

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini menguraikan konsep, landasan teori, dan aspek-aspek variabel penelitian, yaitu: 1) Konsep Sarapan Pagi, 2) Konsep Konsentrasi, 3) Penelitian Jurnal Terkait, 4) Kerangka Teori, 5) Kerangka Konsep, 6) Hipotesis.

2.1 Konsep Kebiasaan Sarapan Pagi

2.1.1 Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan pagi dipahami sebagai asupan awal yang dikonsumsi tubuh setelah melewati tidur selama semalam. Asupan ini berperan menyediakan energi awal bagi tubuh serta mendukung fungsi otak pada awal aktivitas harian (Aneley, 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sarapan dianjurkan untuk dilakukan sebelum pukul 09.00 dengan kontribusi sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian (Permenkes, 2014). Ketika anak melewatkan sarapan, tubuh dan otak dapat mengalami kekurangan energi yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif.

Anak-anak yang memiliki kebiasaan sarapan secara teratur cenderung menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih optimal. Peningkatan tersebut terutama terlihat pada kemampuan perhatian, konsentrasi, serta kecepatan dalam memproses informasi jika dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Adolphus, 2021).

2.1.2 Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Usia Sekolah Dasar

Kebiasaan merupakan perilaku yang terbentuk melalui pengulangan tindakan dalam situasi atau konteks yang sama sehingga perilaku tersebut dilakukan secara otomatis tanpa perlu dipikirkan secara sadar. Menurut Wood dan Rungger dalam buku *Psychology of Habit*, kebiasaan terbentuk ketika seseorang berulang kali melakukan suatu tindakan sehingga tercipta hubungan antara situasi dengan respons dalam memori. Ketika individu berada kembali pada situasi yang sama, perilaku tersebut akan muncul secara otomatis karena telah tersimpan sebagai respon yang efisien. Kebiasaan biasanya dipicu oleh isyarat tertentu seperti kondisi, waktu, atau aktivitas dan melalui pengulangan terus-menerus akhirnya menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari (Wood & Rünger, 2017).

Sarapan merupakan asupan makanan pertama yang dikonsumsi pada pagi hari setelah seseorang melewati waktu tidur pada malam hari. Kegiatan sarapan memiliki peran penting dalam membantu memenuhi kebutuhan energi serta zat gizi diperlukan tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari. Kebiasaan konsumsi sarapan dapat membantu menjaga keseimbangan asupan gizi serta mendukung pola makan yang lebih baik sepanjang hari. Oleh karena itu, sarapan yang dilakukan secara teratur dapat menjadi bagian dari kebiasaan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Gibney, 2018).

Kebiasaan sarapan pagi merupakan perilaku mengonsumsi makanan pada pagi hari yang dilakukan secara berulang dan teratur sehingga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Kebiasaan terbentuk melalui pengulangan tindakan dalam situasi yang sama sehingga perilaku tersebut dapat dilakukan secara otomatis tanpa perlu dipikirkan secara sadar. Sarapan yang dilakukan secara rutin setiap pagi dapat menjadi kebiasaan yang mendukung mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh sebelum memulai aktivitas (Gibney, 2018; Wood & Rüniger, 2017).

Frekuensi sarapan menunjukkan seberapa sering seseorang melakukan sarapan dalam periode tertentu, misalnya dalam satu minggu. Anak dengan kebiasaan sarapan yang baik biasanya melakukan sarapan secara teratur setiap hari sebelum menjalani kegiatan belajar di sekolah. Kebiasaan sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah sehingga tubuh memperoleh energi yang memadai untuk mendukung aktivitas harian secara optimal serta mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Hardinsyah, 2017).

Waktu pelaksanaan sarapan juga menjadi aspek penting lainnya. Sarapan dianjurkan untuk dilakukan sejak seseorang bangun tidur hingga sekitar pukul 09.00 pagi guna memenuhi sekitar 15–30% dari kebutuhan gizi harian. Pemenuhan ini penting mendukung gaya hidup sehat, aktif, dan berpikir optimal. Sarapan yang dilakukan sebelum kegiatan belajar dimulai terbukti memberikan dampak lebih optimal terhadap kesiapan

kognitif anak dibandingkan sarapan setelah proses pembelajaran sudah berlangsung (Priwardani, 2025).

