourished are 26.2% and overnourished are 16.6%, those who do not eat breakfast are 38.1% and children who do not concentrate are 45.2%. If the nutritional status and breakfast habits of children are lacking, it is feared that it will reduce the child's learning concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and breakfast with the level of learning concentration of students of Elementary School 11 Krui. The method used in this study is quantitative using a Cross Sectional approach. The sample in this study was Proportionated stratifiel random sampling, there were 42 samples with the Slovin formula. Data collection on nutritional status assessment using digital scales and microtoice, breakfast using a questionnaire, and learning concentration using a questionnaire. Bivariate data analysis was carried out using the Chi-Square test. The results of the study showed that there was no relationship between nutritional status and learning concentration at SDN 11 Krui where the significant value was 0.699 > α = 0.05 and there was a relationship between breakfast and learning concentration at SDN 11 Krui where the significant value was 0.01 which was smaller than α = 0.05

Keywords: *Nutritional Status, Breakfast, Concentration Level*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Status gizi dan kesehatan yang optimal pada usia sekolah sangat penting dijaga untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, berfikir, aktivitas fisik yang optimal

serta menjaga daya tahan tubuh sehingga dapat menunjang kegiatan belajar disekolah (Jafar *et al.,*2023). Anak sekolah dasar rmembutuhkan kemampuan berfikir yang sangat tinggi untuk melakukan suatu aktivitas di setiap harinya, karena hal ini sangat mendukung anak sekolah dasar dalam menggapai suatu upaya peningkatan akan kemampuannya untuk berkonsentrasi saat belajar (Susilowati *et al.,* 2021). Belajar merupakan suatu proses perubahan dalam diri seseorang. Apabila tidak terjadi perubahan pada diri seseorang setelah belajar, maka kita tidak dapat mengatakan bahwa telah terjadi proses belajar pada diri orang tersebut. Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi (Aqib, 2020). Diketahui bahwa, akibat negatif yang bisa muncul ketika pada anak sekolah yang tidak mampu untuk konsentrasi dengan maksimal memiliki dampak berkepanjangan. Dampak yang dimaksud adalah seperti kualitas hasil dari belajarnya menurun. Ketika konsentrasi pada anak-anak di sekolah mengalami gangguan maka terlihat akan menurunkan kualitas sumber daya manusia pada bangsa serta negara indonesia (Susilowati *et al.,* 2021).

Gangguan konsentrasi biasanya terjadi pada anak usia sekolah, menurut WHO (*World Health Organization*) anak usia sekolah adalah golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun. Menurut Anam (2012) dalam Apriani (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak terdiri atas dua faktor yakni faktor internal psikologi meliputi bakat, minat, motivasi ingatan kebiasaan dan status gizi meliputi pola konsumsi makan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi keluarga, dan faktor eksternal seperti non sosial yang meliputi lingkungan, Latihan, metode belajar, sarana dan prasarana serta Bahasa, budaya dan sosial yang meliputi guru dan orang tua. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah sarapan. Menurut Kemenkes (2014) sarapan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Sarapan merupakan konsumsi setiap hari yang dianggap penting untuk memenuhi kebutuhan gizi. Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa melewatkan sarapan dapat menurunkan fungsi kognitif dan efisiensi kerja. Periode puasa pada malam hari menghabiskan glukosa yang ada didalam darah. Sehingga, agar dapat mempertahankan fungsinya otak membutuh kan asupan pada pagi hari. Jadi sarapan pagi yang sehat dan bergizi dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) didapatkan status gizi anak yang berusia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur di Indonesia, yaitu prevalensi kurus 9,3% terdiri dari 6,8% kurus dan 2,5% sangat kurus Prevalensi gemuk 20,6% terdiri dari 11,1% gemuk dan 9,5% sangat gemuk (obestitas) dan prevalensi pendek yaitu 23,6% terdiri dari 16,9% pendek dan 6,7% sangat pendek. Sedangkan menurut data (SKI, 2023) pravalensi status gizi di provinsi lampung umur 5-12 tahun masing-masing sangat kurus 3,8%, kurus 6,8% normal 69,2%, overweight 12,3% dan obesitas 7,9%.

Di Amerika pada Tahun 2016 anak yang tidak konsentrasi 50% dan angka anak yang tidak mendapatkan prestasi 50%, keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah dasar. Pada tahun 2017 data juga menunjukkan anak yang tidak sarapan pagi sebanyak 70% yang mempengaruhi tingkat konsetrasi belajar pada anak 71,5% (*UNICEF,* 2017). Di Indonesia kendati termasuk dalam daftar negara dengan tingkat kosentrasi rendah karena kurangnya ekonomi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak (Riskesdas, 2015). *UNESCO* melaporkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara. Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia Pendidikan diantaranya Tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah. *UNESCO,* (2012) dalam Apriani, (2022). Penelitian yang dilakukan oleh Yessi

