

## PENGARUH POLA SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMPN 5 GRESIK

Faiqotul Himmah Mujahidah\*, Endang Sri Wahjuni

S1-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*Faiqotul.18015@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Sarapan merupakan sumber energi utama yang menyumbang kebutuhan gizi sebesar 15% untuk anak sekolah dan juga harus menggunakan menu seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pola makan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di SMPN 5 Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah kelas 7J sebanyak 32 siswa, 8J sebanyak 32 siswa, dan 9J sebanyak 31 siswa dengan total jumlah sampel pada penelitian ini adalah 95 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket yang disebarluaskan melalui *link google form* kepada responden yang mengadopsi dari penelitian sebelumnya dengan 11 indikator 5 untuk sarapan antara lain konsumsi sarapan, waktu, frekuensi, keutamaan sarapan, dan jenis untuk konsentrasi ada 6 antara lain mengawali pelajaran, fokus terhadap materi, merespon, menjawab pertanyaan, aktif bertanya, dan keadaan kondisi kelas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *spearman rho* dengan bantuan SPSS dan hasil dari penelitian ini adalah nilai *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  dapat diartikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel sarapan dan konsentrasi belajar sebesar 12,96% dengan tingkat kekuatan yang dilihat dari koefisien korelasi sebesar 0,360 atau masuk kategori cukup. Nilai dari koefisien korelasi bernilai positif, sehingga dapat dipastikan hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), artinya semakin baik sarapan yang di makan siswa maka semakin baik konsentrasi siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebutuhan sarapan siswa SMPN 5 Gresik telah terpenuhi dengan baik sehingga berdampak baik bagi konsentrasi belajar mereka.

**Kata Kunci:** sarapan; konsentrasi belajar; gizi

### Abstract

Breakfast is the main source of energy that contributes to the nutritional needs of about 15% of schoolchildren, and must also use a balanced menu. The purpose of this study was to determine the effect of breakfast eating patterns on student learning concentration at SMPN 5 Gresik. This research is quantitative research with a correlational design. The sampling technique used was *cluster random sampling*. The samples in this study were 32 students in the 7J class, 32 students in 8J, and 31 students in 9J, for a total sample size of 95 students. The data collection technique uses a questionnaire instrument that is distributed via a *link Google form* to respondents who adopted from previous research with 11 indicators, including 5 for breakfast, including breakfast consumption, time, frequency, and priority of breakfast, and types of concentration. There are 6, including starting lessons, focusing on material, responding, answering questions, actively asking, and class conditions. The analysis of the data used in this study is the *Spearman Rho* with the help of SPSS, and the results of this study are the *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$ , it can be interpreted that there is a significant relationship between breakfast variables and learning concentration of 12.96% with a strength level seen from the correlation coefficient of 0.360, or in the sufficient category. The value of the correlation coefficient is positive, so it can be ascertained that the relationship between the two variables is unidirectional (a type of unidirectional relationship), meaning that the better breakfast students eat, the better their concentration. The conclusion of this study is that the breakfast needs of the students of SMPN 5 Gresik have been well met so that it has a good impact on their learning concentration.

**Keywords:** breakfast; concentration of learning; nutrition

## PENDAHULUAN

Sarapan merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi anak sekolah. Hal tersebut dikarenakan sarapan dapat memberikan dampak baik terhadap anak sekolah terutama pada prestasi anak di sekolah, baik secara akademik ataupun non akademik. Sarapan umumnya dapat dilakukan di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, menu sarapan seharusnya mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh atau disebut dengan gizi seimbang. Menurut (Sukiniarti, 2015) Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah memfokuskan pikiran di sekolah hal tersebut sangat tidak mendukung dalam peningkatan prestasi belajar di sekolah. Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari karena otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat mengembalikan paskan kadar gula dalam darah menurut (Langley, Evans, 2009). Glukosa sebagai sumber energi utama sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Heliawati, 2018). Makanan yang sering dimakan pada saat sarapan adalah roti atau menyesuaikan kebutuhan setiap anak. akan tetapi, makanan yang dikonsumsi juga harus tetap mengandung nilai gizi yang seimbang. Berbagai unsur zat gizi yang terkandung dalam saapan berkontribusi penting dalam kecukupan kebutuhan gizi terutama pada anak usia sekolah dibandingkan dengan makanan jajanan (Faizah, 2014). Menurut (Levitan & Davis, 2010) berpendapat bahwa untuk hidup sehat diharapkan melakukan sarapan untuk memenuhi kebutuhan sebagian gizi harian sekitar 15-30%.Kebutuhan gizi sarapan di pagi hari memberikan dampak yang positif terhadap tubuh mereka seperti memenuhi sebagian kebutuhan energi dan protein dalam diri mereka. Penelitian menurut (Safaryani & Hartini MA, 2015) bahwa anak yang sarapan di pagi hari dengan makanan yang bergizi bisa belajar dengan baik daripada temannya yang tidak sarapan. Kebanyakan anak sekolah tidak melakukan sarapan karena terburu-buru atau mereka menggabungkan sarapan mereka dengan makan siang. Sarapan yang ideal seharusnya dilakukan pada pukul 06.00-08.00. Anak sekolah juga sering termotivasi untuk mencoba-coba makanan yang baru, salah satunya adalah fast food (Sari, S., & Woferst, 2015). Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu (Fauser et al., 2017). Kebanyakan anak-anak yang tidak sarapan tidak dapat memenuhi kebutuhan energi dan proteinnnya, hal ini sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mereka. Menurut (Wood, Derek, 2007), hampir 4 juta anak sekolah menderita kesulitan belajar yaitu sekitar 20%