Tempat sarapan merupakan lingkungan di mana pertama pada pagi hari dapat dilaksanakan di rumah, di sekolah, atau di tempat lainnya. Anak-anak yang rutin sarapan di rumah cenderung menunjukkan pola kebiasaan sarapan yang lebih konsisten karena makanan biasanya disiapkan oleh keluarga sebelum berangkat ke sekolah. Sebaliknya, anak yang sarapan di sekolah atau di tempat lain biasanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan serta keterbatasan waktu pada pagi hari (Almatsier, 2016).

Menu sarapan mencerminkan kualitas asupan gizi yang dikonsumsi anak pada pagi hari, di mana sarapan yang baik seharusnya memenuhi prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung sumber karbohidrat sebagai energi utama, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral dari sayur dan buah. Sarapan yang hanya berupa minuman atau makanan ringan dengan energi rendah belum dapat memenuhi kebutuhan energi otak secara optimal, karena otak memerlukan suplai glukosa dari karbohidrat sebagai sumber energi utama untuk menunjang fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi, sementara protein berperan dalam pembentukan neurotransmitter yang mendukung proses berpikir dan fokus. Oleh karena itu, konsumsi sarapan dengan kandungan karbohidrat kompleks dan protein berhubungan dengan tingkat fokus serta konsentrasi yang lebih baik pada anak usia sekolah. Berdasarkan kualitas

dan kelengkapan zat gizi, menu sarapan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu sarapan yang mencakup sumber energi, protein, serta sayur dan buah. Sarapan yang hanya terdiri dari sebagian komponen gizi tertentu, serta sarapan yang berupa makanan ringan atau minuman dengan kandungan gizi yang relatif terbatas (Hardinsyah & Aries, 2022).

Keanekaragaman makanan merupakan konsumsi berbagai jenis makanan dari kelompok pangan yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara seimbang. Pada saat sarapan, makanan yang beragam seperti sumber karbohidrat, protein, serta sayur dan buah berperan dalam membantu untuk memenuhi kebutuhan energi serta zat gizi esensial yang diperlukan oleh tubuh (Permenkes, 2014).

Ketersediaan makanan pada pagi hari dapat mendukung terbentuknya kebiasaan sarapan pada anak. Sarapan yang tersedia di rumah memudahkan anak untuk mengonsumsi makanan sebelum memulai aktivitas sehingga kebutuhan energi pada pagi hari dapat terpenuhi. Namun, ketersediaan makanan tidak selalu menjamin anak akan sarapan karena kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh keinginan anak serta rutinitas yang terbentuk dalam keluarga. Apabila makanan tidak tersedia, anak lebih berisiko melewatkan sarapan atau menunda makan hingga waktu berikutnya (Khomsan, 2017).

2.1.3 Asupan Gizi Sarapan Pagi

Sarapan pagi yang berkualitas perlu mengandung keseimbangan antara zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro terdiri atas komponen

utama penghasil energi, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Sebaliknya, zat gizi mikro mencakup vitamin dan mineral. yang berperan penting dalam mendukung proses metabolisme dan fungsi sistem saraf (Priwardani, 2025).

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh dan otak karena glukosa dari pemecahannya dimanfaatkan sebagai bahan bakar utama sel saraf. Makanan yang menjadi sumber karbohidrat meliputi sereal, biji-bijian, gula, serta buah-buahan biasanya menyediakan sekitar 50% dari kebutuhan energi harian. Khusus bagi anak usia sekolah, rekomendasi asupan karbohidrat mencapai 50–60% dari total energi harian (Almatsier, 2016).

Protein berperan dalam sintesis neurotransmitter yang mendukung kinerja kognitif. Kebutuhan protein harian (AKP) pada anak usia 7–9 tahun ditetapkan sebesar 400 mg pada anak laki-laki maupun perempuan. Pada kelompok usia 10–12 tahun, kebutuhan nutrisi pada anak laki-laki yaitu sebesar 400 mg, sedangkan untuk anak perempuan sebesar 350 mg. Jumlah tersebut yang direkomendasikan berkisar antara 1,5 hingga 2 g per kilogram berat badan. setara dengan 10–15% dari total kebutuhan energi harian (Kemenkes RI, 2019).

Lemak berfungsi sebagai penyimpan energi sekaligus komponen struktural penting dalam sel-sel saraf. Sumber lemak dapat diperoleh dari berbagai bahan pangan, seperti susu, minyak jagung, minyak zaitun, minyak ikan, minyak kacang tanah, serta sumber lainnya. Asupan lemak

25–35% dari total energi harian bagi anak usia 2–18 tahun (Bima & Dompu, 2025).