Nurmalasari *et al.,* (2020) yang berjudul hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran,menunjukkan hasil p value 0,020 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran. Hasil prasurvey dengan siswa kelas 1V, V DAN V1 di SD Negeri 11 Krui sebanyak 20 siswa terdapat 10 siswa mengatakan jarang melakukan sarapan pagi, dari 10 siswa tersebut ada 4 siswa kelebihan berat badan, 2 siswa mengalami obesitas kemudian 2 kurus dan ada 2 siswa yang mempunyai IMT normal. Dan 10 siswa setiap paginya sarapan dengan nasi, lauk pauk dan sayuran. Akan tetapi walaupun sudah sarapan ada beberapa siswa yang masih susah untuk berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan uraian yang telah penulis ungkapkan dari latar belakang di atas, peneliti mengidentifkasi masalah yang ada penulis tertarik mengangkat judul penelitian "Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui Di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024". Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan diatas, penulis mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut: *UNESCO* melaporkan bahwa Indonesia berada diperingkat 64 dari 120 negara. Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia Pendidikan diantaranya adalah Tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah. *UNESCO*, (2012) dalam Apriani, (2022). Menurut Kemenkes (2014) sarapan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) didapatkan status gizi anak yang berusia 5-12 tahun menurut indeks masa tubuh/umur di Indonesia, yaitu prevelensi kurus 9,3%, terdiri dari 6,8% kurus dan 2,5% sangat kurus Prevalensi gemuk 20,6% terdiri dari 11,1% gemuk dan 9,5% sangat gemuk (Obesitas) dan Prevalensi pendek yaitu 23,6% terdiri dari 16,9% pendek dan 6,7% sangat pendek (Riskesdas 2018). Menurut data (SKI, 2023) pravalensi status gizi di provinsi lampung umur 5-12 tahun masing-masing sangat kurus 3,8%, kurus 6,8%, normal 69,2%, overweight 12,3% dan obesitas 7,9%. Berdasarkan hasil survey dengan siswa kelas 1V, V DAN V1 sebanyak 20 siswa terdapat 10 siswa mengatakan jarang melakukan sarapan pagi, dari 10 siswa tersebut ada 4 siswa kelebihan berat badan, 2 siswa mengalami obesitas kemudian 2 kurus dan ada 2 siswa yang mempunyai IMT normal. Dan 10 siswa setiap paginya sarapan dengan nasi, lauk pauk dan sayuran. Akan tetapi walaupun sudah sarapan ada beberapa siswa yang masih susah untuk berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui Di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024? Tujuan Penelitian: Diketahui Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui Di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024.

Penelitian Terkait

1. Menurut Yessi Nurmalasari *et al,.* (2020) yang berjudul "Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran" dalam penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain cros sectional, Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, analisis data menggunakan uji spearman. Menunjukkan hasil p value 0,020 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk padan Pesawaran.
2. Menurut Jafar, M.A *et al,.*(2023) yang berjudul "Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar pada Anak di SDN 427 Malewong Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu

Provinsi Sulawesi Selatan" dalam penelitian menggunakan metode kuantitatif, menggunakan desain studi cros sectional. Teknik pengambilan data menggunakan total sampling, menggunakan uji chi square. Hasil dari 32 responden dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p – value = 0,024 (p < 0,05). Kesimpulan terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi pada anak SD di SDN 427 Malewong.

3. Menurut Barokah,L,. (2022). Yang berjudul "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa" dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, teknik total sampling dengan jumlah responden 152, uji statistik yang digunakan chi square. Hasil penelitian signifikan antara hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Sedangkan hasil uji chisquare, nilai P value 0,000<0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.
4. Menurut Rahmawati, D. (2023) Yang berjudul "Hubungan Dukungan Keluarga dan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Siswa di SDN Kwangsen 01 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun" dalam Jenis penelitian ini korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I sampai V sebanyak 58 anak. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik proporsional random sampling sehingga didapatkan sampelsebanyak 51 anak. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner. Analisis data hasil penelitian menunjukan 70,6% responden dengan dukungan keluarga baik, 60,8% responden tidak sarapan pagi dan 52,9% responden dengan konsentrasi belajar kurang. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan hubungan dukungan keluarga dan sarapan pagi sama kuatnya pada konsentrasi belajar dengan hasil uji 0,000 < 0,05.
5. Menurut VERA PRATIWI *et al,.*(2022). "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-Siswi di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2022" dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII di SMPN 14 Kota Bengkulu yang berjumlah 223 orang dengan jumlah sampel 69 responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis Univariat dan analisis Bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi responden kurang baik 38 (55,1%) dan kebiasaansarapan responden baik 31 (44,9%) serta konsentrasi belajar responden kurang baik 39 (56,5%) dan konsentrasi belajar responden baik 30 (43,5%). Hasil analisis uji chi-square dengan nilai p-value 0,218, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMPN 14 Kota Bengkulu tahun 2022.

Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan yang dirumuskan secara empiris yang menjelaskan hubungan antar variable dalam metode penelitian (Cooper *et al.,*2014) dalam penelitian (Yam & Taufik, 2021).

1. Ha: Ada Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dan Siswi SD NEGERI 11 KRUI
   Ho: Tidak Ada Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD NEGERI 11 KRUI
2. Ha: Ada Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD NEGERI 11 KRUI
   Ho: Tidak Ada Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD NEGERI 11 KRUI

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan model pendekatan *cross sectional,* yakni penelitian yang dilakukan dalam satu waktu, Tujuan dari pendekatan *cross sectional* adalah guna mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang dilakukan dalam satu waktu.Variabel bebas yang akan diteliti pada penelitian ini ialah Status Gizi Dan Sarapan Pagi. Variabel terikat yang akan diteliti adalah Tingkat konsentrasi Belajar pada Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui. Penelitian ini akan dilakukan di sekolah yang berada di kabupaten Pesisir Barat, yaitu di sekolah SD Negeri 11 Krui. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni- Juli 2024. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas Objek/Subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sabaruddin Garancang, 2023). Jumlah popolasi pada siswa dan siswi kelas 1V, V Dan VI berjumlah 60 Responden. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel dianggap sebagai perwakilan dari populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang telah diteliti atau diamati (Sudarmanto, 2021). Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu teknik *Propotionated stratifiel random sampling,* yaitu cara penarikan sampel dimana peneliti memngambil wakil-wakil darisetiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang di dalam masing-masing kelompok tersebut dengan tidak memandang bulu atau objektif sehingga seluruh populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel peneelitian. Rumus slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel minimum yang diperlukan untuk penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 42 siswa. Menggunakan metode proportional stratified random sampling yaitu teknik pengambilan sampel pada populasi yang heterogen dan berstrata dengan mengambil sampel dari tiap-tiap sub populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing sub populasi secara acak. (Prasetyo dan Arikunto, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Peneltian

