

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND LEARNING CONCENTRATION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN GRADES 3-5 AT SDN WONOREJO**

**BY**

**NAWANG NASYWA**

*Breakfast habits play an important role as a source of energy to support students' physical readiness and brain function before participating in learning activities. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration among third- to fifth-grade students at Wonorejo Elementary School (SDN Wonorejo). This study employed a quantitative correlational analytic design with a cross-sectional approach. The research was conducted at SDN Wonorejo in February 2026. The study population consisted of all third-, fourth-, and fifth-grade students, totaling 77 participants, who were selected using a total sampling technique. Data were collected using a breakfast habits questionnaire and a learning concentration questionnaire. The results showed that most respondents had good breakfast habits (49 students; 63.6%) and a high level of learning concentration (40 students; 51.9%). Crosstab analysis revealed that 37 respondents (48.1%) with good breakfast habits also had a high level of learning concentration, indicating a relationship between breakfast habits and students' learning concentration. This finding may be explained by the fact that breakfast provides the energy required by the brain to maintain focus and attention during learning activities. Therefore, the better the students' breakfast habits, the higher their level of learning concentration.*

**Keywords:** *Breakfast Habits, Learning Concentration, Elementary School Children.*

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 3-5 DI SDN WONOREJO

OLEH

NAWANG NASYWA

Kebiasaan sarapan pagi berperan penting sebagai sumber energi untuk mendukung kesiapan fisik dan fungsi otak siswa sebelum mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas III–V di SDN Wonorejo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SDN Wonorejo pada Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas III, IV, dan V sebanyak 77 siswa dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan kuesioner konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori baik sebanyak 49 siswa (63,6%) dan konsentrasi belajar kategori tinggi sebanyak 40 siswa (51,9%). Hasil analisis crosstab menunjukkan 37 responden (48,1%) dengan kebiasaan sarapan baik memiliki konsentrasi belajar tinggi, sehingga terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan otak untuk mempertahankan fokus dan perhatian selama pembelajaran. Dengan demikian, semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa, semakin tinggi pula konsentrasi belajarnya.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Anak Sekolah Dasar.

BINA SEHAT PPNI