Sarapan pagi dianjurkan memenuhi sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi yang baik bagi anak sekolah dasar sebaiknya mengandung gizi seimbang, yaitu terdiri dari karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk mendukung fungsi otak, serta dilengkapi sayur dan buah. Sarapan yang berkualitas dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan meningkatkan konsentrasi belajar anak. Ketika asupan energi dari sarapan tidak mencukupi, anak berpotensi mengalami kekurangan energi yang dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif serta konsentrasi belajar (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian dari (Muhimah & Farapti, 2023) menunjukkan bahwa rendahnya asupan energi saat sarapan berhubungan dengan penurunan kemampuan perhatian dan fokus pada anak sekolah dasar. Selain itu, pada buku Sarapan Sehat menegaskan bahwa penerapan sarapan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan konsentrasi serta daya tahan fisik anak selama kegiatan belajar berlangsung (Septiningrum & Rahmawaty, 2024).

2.1.4 Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi semua kalangan. Pada orang dewasa, manfaat tersebut mencakup peningkatan kesehatan secara keseluruhan dalam menjaga kondisi fisik, daya tahan kerja, serta produktivitas. Bagi siswa sekolah, sarapan juga

mampu meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran. Seseorang yang melewatkan sarapan biasanya tidak dalam kondisi optimal untuk bekerja secara efektif. Tubuh akan meningkatkan kadar glukosa darah dengan terlebih dahulu memanfaatkan cadangan glikogen yang tersedia, kemudian beralih ke cadangan lemak jika habis (Maedah et al., 2023).

Sarapan tercantum sebagai pesan ke-delapan dalam Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh otoritas kesehatan. Dengan menyajikan menu sarapan yang beragam dan bernutrisi, kebutuhan gizi harian dapat tercukupi dengan baik sehingga kondisi fisik tetap terjaga segar dan bugar. Selain itu, hal ini turut meningkatkan produktivitas kerja pada orang dewasa, sementara anak-anak yang rutin sarapan akan lebih mudah berkonsentrasi selama kegiatan pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pencapaian akademik secara signifikan (Nurkarimah et al., 2025).

2.1.5 Energi Sarapan Dan Fungsi Otak

Otak merupakan organ dengan tingkat aktivitas metabolik yang sangat tinggi. Walaupun hanya berkontribusi sekitar 2% dari total berat badan, otak membutuhkan sekitar 20% dari seluruh energi tubuh. Glukosa menjadi sumber energi utama otak, sehingga ketersediaannya sangat memengaruhi fungsi kognitif, khususnya perhatian dan konsentrasi (Jamadar et al., 2024).

Jika anak tidak mengonsumsi sarapan, kadar glukosa darah dapat menurun pada jam-jam awal pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan suplai energi ke otak menjadi kurang optimal, sehingga kemampuan perhatian dan pengendalian diri berpotensi terganggu. Penelitian neurokognitif menunjukkan bahwa keterbatasan glukosa memengaruhi aktivitas korteks prefrontal, yaitu area otak yang berperan penting dalam pengaturan perhatian dan fokus (Harahap, 2025).

Hasil penelitian yang termasuk dari (Defeyter & Russo, 2019) menunjukkan bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan menunjukkan kinerja memori kerja dan tingkat perhatian yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan.

2.1.6 Indikator Pengukuran Kebiasaan Sarapan Pagi

Pengukuran kebiasaan sarapan pagi dilakukan melalui kuesioner yang terdiri atas enam pertanyaan yang disusun berdasarkan indikator kebiasaan sarapan, yaitu ada frekuensi sarapan pagi, ketersediaan sarapan, waktu sarapan, tempat sarapan, menu sarapan, keragaman makanan. Kuesioner menggunakan skala ordinal yang telah di uji validitas dan reliabilitas dalam format pilihan ganda yang mana teks tersebut terdiri atas tiga pilihan jawaban, yakni a, b, dan c. Setiap jawaban diberikan penilaian menggunakan skor dengan ketentuan a (diberi nilai 3), b (diberi nilai 2), serta c (diberi nilai 1). Skor yang diperoleh dari setiap pertanyaan tersebut kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori kebiasaan sarapan pagi responden (Hendrik Alvin Zebua, 2021) . Hasil penilaian

dikategorikan menjadi tiga kriteria, yaitu:

1. baik apabila total skor 14–18
2. Cukup apabila total skor 10–13
3. Kurang apabila total skor 6–9

2.2 Konsep Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar

Pada anak sekolah dasar, fungsi kognitif yang mencakup perhatian, konsentrasi, memori, dan proses berpikir. Fungsi kognitif berkembang sangat pesat dan dipengaruhi kondisi fisiologis seperti kecukupan energi serta status nutrisinya (Liu et al., 2021).

Konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan anak untuk fokuskan perhatian, pertahankan konsentrasi, dan abaikan gangguan tidak relevan selama pembelajaran. Anak dengan fungsi kognitif optimal biasanya punya konsentrasi belajar lebih baik dan dapat mengikuti pelajaran secara efektif (Putri, 2023a). Konsentrasi merupakan kondisi mental ketika perhatian seseorang terarah dan terfokus akibat rangsangan tertentu yang diterima tubuh. Dalam kegiatan pembelajaran, konsentrasi diartikan sebagai kemampuan individu untuk fokus perhatian yang terbatas ini mengarah secara eksklusif terhadap satu objek spesifik atau satu materi pembelajaran agar proses memahami informasi menjadi lebih efektif (Cherukunnath & Singh, 2022).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Anak

Konsentrasi belajar pada anak berkaitan dengan berbagai faktor, baik internal dari diri anak maupun eksternal dari lingkungannya. Faktor dalam diri meliputi usia, kondisi kesehatan, dan status gizi anak. Sedangkan faktor lingkungan mencakup kondisi ruang kelas, metode pengajaran yang digunakan, serta gangguan seperti kebisingan dan distraksi visual (Apriani, 2022).

Selain faktor-faktor tersebut, tingkat keterlibatan belajar (school engagement) juga memengaruhi konsentrasi anak. Penelitian oleh Fitrianti & Hidayati menunjukkan bahwa anak yang tidak sarapan cenderung memiliki keterlibatan kognitif dan daya tahan konsentrasi yang lebih rendah selama pembelajaran di kelas (Fitrianti & Hidayati, 2025).

Untuk mengatasi kesulitan anak dalam berkonsentrasi, perlu terlebih dahulu diidentifikasi apakah dua kategori utama, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri anak, serta faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan. Jika gangguan konsentrasi dipengaruhi oleh lingkungan, maka guru dan orang tua dapat berperan dengan menciptakan suasana yang lebih kondusif agar anak mampu lebih fokus dan memusatkan perhatiannya saat belajar (Mustafa et al., 2021).

2.2.3 Manfaat Konsentrasi Belajar

Konsentrasi dalam belajar memberikan berbagai manfaat, di antaranya untuk memfasilitasi pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Selain itu, pendekatan tersebut juga mendukung penguasaan

materi secara lebih efektif dan efisien, meningkatkan motivasi dan antusiasme dalam belajar, menciptakan suatu lingkungan belajar yang kondusif dan nyaman, serta memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar baru yang dapat memberikan berbagai dampak positif (Fauzi, 2023).

Apabila peserta didik mampu mempertahankan konsentrasi secara optimal sepanjang proses pembelajaran, maka pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan oleh pendidik akan tercapai dengan lebih efektif. Konsentrasi tersebut mencerminkan keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran, meningkatkan semangat serta motivasi untuk belajar dan mendukung guru dalam menyelenggarakan proses pembelajaran secara lebih efektif (Thakur, 2025).

2.2.4 Indikator Pengukuran Konsentrasi Belajar Anak

Pengukuran konsentrasi belajar dilakukan menggunakan kuesioner yang memuat 15 butir pertanyaan positif dan negatif yang disusun berdasarkan beberapa indikator konsentrasi, yaitu adanya perhatian atau penerimaan terhadap materi yang disampaikan, memberikan respon terhadap materi pembelajaran yang disampaikan, adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru, mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh, mampu mengemukakan ide atau pendapat secara efektif, kesiapan pengetahuan yang diperoleh ketika diperlukan, berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, tidak bosan terhadap

proses pembelajaran yang dilalui. Instrumen kuesioner ini menerapkan skala Likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yakni: *tidak pernah* (1), *jarang* (2), *sering* (3), dan *selalu* (4). Skor dari seluruh pertanyaan kemudian dijumlahkan untuk menentukan tingkat konsentrasi belajar responden dengan kategori:

1. Kategori tinggi ditetapkan apabila skor berada pada rentang 45–60.
2. Kategori sedang ditentukan apabila skor berada pada rentang 30–44.
3. Kategori rendah ditetapkan apabila skor berada pada rentang 15–29.