Sekolah Dasar Negeri 11 Krui adalah salah satu lembaga pendidikan di lingkungan Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Pesisir Barat yang berdiri pada tahun 1987. Sekolah Dasar Negeri 11 Krui beralamat Di Jl. Lintas Barat Sumatera Gang Inpres SDN No. 317, Seray, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Pesisir Barat, Lampung 364874. SD Negeri 11 Krui terletak diantara sebelah barat berbatasan dengan kampung jawa, sebelah selatan berbatasan dengan lintik, sebelah utara berbatasan dengan Walur, dan sebelah timur berbatasan dengan Rawas. Memiliki 15 orang guru dan tenaga pengajar, 13 Perempuan dan 2 laki-laki. Saat sekarang SD Negeri 11 Krui mengimplementasikan panduan kurikulum belajar SD 2013. Saat ini telah berakreditasi B, berdasarkan sertifikat 75/BAN-SM/LPG/X/2018. Sarana dan prasarana sebanyak 12 buah ruang kelas, dan 2 perpustakaan.

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan dari setiap karakteristik variabel dalam penelitian. Analisis univariat hanya dapat menjelaskan data variabel berbentuk frekuensi dan persentase.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Subjek pada penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas IV,V dan VI SD Negeri 11 Krui dengan rentang usia 10-12 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. Analisa deskripsi terkait usia dan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
10 Tahun	16	38,1 %
11 Tahun	21	50,0 %
12 Tahun	5	11,%
Total	42	100 %

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukan bahwa umur responden paling banyak adalah usia 11 tahun yaitu sebesar 50,0% (21 responden) dan paling sedikit usia 12 tahun sebesar 11,9% (5 responden).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Laki-Laki	17	40,5 %
Perempuan	25	59,5 %
Total	42	100 %

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2 menunjukan Frekuensi data jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 59,5% (25 responden) dan laki-laki 40,5 % (17).

Distribusi Frekuensi Status Gizi

Pengambilan data status gizi didapatkan dari hasil pengukuran tinggi badan (TB), berat badan (BB). Menurut hasil penelitian distribusi frekuensi status gizi dari 42 siswa SD Negeri 11 Krui adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distrubusi Frekuensi Status Gizi di SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Baik	24	57.1 %
Gizi kurang	11	26.2 %
Gizi Lebih	7	16,6 %
Total	42	100 %

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3 menunjukan bahwa responden mayoritas memiliki status gizi baik sebanyak 24 orang (57.1 %), gizi kurang 11 orang (26.2%), Gizi Lebih dan Obesitas 7 orang (16,6%). Gizi lebih dan Obesitas disatukan yaitu Gizi lebih berjumlah 5 orang dan Obesitas berjumlah 2 orang.

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa SD Negeri 11 Krui dengan menggunakan kuesioner berjumlah 10 soal. Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi dari 42 siswa SD Negeri 11 Krui adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distrubusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi di SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Sarapan	16	38,1 %
Sarapan	26	61,9 %
Total	42	100 %

Sumber: Data Priimer 2024

Tabel 4 menunjukan bahwa responden mayoritas memiliki sarapan katagori baik sebanyak 26 orang (61,9%) dan tidak sarapan sebanyak 16 orang (38,1%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui gambaran konsentrasi belajar siswa SD Negeri 11 Krui dengan menggunakan kuesioner berjumlah 30 soal. Distribusi frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar dari 42 siswa SD 11 Negeri Krui adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar Responden di SD Negeri 11 Krui

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Kurang Baik	19	45,2 %
Baik	23	54,8 %
Total	42	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 23 orang (54,8%) responden dalam kategori tingkat konsentrasi belajar baik dan sebanyak 19 orang (45,2%) katagori konsentrasi belajar kurang baik.

Analisis Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih yang diduga memiliki keterkaitan antara satu dengan lainnya. Pada penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SD Negeri 11 Krui di desa seray kecamatan pesisir tengah kabupaten pesisir barat tahun 2024.

Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Analisis yang dilakukan untuk menguji hubungan status gizi berdasarkan Z-score IMT/U menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 11 Krui. Hasil analisis terkait hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 11 Krui dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Status Gizi	Tingkat Konsentrasi Belajar						*p-value*
	Kurang Baik		Baik		Total		
	N	%	n	%	n	%	
Gizi baik	10	41.7	14	58.3	24	100.0	***0,699***
Gizi kurang	3	27.3	8	72.7	11	100.0	
Gizi Lebih	2	28,5	5	71,4	7	100.0	
Total	**15**	**35.7**	**27**	**64.3**	**42**	**100**	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 6 di dapatkan bahwa anak yang memiliki status gizi baik memiliki konsentrasi yang baik berjumlah 14 orang (58.3%), sebanyak 10 orang memiliki konsentrasi kurang baik, dan anak yang memiliki status gizi kurang memiliki Konsentrasi yang baik berjumlah 8 orang (72.7%), sebanyak 3 orang memiliki konsentrasi kurang baik, gizi lebih berjumlah 4 orang dan obesitas berjumlah 1 orang (71,4%) memiliki konsentrasi baik

sedangkan gizi lebih 1 orang dan obesitas 1 orang (28,5%) memiliki konsentrasi kurang baik. Dilihat dari hasil Sig = 0,699 > α = 0,05 artinya Ho diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi.

