

## PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS V DI SDS TARBIYATUL ISLAM SAMBAS TAHUN PELAJARAN 2023-2024

**Klania Istiqomah** \*1

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

Email: [klaniaistiqomah@gmail.com](mailto:klaniaistiqomah@gmail.com)

**Parni**

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

**Astaman**

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

### **Abstract**

*This journal aims to obtain complete and in-depth information about breakfast and concentration and the influence that exists between breakfast and student learning concentration at SDS Tarbiyatul Islam Sambas for the 2023-2024 academic year. The research approach used is quantitative with an associative type of research. The population is 28 people. The data analysis technique uses Pearson product moment correlation and simple linear regression, with the research results being that variable X breakfast is in the "Good" category seen from the percentage results, namely 7.151%. Meanwhile, variable Y, namely student learning concentration, is in the "Very Good" category from the percentage results, namely 83.48%. There is a significant influence between breakfast on the learning concentration of class V students at SDS Tarbiyatul Islam Sambas. This can be seen from the relationship between the two variables with a correlation of 0.411, located between 0.400-0.599, which is included in the medium category, with a significance level of  $0.016 < 0.05$ , thus ( $H_a$ ) is accepted and ( $H_0$ ) is rejected. Seeing from the calculation results that the result a is 50.239 and b is 0.467, it is found that the regression equation for breakfast and study concentration is:  $Y = 50.239 + 0.467X$ . From the equation above, it means that every increase in variable X by one unit will be followed by an increase in variable Y of 0.467 with the price a = constant. In other words, the magnitude of the influence of variable X on the increase in variable Y is 0.467.*

**Keywords:** Breakfast, Study Concentration

### **Abstrak**

Jurnal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap dan mendalam tentang sarapan pagi dan konsentrasi dan pengaruh yang terjalin antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SDS Tarbiyatul Islam Sambas Tahun Pelajaran 2023-2024. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi berjumlah 28 orang. Teknik analisis data menggunakan korelasi pearson product moment dan regresi linier sederhana, dengan hasil penelitian yaitu pada variabel X sarapan pagi berada pada kategori "Baik" dilihat dari hasil persentase yaitu 7.151%. Sedangkan variabel Y yaitu konsentrasi belajar siswa berada pada kategori "Sangat Baik" dari hasil persentase yaitu 83,48%. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas. Hal ini dapat dilihat dari hubungan antara dua variabel dengan korelasinya 0,411 terletak diantara 0,400-0,599

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis.

termasuk dalam katagori sedang, dengan taraf signifikan  $0,016 < 0,05$  dengan demikian ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) di tolak. Melihat dari hasil perhitungan bahwa hasil a sebesar 50,239 dan b diperoleh 0,467 ditemukan, maka persamaan regresi sarapan pagi dan konsentrasi belajar yaitu:  $Y = 50,239 + 0,467X$ . Dari persamaan di atas berarti bahwa setiap kenaikan variabel X satu satuan akan diikuti oleh kenaikan variabel Y 0,467 dengan harga a= konstan. Dengan kata lain besarnya pengaruh variabel X terhadap kenaikan variabel Y sebesar 0,467.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan dilakukan oleh masyarakat. Oleh karena itu, untuk membentuk manusia menjadi pribadi yang lebih baik adalah dengan memberikan pendidikan yang tepat. Melalui pendidikan, manusia dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya untuk dikembangkan lebih lanjut, dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta dapat mengubah kehidupannya kearah yang lebih baik (Dimiyanti, 2012: 14).

Belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu yakni mengalami hasil, belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan tingkah laku. Selain itu, belajar juga berperan penting dalam mempertahankan kehidupan manusia, dengan belajar manusia dapat mengetahui dan memiliki sejumlah ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai hasil dari belajar. dengan ini manusia dapat menggunakan ilmu tersebut untuk membangun benteng perubahan yaitu kekuatan dalam mempertahankan kehidupan manusia dari dampak negatif ilmu pengetahuan dan teknologi (Oemar Hamalik, 2021: 2).

Konsentrasi memiliki peran yang sangat penting bagi siswa, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi yang disampaikan, sebaliknya bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi, maka siswa juga mudah dalam memahami materi yang disampaikan guru. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan Fadilah Suralaga, bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya (Fadilah Suragala 2005: 101). Namun, konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Meninggalkan sarapan membawa dampak buruk bagi siswa yaitu siswa tidak memperoleh kecukupan gizi, oleh sebab itu sarapan pagi tidak boleh ditinggalkan agar siswa dapat memperoleh gizi yang cukup, tumbuh dan berkembang dengan sehat, cerdas serta mempunyai kualitas yang baik.

Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu pemenuhan zat gizi di pagi hari, apabila anak terbiasa sarapan pagi, maka dapat berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat sehingga dapat mendukung prestasi belajar kearah yang lebih baik, selain itu sarapan pagi diperlukan tubuh untuk memenuhi asupan glukosa, karena tubuh pada malam hari tidak mengkonsumsi makanan dan jika melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, lesu, mengantuk dan aktivitas sehari-hari terganggu (Djoko: 2017: 34).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini dapat didefinisikan sebagai upaya dalam menyelidiki masalah. Berdasarkan masalah tersebut kemudian menjadi dasar peneliti untuk mencari dan mengambil data, menentukan variabel serta melakukan pengukuran dengan angka agar dapat dilakukan analisa sesuai dengan tahapan-tahapan statistik yang berlaku. Sugiono menjelaskan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan pendekatan yang menggunakan analisis serta angka-angka yang berhubungan dengan statistik (Sugiyono, 2014: 101). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah asosiatif sebagai langkah dalam melakukan penelitian. jenis penelitian asosiatif adalah penelitian yang mempunyai tujuan untuk menghubungkan antara dua variabel atau lebih dan mengetahui pengaruh variabel tersebut. Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi. Jadi penelitian ini ingin membuktikan pengaruh antara variabel sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.