2.3 Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 2.1 Jurnal Penelitian Terkait

No	Nama	Judul	Metode	Hasil
1.	(Harahap, 2025) Nama jurnal: Jurnal Pendidikan Indonesia DOI: 10.59818/jpi.v5i3.1623 Vol. 5 No. 3	Pengaruh Konsumsi Sarapan pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan	Desain: Cross-sectional Populasi: Seluruh siswa kelas 4 SD Swasta Budisatrya Medan sebanyak 60 siswa. Sampling: Purposive sampling Sampel: 60 siswa Instrumen: Kelompok intervensi diberikan sarapan pagi sebelum pembelajaran, kemudian dilakukan tes konsentrasi pada kedua kelompok Analisa: Uji chi-square	Secara keseluruhan siswa kelas IV SD Swasta Budisatrya Kota Medan mayoritas menunjukkan bahwa sebanyak 29 siswa (97,2%) menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang baik. Sebagian besar responden juga mengonsumsi sarapan dengan komposisi gizi tidak seimbang yaitu 16 responden (90,1%). Analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komposisi sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p > \alpha = 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa komposisi sarapan tidak memiliki korelasi yang signifikan secara statistik terkait dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar Budisatrya Medan.
2.	(Priwardani, 2025) Nama Jurnal: Jurnal	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat	Desain: Cross-sectional Populasi:	Ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi

	Keperawatan ISSN: 2654 – 5756 Vol. 8 No. 1	Konsentrasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar.	Seluruh siswa sekolah dasar di lokasi penelitian Sampling: Total sampling Sampel: 84 siswa Instrumen: Kuesioner dari kebiasaan sarapan pagi serta konsentrasi belajar anak Analisa: Uji Kendall's Tau	belajar siswa ($p = 0,000$). Secara khusus, siswa yang selalu rutin melakukan sarapan pagi menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan.
3.	(Rosyidah, 2023) Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan ISSN: 2502-1524 Vol. 10 No. 1	Keterkaitan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V–VI Sekolah Dasar	Desain: Cross-sectional Populasi: Siswa kelas 5 & 6 sekolah dasar Sampling: Purposive sampling Sampel: 64 siswa Instrumen: Kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan Kuesioner tingkat konsentrasi belajar siswa Analisa: Uji Chi-square	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak rutin sarapan cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang secara konsisten melakukan sarapan. Hasil analisis data mengindikasikan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p < 0,05$).
4.	(Mustikowati et al., 2022) Nama Jurnal: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol. 10 No. 1	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Usia di Sekolah Dasar Negeri Sukawera	Desain: Cross-sectional Populasi: Siswa SD Sukawera kelas 5 Sampling: Total sampling Sampel: 45 siswa Instrumen: Pengisian kuesioner kebiasaan sarapan dan grid concentration test Analisa: Spearman rank	Secara keseluruhan sebagian besar siswa SD Negeri Sukawera Kecamatan Compreg Kabupaten Subang memiliki kebiasaan sarapan pagi tercatat sebesar 64,4%, sedangkan tingkat konsentrasi belajar sebagian besar responden termasuk dalam kategori cukup (51,1%). Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai $p = 0,343$, yang lebih besar daripada nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa.
5.	(Apriani, 2022)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi	Desain: Cross-sectional Populasi:	Secara keseluruhan, sebagian besar peserta didik pada jenjang kelas IV hingga