Hubungan antara Sarapan pagi dengan Tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SD Negeri 11 Krui

Analisis yang dilakukan untuk menguji hubungan sarapan pagi menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui adakah hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 11 Krui. Hasil analisis terkait hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 11 Krui dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui Tahun 2024

Sarapan Pagi	Tingkat Konsentrasi Belajar						*p-value*
	Kurang Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Tidak sarapan	13	81.2	3	18.7	16	100.0	***0,01***
Sarapan	6	23.0	20	76.9	26	100.0	
Total	**19**	**19.0**	**23**	**23.0**	**42**	**100.0**	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa anak yang memiliki sarapan pagi sebanyak 26 orang, 20 orang (76,9%) memiliki konsentrasi baik, 6 orang (23%) memiliki konsentrasi kurang baik dan anak yang tidak sarapan pagi sebanyak 16 orang, 13 orang (81.2%) memiliki konsentrasi kurang baik dan 3 orang (18,7%) memiliki konsentrasi baik.

Pembahasan

Analisis univariat

Status Gizi

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukan bahwa responden mayoritas memiliki status gizi baik sebanyak 24 orang (57.1 %), gizi kurang 11 orang (26.2%), Gizi Lebih 5 orang dan obesitas 2 orang (16,6 %). Gizi menjadi masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa menunjang kecerdasan anak. Kekurangan gizi menyebabkan mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunnya prestasi belajar, daya pikir anak akan kurang, karena pertumbuhan otaknya tidak optimal (Fajar, 2020). Gizi kurang, banyak di derita anak sekolah yaitu sebesar 30%. Hasil survei terhadap 600.000 siswa SD di ketahui bahwa siswa SD hanya mengkonsumsi sekitar 70% dari kebutuhan energy perhari. Padahal gizi kurang dapat menyebabkan gangguan motivasi belajar, gangguan kemampuan berkonsentrasi dan tidak bergairah (Fajar,2020). Menurut Obert Dilts & Jenifer Dilts (dalam Fajar, 2020) yang telah meneliti tentang kesulitan berkonsentrasi mengikuti pelajaran pada anak sekolah dasar. Konsentrasi adalah kecakapan yang bisa diajarkan oleh para orang tua dan guru, konsentrasi juga mengandung pengertian memusatkan pikiran untuk melakukan sesuatu contoh anak yang sedang membaca jika anak berkonsentrasi maka anak akan tahu isi bacaan yang sedang dibaca, tetapi jika anak tidak berkonsentrasi anak-anak maka anak tidak akan tahu isi bacaan tersebut. Konsentrasi dibutuhkan tidak hanya saat belajar, bekerja juga membutuhkan konsentrasi.

Sarapan Pagi

Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukan bahwa responden mayoritas memiliki sarapan katagori baik sebanyak 26 orang (61,9%) dan tidak sarapan sebanyak 16 orang

(38,1%). Mayoritas responden memilih sarapan utama sebagai menu yang biasa dikonsumsi. Jenis hidangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah untuk sarapan yaitu: Nasi, sayur, lauk dan makanan jajanan. Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup, tetapi memiliki kadar lemak yang rendah (Jetvig, 2010). Hasil penelitian milik Sari, *et all* (2012) bahwa jenis sarapan yang baik menurut responden penelitian adalah roti dan susu (26,5%), makanan sepinggan seperti bubur ayam, nasi uduk, nasi goreng (20,6%); dan sarapan lengkap seperti nasi, lauk pauk, sayur dan minuman (16,2%). Sarapan memiliki kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien, seperti zat besi, vitamin B dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan, dimana zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Fahmi,2015). Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Otak membutuhkan nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna di tubuh kemudian disampaikan ke seluruh tubuh, sel, jaringan-jaringan dan saraf. Proses berfikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, Peka dan mudah berkonsentrasi. Sebuah survei membuktikan anak dan remaja yang sarapan dengan makanan yang kaya karbohidrat akan lebih bersemangat, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif dan gampang berteman (Gajre 2008).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa siswa yang memiliki sarapan baik karena keluarga selalu menyiapkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Siswa yang selalu sarapan ibunya memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan, siswa yang tidak sarapan karena keluarga terkadang menyiapkan sarapan kadang juga tidak. Saat peneliti menanyakan sebanyak dari 5 siswa yang tidak sarapan mengatakan bahwa orang tua mereka bekerja sebagai Petani, atau wiraswasta, sehingga orang tua tidak sempat membuatkan sarapan untuk keluarga. Siswa yang tidak sarapan, sebagian besar karena takut terlambat datang ke sekolah, namun terkadang ada yang membawa bekal ke sekolah lalu memakannya pada saat waktu istirahat. Alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, Pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan) dan tidak cukup waktu (waktu terbatas) untuk menyediakan sarapan karena harus berangkat pagi. Di perkotaan tidak sarapan seringkali disebabkan kesibukan ibu bekerja dan waktu yang amat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah (Verdiana, 2018).