dari mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar (Setiawan, M.N., & Haridito, 2015). Konsentrasi belajar sangat mempengaruhi mereka dalam menyerap informasi dari guru. Menurut (Suralaga, Fadilah, n.d.) bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Penelitian (Rima et al., 2020) menyatakan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manusia tidak mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya (Suralaga, Fadilah, n.d.). Dengan mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan seimbang di pagi hari siswa akan lebih fokus dan berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang akan diterimanya. Siswa yang melakukan sarapan di pagi hari tentunya sangat siap untuk menerima pelajaran di sekolah karena siswa yang telah melakukan sarapan telah memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh mereka dan tubuh mereka tidak lemas oleh karena itu mereka lebih bisa berkonsentrasi dengan penuh untuk menerima pelajaran dan menerima materi yang disampaikan oleh guru dari setiap pelajaran di sekolah. Dari hasil penelitian ini informasi yang diperoleh dapat digunakan untuk memberikan masukan atau informasi kepada siswa sekolah terhadap pentingnya melakukan sarapan agar siswa dapat lebih mudah menerima informasi yang disampaikan oleh guru serta dapat berkonsentrasi terhadap pelajaran yang diterimanya di sekolah, dengan begitu siswa di sekolah akan lebih mudah dalam menerima pelajaran dan menjadikannya siswa yang berprestasi di sekolah. UPT SMPN 5 Gresik berada di kecamatan Cerme yang terletak di tengah-tengah daerah kabupaten Gresik. Berdasarkan observasi yang dilakukan di UPT SMPN 5 Gresik dari tanggal 8 – 10 September 2021 yang dimana hasil pengamatan siswa SMPN 5 Gresik harus datang di sekolah sebelum pukul 7 pagi, hal ini diketahui dari kegiatan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) penulis yang dilaksanakan di UPT SMPN 5 Gresik sehingga penulis mengerti kegiatan belajar mengajar yang berada di SMPN 5 Gresik, setiap hari dewan guru berjaga di depan gerbang sehingga membuat siswa di SMPN 5 Gresik lebih mengutamakan datang lebih pagi, karena alasan tersebut siswa yang terlambat datang di sekolah akan menerima hukuman dari guru BK sehingga membuat siswa di UPT SMPN 5 Gresik melewati sarapannya ditambah lagi dengan kebiasaan mereka yang senang begadang sehingga membuat mereka bangun kesiangan dan terburu-buru untuk datang ke sekolah. Karena alasan tersebut banyak siswa yang tidak sarapan dan melakukan pembelajaran di sekolah dengan perut kosong, hal ini membuat siswa kehilangan konsentrasi dan tidak fokus dalam menerima pelajaran dan seringkali mengantuk dan juga pasif di dalam kelas.

Dari permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti akan meneliti apakah siswa SMPN 5 Gresik selalu melakukan sarapan pagi di rumah atau mereka lebih menyukai sarapan di sekolah atau bahkan mereka tidak sarapan sama sekali dan apakah terdapat pengaruh antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMPN 5 Gresik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif Non-Eksperimen (*ex post facto*) dengan menggunakan jenis penelitian korelasional dengan model korelasi *spearman rho*. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian yakni penelitian yang dekat dengan asumsi-asumsi positif yang mendasar pada angka mengambil penelitian dari situasi ilmiah menggunakan cara berfikir secara deduktif menekankan pada statis mekanistik yang relevan (Maksum Ali, 2017). Penelitian kuantitatif non eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel yang dalam penelitiannya menggunakan instrumen yang telah valid dan reliabilitas (Maksum Ali, 2017). Sedangkan, jenis penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa mempengaruhi variabel tersebut (Maksum Ali, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 7,8, dan 9 yakni 3 kelas yang berada di UPT SMPN 5 Gresik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan probability sampling. Probability sampling adalah Teknik-teknik sampling yang memungkinkan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah kelas 7j 32 siswa, 8j 32 siswa, dan 9j 31 siswa dengan jumlah keseluruhan sampel yakni 95 siswa. Metode ini dinamakan *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan alat bantu atau instrumen yang mengadopsi dari penelitian sebelumnya dengan 11 indikator 5 untuk indikator sarapan antara lain Frekuensi Sarapan, Waktu Sarapan, Frekuensi berganti menu sarapan, Pentingnya sarapan, Menu sarapan dan 6 untuk indikator konsentrasi belajar antara lain Menerima pembelajaran dengan awal yang baik, Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh, Memperhatikan setiap materi pelajaran, Dapat merespon dan memahami setiap materi, Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan, Dapat merespon dan memahami setiap materi, Aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran, dapat merespon dan memahami setiap materi. Instrument tersebut berupa angket terbuka dan tertutup yang disebarkan kepada responden melalui *google form* dengan nilai