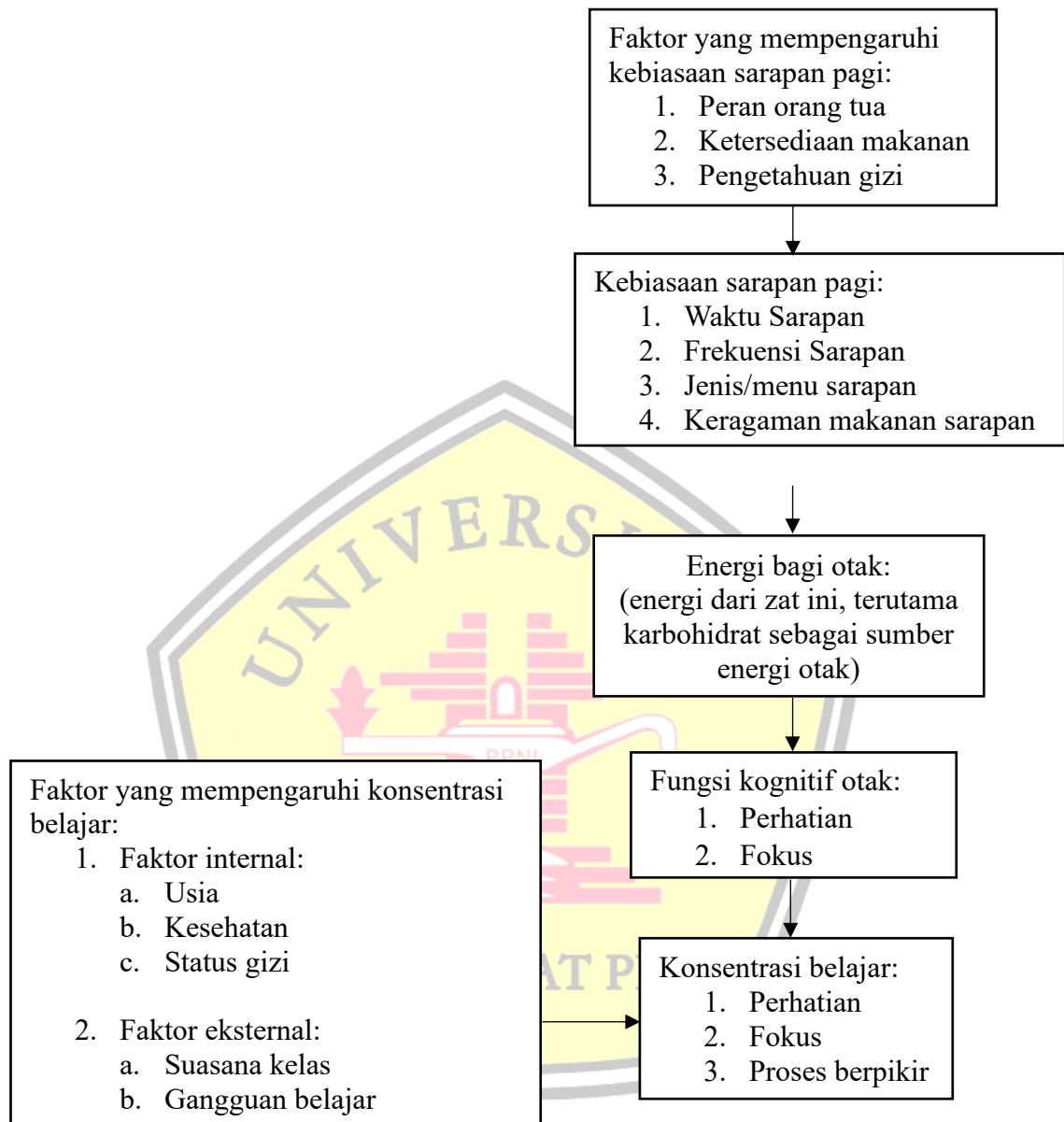
	Nama Jurnal: Jurnal Medika Usada ISSN: 2614-5685 Vol. 5 No. 1	menuju Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading	Siswa kelas 4 & 6 SD Sampling: Total sampling Sampel: 72 siswa Instrumen: Pengisian kuesioner sarapan pagi dan kuisisioner konsentrasi belajar Analisa: Univariat dan Bivariat	VI di SD Negeri 1 Tiyinggading menunjukkan karakteristik kebiasaan sarapan pagi yang tergolong dalam kategori baik. Sebanyak 34 siswa (83%), serta tingkat konsentrasi belajar kategori baik sebanyak 31 siswa (76%). Hasil uji chi-square menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($< \alpha = 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 4 serta kelas 6 di SD Negeri 1 Tiyinggading.
6.	(Elkhatir et al., 2025) Nama Jurnal: Jurnal Frontiers Nutrisi DOI: 10.3389/fnut.202 5.1643854 Vol. 12	Eating habits and cognitive performance in elementary school students: a study in the Khemisset region of Morocco	Desain: Cross-sectional Populasi: Siswa sekolah dasar di Maroko Sampling: - Sampel: 330 siswa Instrumen: Pengisian kuesioner kebiasaan makan dan pola sarapan, kemudian dilakukan tes performa kognitif Analisa: Regresi statistik	Sebagian besar siswa sekolah dasar di Khemisset, Maroko, melewati sarapan pagi (60%) dan memiliki status gizi kurang sebesar 59,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan pola makan yang teratur khususnya sarapan, cenderung memiliki tingkat konsentrasi dan kinerja kognitif yang lebih baik. Analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan makan dan tingkat konsentrasi siswa ($p < 0,05$).
7.	(Aneley, 2024) Nama Jurnal: Jurnal Frontiers Nutrisi DOI: 10.3389/fnut.202 4.1423301 Vol. 11	Breakfast consumption and related factors and barriers in school-aged children	Desain: Cross-sectional Populasi: Anak usia sekolah Sampling: - Sampel: 422 siswa Instrumen: Pengisian kuesioner kebiasaan sarapan dan faktor penghambat sarapan Analisa: Regresi statistik	Secara keseluruhan sebagian besar anak usia sekolah di Debremarkos, Ethiopia, mengonsumsi sarapan secara teratur sebanyak 405 siswa (67,5%), sedangkan 195 siswa (32,5%) tidak teratur mengonsumsi sarapan. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, serta status ekonomi keluarga berhubungan signifikan dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$).
8.	(Adolphus, 2021)	The Relationship between	Desain: Observasional	Secara keseluruhan sebagian besar remaja di Inggris