Hal yang dapat dilakukan orang tua agar anaknya masih tetap sarapan tanpa membuat orang tua terlambat saat bekerja, misalnya orang tua sudah merencanakan dari malam hari menu sarapan yang ingin dimasak untuk keesokan hari, dan membuat sarapan dengan menu yang bervariasi agar anak tidak bosan. Alangkah baiknya orang tua bangun lebih awal agar anak dapat sarapan lebih awal dan orang tua tidak terlambat untuk pergi bekerja. UKS sebagai pengawas kesehatan di sekolah juga sebaiknya mengingatkan bahwa pentingnya sarapan bagi siswa karena sarapan memiliki peran penting untuk anak agar proses belajar di sekolah berjalan dengan lancer (Permenkes, 2014). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Saragi *et,.al* (2014) dengan judul Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik dan penelitian yang telah dilakukan

oleh Verdiana & Muniroh (2017) dengan judul Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDN Sukoharjo I Malang didapatkan hasil bahwa 37,2% responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dan 62,8% responden tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Tingkat Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SD Negeri 11 Krui memiliki konsentrasi baik sebanyak 23 orang (54,8%) dan konsentrasi kurang baik sebanyak 19 orang (45,2%). Apabila siswa memiliki konsentrasi yang baik maka akan berpengaruh kepada proses belajar mengajarnya. Siswa akan lebih fokus dan membuat prestasi siswa tersebut akan lebih baik. Anak usia sekolah sudah dapat berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan anak yang berusia lebih muda dan mereka dapat fokus pada informasi yang dibutuhkan serta dapat menyaring secara langsung informasi yang tidal relevan, ini diyakini karena kematangan neurologis pada anak usia sekolah. Menurut Surya (2010) konsentrasi belajar tidak datang dengan sendirinya atau dari pembawaan bakat seseorang sejak lahir. Konsentrasi belajar akan timbul dengan penciptaan dan perencanaan yang kemudian dijadikan kebiasaan dalam kegiatan belajar. Konsentrasi belajar adalah suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan Belajar Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Khairinal *et al.,*2021).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar anak, menurut Wibowo (2010) tingkat konsentrasi belajar anak dapat dipengaruhi oleh faktor kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan. Sedangkan menurut Anononim (2017) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor kesehatan jasmani dan kecukupan gizi dan kalori dalam mengikuti proses belajar. Kemampuan konsentrasi siswa mempengaruhi prestasi, Fadhli (2010) mengungkapkan prestasi akademik dapat menurun akibat kurang konsentrasi belajar, didukung oleh pendapat Surya (2010), bahwa berdasarkan penelaahan para ahli pendidikan rendahnya kualitas prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak didik untuk dapat melakukan konsentrasi belajar. Permasalahan konsentrasi belajar ini tentulah menjadi suatu problema yang patut menjadi perhatian bagi pihak sekolah maupun orang tua, karena tingkat konsentrasi belajar yang kurang baik akan berpengaruh terhadap prestasi belajar pada siswa, dimana semakin baik tingkat konsentrasi maka akan sebaik baik pula prestasi belajar siswa dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat konsentrasi maka akan memberikan dampak yang kurang baik terhadap prestasi belajar anak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Arifin (2015) dengan judul Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa di SDIT-Alfathimiyyah Surabaya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,23% responden dengan konsentrasi belajar kurang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lipdiyaningishh, dkk (2017) dengan judul Hubungan kecukupan gizi makan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar didapatkan hasil bahwa 51,7% responden dengan tingkat konsentrasi belajar kurang baik.

Analisis Bivariat

Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui

Hasil penelitian di dapatkan bahwa anak yang memiliki status gizi baik berjumlah 24 orang, 14 orang (58.3%) memiliki konsentrasi baik dan sebanyak 10 orang memiliki konsentrasi kurang baik. Dan anak yang memiliki status gizi kurang berjumlah 11 orang, 8 orang (72.7%) memiliki konsentrasi baik, dan sebanyak 3 orang memiliki konsentrasi kurang baik, gizi lebih berjumlah 5 orang, 4 orang (80,0%) memiliki konsentrasi baik sedangkan 1 orang (20.0%) memiliki konsentrasi kurang baik dan Obesitas berjumlah 2 orang, 1 orang (50.0%) memiliki konsentrasi baik dan 1 orang (50.0%) Memiliki konsentrasi kurang baik. Dilihat dari hasil Sig = 0,699 > α = 0,05 artinya Ho diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi. Tidak terdapat hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 11 Krui. Karna tingkat konsentrasi anak bukan hanya disebabkan keadaan status gizi saja. Dalam teori konsentrasi (Tonie Nase, 2007), tingkat konsentrasi belajar siswa dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor itu merupakan faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal, misalnya, gangguan teman, suara-suara dari luar kelas, adanya masalah dalam keluarga dan lain sebagainya. Faktor internal, seperti terganggunya organ tubuh dan perasaan-perasaan lain yang menggangu fisik dan psikis seseorang seperti rasa lelah atau perasaan gugup, terlalu cemas, faktor makanan yang menggangu pencernaan, dan lain sebaginya. Saat melalukan penelitian faktor kesiapan individu siswa dalam berkonsentrasi sendirilah yang merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi tingkat konsentrasi. Sehingga status gizi merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian fauji,(2016). Hubungan Antara Status Gizi Anak Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. Berdasarkan hipotesis yang telah diajukan dan dari hasil analisa data statistik melalui uji korelasi dengan sampel sebesar 75 siswa, nilai signifikasi sebesar 0,274 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi anak tentang dengan tingkat konsentrasi belajar anak tidak memiliki hubungan yang signifikan, diketahui p value lebih besar dari pada alpha maka Ho diterima. Sedangkan kontribusi status gizi anak terhadap tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar siswa kelas VI SDN 1 Baureno sebesar 3,84%. Sehingga dalam penelitian ini status gizi tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi anak usia sekolah dasar dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi anak usia sekolah dasar. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain usia fisik, jenis kelamin serta pengetahuan dan pengalaman dan asupan gizi yang baik, faktor status gizi pada masa sekarang tidak bisa dibuat patokan untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa SD Negeri 11 Krui. Disini peneliti hanya menilai status gizi dari BB/TB tidak sampai pada asupan gizi yang ada pada makanan.

Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Negeri 11 Krui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri 11 Krui terlihat lebih baik pada kelompok anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, dimana sebagian besar (76,9%) anak yang sarapan pagi menunjukan tingkat konsentrasi belajar baik dan hanya sebagian kecil (18.7%) anak yang tidak sarapan pagi menunjukan ringkat konsentrasi belajar yang baik. Berdasarkan hasil uji statistic menggunkan sistem komputerisasi dengan Uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0,001, karna *p value* < 0,05, artinya ada hubungan antara sarapan dengan konsentrasi di SD Negeri 11 Krui kearah positif dengan nilai kolerasi, 0,494 (Korelasi sedang). Keeratan hubungan antara sarapan dengan konsentrasi didapat dengan nilai r = 0,494 yaitu kolerasi sedang kearah positif yang artinya semakin baik sarapan maka semakin tinggi pula konsentrasi yang dicapai anak. Kebiasaan

sarapan pagi pada anak akan mempengaruhi tingkat konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, karena makan atau sarapan pagi adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula dara (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arifin (2015) perhitungan ini dapat dinilai rho yang didapatkan adalah (rho 0,05 < 0,581), maka Ha diterima dan Ho ditolak, ada hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di SD Al-Fathimiyyah Surabaya, dengan hasil siswa sarapan berat dan konsentrasi baik sebanyak 37 siswa (62,7%) dan siswa tidak sarapan dengan konsentrasi kurang baik sebanyak 12 siswa (20,3%) dengan sampel sebanyak 59 siswa.

Hubungan sarapan dengan konsentrasi pada anak usia sekolah di SD Negeri 11 Krui cukup kuat, karena semua responden sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan selalu mengkonsumsi makanan pokok lengkap, seperti nasi, lauk pauk, dan sayur-sayuran. Siswa SD Negeri 11 Krui sebagian besar juga memiliki konsentrasi yang kurang baik, sehingga menunjukkan hasil bahwa sarapan sangat mempengaruhi hasil konsentrasi pada saat belajar ataupun melakukan kegiatan yang mengharuskan untuk fokus. Menurut Ahmad *et all*., (2011), apabila anak tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun yang akan menyebabkan prestasi belajar juga ikut menurun. Hal ini akan menghambat proses belajar di sekolah. Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia zat besi. Namun, apabila anak tersebut terbiasa sarapan maka perilaku belajar anak menjadikan emosi anak cenderung lebih baik, anak menjadi lebih percaya diri dan lebih bersemangat dalam belajar, konsentrasi dan daya ingat meningkat (Rifa meutika, 2008). Faktor internal dalam konsentrasi salah satunya fisiologis, yaitu sarapan, selain sarapan, faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi dari segi psiokologis oleh siswa tersebut. Faktor eksternal yang berpengaruh untuk tingkat konsentrasi pada penelitian ini ialah lingkungan. Lingkungan di SD Negeri 11 Krui sangat tenang, karena tempatnya tidak terlalu dekat dengan jalan raya. Hal itu memungkinkan untuk menjadikan konsentrasi siswa tidak terganggu, serta pencahayaan yang bagus juga mendukung terbentuknya konsentrasi yang baik, karena sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa konsentrasi pada siswa SD Negeri 11 Krui mayoritas memiliki konsentrasi yang baik. Guru juga sebaiknya selalu menjaga suasana kelas agar tetap kondusif dan tidak bising saat proses belajar mengajar.

Berdasarkan pengamatan peneliti didapatkan bahwa siswa perempuan memiliki konsentrasi yang baik lebih banyak (59,5%) daripada siswa laki-laki (40,5%). Hal ini didukung oleh penelitian menurut Ghazvini (2011) menyatakan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam konsentrasi dengan hasil kolerasi 0,0022, termasuk turunnya kadar Hb karena nutrisi yang dikonsumsi kurang. Hal ini disebabkan kadar Hb laki-laki lebih besar daripada perempuan. Peran orang tua berpengaruh, karena orang tua harus selalu mengingatkan dan memperhatikan bahwa sarapan itu sangat penting untuk proses belajar anak di sekolah. Pekerjaan orang tua bukanlah menjadi hambatan untuk anak agar tetap mengkonsumsi sarapan di pagi hari dan sebaiknya orang tua membuat sarapan dengan menu yang bervariasi agar anak tidak bosan (Gajre *et all*,. 2008). Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian Verdiana dan Muniroh (2018) dengan judul Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai p = 0,001 dan penelitian yang dilakukan oleh Sumertyasa, dkk (2017) dengan judul Pengaruh Makan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara makan pagi dengan konsentrasi belajar dan kebiasaan makan pagi memberikan kontribusi sebesar 54,7% terhadap tingkat konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Tamsuri & Ajeng WW (2012) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak didapatkan hasil bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak (p= 0,000), dimana sebagian besar (8 dari 9) responden dengan kebiasaan serapan pagi baik memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan sebagian besar responden dengan kebiasaan serapan pagi kurang memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu: Terletak pada proses pengambilan data karna keterbatasan waktu penelitian. Dan tenaga karena hanya dibantu oleh 1 orang. Pada saat pengisian kuesioner tingkat konsentrasi belajar perlu penjelasan yang berulang karna responden pada penelitian ini adalah anak Sekolah Dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Pembahasan Tentang Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 1V, V Dan V1 Di SD Negeri 11 Krui Di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024 Dapat Disimpulkan Bahwa:

1. Diketahui karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak adalah usia 11 tahun yaitu sebesar 50,0% (21 responden), 10 tahun yaitu sebesar 38,1% dan paling sedikit usia 12 tahun sebesar 11,9% (5 responden). Dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu sebesar 59,5% (25 responden)
2. Diketahui gambaran status gizi anak SD Negeri 11 Krui yaitu gizi baik sebanyak 24 orang (57.1%) gizi kurang sebanyak 11 orang (26,2%), gizi lebih sebanyak 5 orang dan Obesitas sebanyak 2 orang (16,6%).
3. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa SD Negeri 11 Krui mayoritas memiliki katagori sarapan baik sebanyak 26 orang (61,9%) dan tidak sarapan sebanyak 16 orang (38,1%).
4. Diketahui gambaran tingkat konsentrasi belajar siswa SD Negeri 11 Krui katagori baik sebanyak 23 orang (54,8%) dan kurang baik sebanyak 19 orang (45,2%).
5. Tidak terdapat hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar pada siswa kelas IV,V dan VI SD Negeri 11 Krui. Karena hasil sig = 0,699 >a = 0,05 artinya Ho diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi.
6. Berdasarkan analisis dilakukan oleh peneliti menggunakan uji chi-square menunjukan ada hubungan sarapan dengan konsentrasi pada anak usia sekolah di SD Negeri 11 Krui dengan nilai (p = 0,001 dengan nilai p < 0,05.

Saran

1. Bagi Sekolah. Bagi Sekolah agar terus memberikan edukasi 1 bulan sekali kepada orang tua siswa ataupun siswa tentang pentingnya status gizi dan sarapan bagi anak usia sekolah dasar dan sebagai bahan informasi serta referensi bagi tenaga kesehatan (UKS) serta guru

pengajar tentang pentingnya sarapan untuk meningkatkan konsentrasi siswa agar mencapai prestasi yang baik.
2. Bagi Keluarga. Keluarga harus lebih memperhatikan Status gizi anak, terutama sarapan pada anak usia sekolah agar konsentrasi yang dicapai anak tersebut dicapai dengan baik. Keluarga juga harus lebih memahami bahwa pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah dasar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada siswa selain faktor Status gizi dan kebiasaan sarapan pagi yang terbukti berhubungan signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKES PERSADA Nabire Provinsi Papua. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 17(2), 81-86.

Amin, N. F., Garancang,S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umu Populasi dan Sampel dalam Penelitian. PILAR, 14(1),15-31.

Apriani, D. G. Y. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. Jurnal

Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(1), 203-207Medika Usada, 5(1), 16-21.

Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. Jakarta: Rineka Cipta, 173.

Aulia, N. I. P., &Araniri, N. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. Al-Mau'izhoh, 3(1), 9-22.

Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang, 3(1), 30-33.

Barokah, L., Jaenudin, J., & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Sarapan pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. Nusantara Hasana Journal, 2(6), 100-105.

Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. Amerta Nutrition, 2(1), 97-105.

Estu, A., & Wahyuni, E. (2018). Hubungan antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Status Gizi Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 6, 35-39.

Fadhilah, N. I. (2014). Peranan sarana dan prasarana pendidikan guna menunjang hasil belajar siswa di SD Islam Al Syukro Universal.

Fadhli, A. (2010). Buku pintar kesehatan anak. Pustaka Anggrek

Fahmi., Triastuti, N. J., & Basuki, S. W. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Fajar, N. A., & Idris, H. (2020). Faktor sosial, ekonomi, dan pemanfaatan posyandu dengan kejadian stunting balita keluarga miskin penerima PKH di Palembang. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 17(1), 23.

Farhana, H. (2020). Implementasi read aloud pada orang tua siswa dalam mendorong gerakan literasi sekolah di SDN harapan baru III. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ, 3(2), 105-114.

Fauji, I., & Juanita, D. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Anak Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas VI SDN 1 Baureno). Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4(01), 79-82.

Gajre, NS, Fernandez, S., Balakrishna, N., & Vazir, S. (2008). Kebiasaan sarapan dan pengaruhnya terhadap konsentrasi perhatian, daya ingat langsung, dan prestasi sekolah. Pediatri India , 45 (10), 824

Ghazvini, SD, & Khajehpour, M. (2011). Perbedaan gender dalam faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik siswa sekolah menengah. Procedia-Social and Behavioral Sciences , 15 , 1040-1045.

Hamzah, H., Hasrul, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2).

Hantia, O. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno).

Hardiansyah, M. I dewa nyoman supariasa, m. 2016. Ilmu gizi teori & aplikasi, jakarta, buku kedokteran egc.

Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Biormatika: Jurnali lmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 4(01).

Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2).

Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian. Jurnal Study Kasus, 3(1), 1-13.