## HASIL PENELITIAN

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	50,239	16,648		3,018	,005
	sarapan pagi	,467	,183	,411	2,547	,016

a. Dependent Variable: konsentrasi belajar

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program *SPSS Statistics 22*. Dari perhitungan di atas, nilai a merupakan harga Y ketika harga X = 0 (harga konstan) dan b merupakan angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada perubahan variabel bebas. Setelah harga a sebesar 50,239 dan harga b sebesar 0,467 ditemukan, maka langkah selanjutnya adalah menyusun persamaan regresi. Persamaan regresi sarapan pagi dan konsentrasi belajar yaitu:  $Y = 50,239 + 0,467X$ .

Nilai X dari persamaan regresi di atas merupakan nilai ramalan, sehingga diperkirakan perubahan pada Y apabila X diketahui. Dari persamaan di atas berarti bahwa setiap kenaikan variabel X satu satuan akan diikuti oleh kenaikan variabel Y 0,467 satuan dengan harga a = konstan. Dengan kata lain, besarnya pengaruh variabel X terhadap kenaikan variabel Y sebesar 0,467.

### 1. Sarapan Pagi

Sarapan pagi di SDS Tarbiyatul Islam Sambas siswa kelas V sudah tergolong "Baik" yaitu dengan persentase sebesar 71,51%. Kategori akan dirincikan dengan indikator sebagai berikut: frekuensi sarapan yang baik untuk anak, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan makanan, pemilihan makanan dan keragaman makanan.

### 2. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar pada siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas, sudah tergolong “Sangat Baik” yaitu dengan persentase 83,48%. Kategori akan dirincikan dengan indikator sebagai berikut: pemusatan pemikiran saat siswa belajar di kelas, rasa kuatir yang mengganggu konsentrasi belajar pada siswa, gangguan kepanikan dan kesiapan belajar.

### 3. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas Tahun Pelajaran 2023-2024.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas Tahun Pelajaran 2023-2024. Hal ini dapat dilihat dari hubungan antara dua variabel dengan nilai kolerasinya sebesar 0,411 terletak diantara 0,400-599 termasuk dalam kategori sedang, dengan taraf signifikan  $0,016 < 0,05$  dengan demikian ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Melihat dari hasil perhitungan bahwa hasil a sebesar 50,239 dan b diperoleh 0,467 ditemukan, maka persamaan regresi sarapan pagi dan konsentrasi belajar yaitu  $Y = 50,239 + 0,467X$ . Dari persamaan tersebut berarti setiap kenaikan variabel X satu satuan akan diikuti oleh kenaikan variabel Y 0,467 satuan harga a = konstan. Dengan kata lain, besarnya pengaruh variabel X terhadap kenaikan variabel Y sebesar 0,467.

## KESIMPULAN

Sarapan pagi siswa kelas v di SDS Tarbiyatul Islam Sambas sudah tergolong “Baik” yaitu sebesar 71,51% hal tersebut berdasarkan indikator pada sarapan pagi. Konsentrasi belajar siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas sudah tergolong “Sangat Baik” yaitu sebesar 83,48%. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas Tahun Pelajaran 2023-2024. Hal ini dapat dilihat dari hubungan antara dua variabel dengan nilai kolerasinya sebesar 0,411 terletak diantara 0,400-599 termasuk dalam kategori sedang, dengan taraf signifikan  $0,016 < 0,05$  dengan demikian ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Melihat dari hasil perhitungan bahwa hasil a sebesar 50,239 dan b diperoleh 0,467 ditemukan, maka persamaan regresi sarapan pagi dan konsentrasi belajar yaitu  $Y = 50,239 + 0,467X$ . Dari persamaan tersebut berarti setiap kenaikan variabel X satu satuan akan diikuti oleh kenaikan variabel Y 0,467 satuan harga a = konstan. Dengan kata lain, besarnya pengaruh variabel X terhadap kenaikan variabel Y sebesar 0,467.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia. 2014. Hubungan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. IKESMA, 17 (2).
- Aries. 2022. Jenis Pangan Sarapan dan Tekik Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Vol 7 No 2.
- Dimiyanti. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rineka Cifta.
- Djmarah. 2014. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cifta, 2014.
- Djoko. 2017. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sumanto, Agus. 2018. *Tips Memilih Jajanan Sehat*. Jakarta: Arya Pustaka.
- Fadillah. 2005. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Jakarta : UIN Jakarta Press.
- Syafiq. 2006. *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: UIN JKT Press.
- Syuhada. 2021. *Al-Qur'an Hadis Madrasah Tsanawiyah Kelas VII*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Tilong. 2015. *Kebiasaan yang Dapat Memperpanjang Usia Anda*. Yogyakarta: Buku biru.