	<p>Nama Jurnal: Frontiers Kesehatan Masyarakat DOI: 10.3389/fpubh.2 019.00283 Vol. 7</p>	<p>Frequency of Breakfast Consumption on School Days and Academic Achievement in British Adolescents</p>	<p>Populasi: Remaja di Inggris Sampling: Survei nasional Sampel: 2.929 responden Instrumen: Survei frekuensi sarapan dan pengukuran performa akademik/ kognitif Analisa: Regresi statistik</p>	<p>memiliki kebiasaan sarapan rutin pada hari sekolah (53,1%), sedangkan 28,6% jarang mengonsumsi sarapan. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja yang jarang sarapan memiliki nilai akademik (GCSE) cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang terbiasa sarapan secara rutin. khususnya pada nilai matematika dan skor akademik keseluruhan. Analisis regresi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pada hari sekolah dengan kinerja akademik remaja ($p < 0,05$).</p>
9.	<p>(Liu et al., 2021) Nama Jurnal: Journal Medicines DOI: 10.12659/MSM. 920459 Vol. 13 No. 6</p>	<p>Breakfast habits and cognitive abilities in Chinese adolescents: A six-year follow- up longitudinal cohort study</p>	<p>Desain: Longitudinal cohort Populasi: Anak dan Remaja di Tiongkok Sampling: Random sampling Sampel: 1.346 responden Instrumen: Survei kebiasaan sarapan dan tes fungsi kognitif selama periode 6 tahun Analisa: Regresi multivariat</p>	<p>Secara keseluruhan sebagian besar anak dalam China Jintan Cohort Study mengonsumsi sarapan secara teratur (94,7%). Hasil analisis longitudinal temuan penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan secara rutin pada anak berkaitan dengan skor IQ verbal yang lebih tinggi, yaitu sekitar 5,54 poin. dan Full IQ lebih tinggi sebesar 4,35 poin dibandingkan anak yang jarang sarapan ($p < 0,05$). Selain itu, konsumsi sarapan 6–7 hari per minggu juga berhubungan signifikan dengan peningkatan prestasi akademik anak.</p>
10.	<p>(Jorquera, 2021) Nama Jurnal: Jurnal Nutrisi DOI: 10.3390/ nu13041320 Vol.13 No.4</p>	<p>Breakfast Consumption and Cognitive Performance in School-Aged Children</p>	<p>Desain: Cross-sectional Populasi: Siswa sekolah usia 10–14 tahun di Chile Sampling: Cluster sampling dari beberapa sekolah Sampel: 1.181 siswa Instrumen:</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin mengonsumsi sarapan, khususnya sarapan berkualitas, cenderung memperoleh skor kognitif lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang sering melewatkan sarapan. Temuan ini secara empiris menyatakan adanya korelasi positif antara kebiasaan sarapan dengan tingkat</p>

			<p>Kuesioner kebiasaan sarapan dan Tes kognitif yang terdiri dari beberapa tugas untuk menilai perhatian, memori, dan kemampuan berpikir</p> <p>Analisa: Analysis of Covariance (ANCOVA) untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dan performa kognitif anak.</p>	<p>konsentrasi serta kinerja kognitif siswa.</p>
--	--	--	--	--