Husni, W. M. (2016). Hubungan Intensitas Belajar Terlalu Tinggi dan Sikap Otoriter Orang Tua dengan Stres Siswa Kelas V. BASIC EDUCATION, 5(4), 366-377.

Jafar, M. A., Polanunu, N. F. A., Royani, I., & Aisyah, W. N. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SDN 427 Malewong Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan. Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 3(8), 593-598.

Jetvig, S. (2010). Smart school time recipes. the breakfast, snack, and lunchbox cookbook for healthy kids and aduls. BMJ Journal, 1(1), 1-2.

Juwanto, J., Sari, W. K., Jannah, N., & Ariani, W. A. (2021). Peningkatan Kosentrasi Belajar Melalui Penguasaan Konten Dengan Tehnik Mind Mapping Di Sman 09 Kota Bengkulu. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 6(2), 273-282.

Kemenkes RI (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2020) Panduan Gizi Seimbang

Khairinal, K., Syuhada, S., &Alawyah, W. W. (2020). Pengaruh pendapatan orang tua, bimbingan belajar dan tingkat konsentrasi belajar terhadap hasil belajar mata pelajaran ekonomi kelas XI SMA Ferdy Ferry Putra Jambi Tahun Ajaran 2020/2021. Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial, 2(1), 435-442.

Manurung, A. S., Halim, A., & Rosyid, A. (2020). Pengaruh Kemampuan Berpikir Kreatif untuk meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 4(4), 1274-1290.

Mastur, & Triyono. (2014). Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karir. Paramitra

Mawarni, E. E. (2018). Edukasi gizi" pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah". Warta Pengabdian, 11(4), 97-107.

Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(1), 28-35.

Muliani, R. D. M. R. D., & Arusman, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik. Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat, 2(2), 133-139.

Munawaroh, S., Muftiana, E., & Dwirahayu, Y. (2020). Hubungan kebiasaan makan pagi (Sarapan) dengan status gizi anak usia sekolah Di SD Muhammadiya Terpadu ponorogo. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2).

Notoatmodjo, S., Anwar, H.,Ella,N. H.,& Tri, K. (2012). Promosi kesehatan di sekolah. Jakarta: rineka cipta, 21, 23.

Noviati, R., Misdar, M., & Adib,H. S.(2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang. Jurnal PAI Raden Fatah, 1(1), 1-20.

Nugrahanti, M. D. (2014). Pengaruh Suasana Kondusif dalam Pembelajaran terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Negeri Wonosegoro Tahun 2014 (Doctoral dissertation, STAIN).

Pantan, F., & Benyamin, P. I. (2020). Peran Keluarga dalam Pendidikan Anak pada Masa Pandemi Covid-19. KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta, 3(1), 13-24.

Purnawinadi, I. G., &Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Nutrix Journal, 4(1), 31-38.

Putu, C. R. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Posyandu Desa Jantung Kabupaten Lombok Barat (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).

Ramadhan, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Belajar di Sekolah terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 19 Kota Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

Rohmah, M. H. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja DI SMP Negeri 14 Jember (Doctoral dissertation, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember).

Rorong, A. P. (2019). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelurahan Bailang Kecamatan Bunaken Kota Manado. Kesmas, 8(2).

Saputri, R. K., Al-Bari, A., &Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. Jurnal Gizi, 10(2), 10-19.

Sati, L., & Sunarti, V. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik DiLkp Hazika Education Center. Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (Pls), 9(4).

Setiawan, M. N., & Haridito, I. (2015). Hubungan status gizi dengan tingkat kosentrasi belajar siswa. E-Journal Unesa-Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(1), 12-20.

Stitaprajna, A., & Aslam, M. (2020). Hubungan Status gizi dan Asupan energi dengan Produktivitas kerja pada pekerja PT. Propack kreasi mandiri cikarang. Jurnal Nutrisia, 22(2), 86-93.

Subarkah, T., &Nursalam, R. P. (2016). Pola pemberian makan terhadap peningkatan status gizi pada anakusai 1–3 tahun. JurnalInjec, 1(2), 146-154.

Sunadi, L. (2013). Pengaruh motivasi belajar dan pemanfaatan fasilitas belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE), 1(3).

Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia, 2(1).

Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, 2(1), 95-100

Surya, H. (2010). Membuat Anak Cerdas Dan Manusia Unggul. Elex Media Komputindo.

Susilowati, F., Lestari, N. E., & Shifa, N. A. (2021). Konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar dapat di pengaruhi oleh sarapan pagi dan status gizi. Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences, 1(01), 16-24.

Sutja, A., Herlambang, S., Nelyahardi, N., &Emosda, E. (2017). Penulisan Skripsi untuk prodi bimbingan konseling. Yogyakarta: Wahana Resolusi.

Tamsuri, A., & Ajeng, G. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. Jurnal AKP, 3(1).63.

Transyah, C. H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. Jurnal Amanah Kesehatan, 5(2), 53-

Uce, L. (2018). Pengaruh asupan makanan terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 4(2), 79-92.

Vera Pratiwi, Fitria, Natan, O., Pravita, A., Okfrianti, Y., & Kamsiah, K. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indonesia, 12(1), 14

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96-102.

Yessi Nurmalasari, Anggunan, A., & Wulandari, I. A. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran Tahun 2019. Jurnal Dunia Kesmas, 9(1), 27-31.

YONA Oktavia, Y. O. (2018). Hubungan sarapan pagi denga ntingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 di SD N 04 Balai rupisimalanggang payakumbuh tahun 2018 (Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang).

Zainal Aqib, (2020). Bimbingan dan Konseling. Yrama Widya.