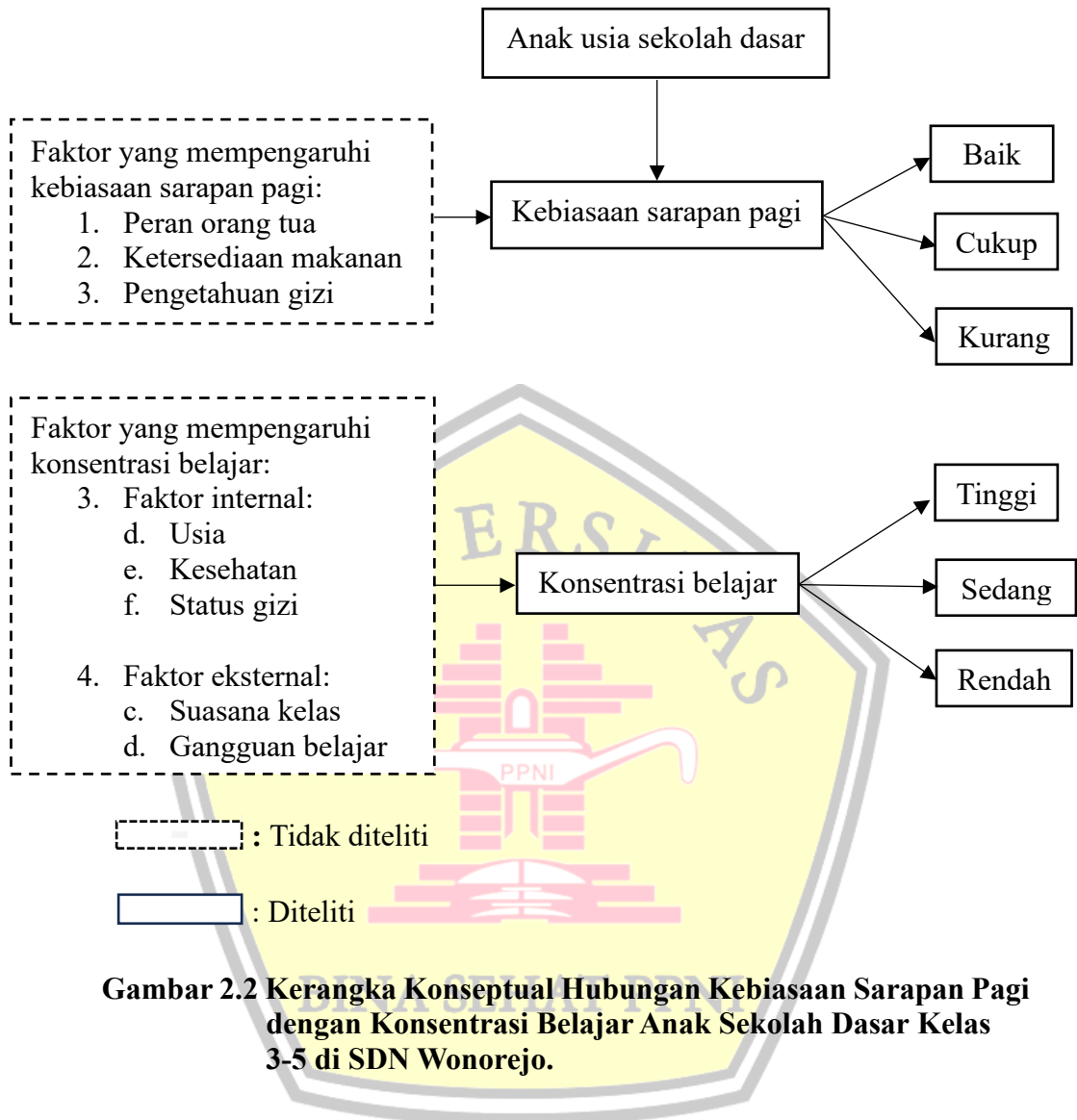


2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar
(Septiningrum, 2024; Wiradnyani & Dkk., 2016)

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kelas 3-5 di SDN Wonorejo.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian didefinisikan sebagai dugaan sementara terkait permasalahan penelitian. Dugaan ini secara khusus menggambarkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Yam & Taufik, 2021).

Berikut hipotesis pada penelitian ini:

H1: Anak sekolah dasar yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung memiliki asupan energi yang cukup. Glukosa sebagai sumber energi utama otak berperan dalam meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran. Sebaliknya, anak yang tidak terbiasa sarapan berisiko mengalami penurunan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar kelas 3–5 di SDN Wonorejo. Artinya, semakin baik kebiasaan sarapan pagi anak, semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar anak kelas 3-5 di SDN Wonorejo.