reliabilitas 0,932 yang dimana hasil tersebut lebih besar dari 0,60 maka indikator dalam angket tersebut dikatakan reliable karena cronbach's alfa lebih besar dari 0,60. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman rho* menggunakan SPSS versi 20 dengan variable sarapan pagi (X) dan variable konsentrasi belajar (Y) dengan perhitungan skala Likert dengan kriteria penilaian 4 : jawaban kata selalu 3 : jawaban kata sering 2 : jawaban kata kadang-kadang 1 : jawaban kata tidak pernah. Pengambilan keputusan pada hasil korelasi merujuk pada buku yang di tulis oleh (Sarwono, 2006). Selain menggunakan instrumen angket peneliti juga menggunakan metode observasi, dalam metode ini peneliti bisa membuktikan dari kebenaran angket dengan cara mengamati langsung konsentrasi belajar siswa di kelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa di UPT SMPN 5 Gresik merupakan sekolah yang memiliki siswa yang sebagian besar aktif di kelas. Siswa di UPT SMPN 5 Gresik sebagian besar dari mereka mengkonsumsi sarapan sebelum berangkat ke sekolah, apabila mereka tidak sarapan mereka membeli makanan pengganti sarapan di kantin sekolah. Menurut (Istianah, 2008) sarapan adalah hal yang sangat penting yang harus dilakukan oleh siswa, karena dengan mengkonsumsi sarapan tubuh siswa akan lebih segar dan fit, dan siswa akan lebih berkonsentrasi saat belajar. Makanan yang harus dikonsumsi siswa tentunya makanan yang sehat dan juga seimbang dikarenakan siswa harus makan makanan yang mengandung zat gizi agar siswa tidak merasa lemas, lapar, dan malas saat belajar di sekolah, karena hal ini dapat mengganggu konsentrasi belajar di kelas. Menurut (Istianah, 2008) adapula dampak negative dari meninggalkan sarapan adalah sakit perut, pusing bahkan dapat mengakibatkan pingsan. Konsentrasi belajar siswa dapat dilihat pada saat guru menjelaskan pelajaran di kelas apakah siswa dapat menjawab pertanyaan dari guru setelah menjelaskan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di UPT SMPN 5 Gresik. Data kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar diperoleh melalui angket dan lembar observasi, setelah itu peneliti menyebarkan angket kepada responden dengan menggunakan googleform. Responden dalam penelitian ini berjumlah 95 siswa. Setelah mendapatkan data angket yang telah disebarkan kepada responden, kemudian peneliti mengolah data menggunakan microsoft excel data dari microsoft excel tersebut diolah lagi menggunakan bantuan program SPSS. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi untuk mengetahui hubungan diantara variabel dan besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel yang satu

dengan variable yang lainnya. Pengujian hipotesisnya menggunakan uji korelasi *spearman rho*.

**Tabel 1. Jumlah siswa**

No	Kelas	Jumlah
1	VII J	32
2	VIII J	32
3.	IX J	31

Menurut penelitian siswa yang melakukan aktifitas sarapan setiap pagi jumlahnya lebih besar dari pada siswa yang jarang sarapan pagi hari hal ini terbukti pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Siswa yang sarapan di pagi hari**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
1	Selalu Sarapan	52	54,7%
	Sering Sarapan	12	12,6%
	Kadang-kadang Sarapan	28	29,5%
	Tidak Pernah Sarapan	3	3,2%
Jumlah		95	100%

Pada tabel diatas menyatakan bahwa siswa yang selalu sarapan 54,7%, Sering sarapan 12,6%, Kadang-kadang sarapan 29,5, Tidak pernah sarapan 3,2% hal ini membuktikan bahwa siswa di UPT SMPN 5 Gresik banyak yang sarapan di pagi hari, walaupun ada juga beberapa siswa yang kadang-kadang dan juga sering sarapan di pagi hari.

Selanjutnya pada tabel 3 berikut ini menunjukkan tentang penyediaan sarapan dirumah

**Tabel 3. Keluarga selalu menyediakan sarapan dirumah**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
2	Ya, menyiapkan dirumah	79	83,2%
	Sering menyiapkan	10	10,5%
	Kadang-kadang menyiapkan	6	6,3%
	Tidak pernah menyiapkan	0	0%
Jumlah		95	100%

Pada hasil tabel diatas siswa selalu disediakan makanan dirumah oleh keluarganya adalah keluarga yang selalu menyiapkan dirumah 83,2%, sering menyiapkan 10,5%, Kadang-kadang menyiapkan 6,3%, tidak pernah menyiapkan dirumah 0% hal ini membuktikan bahwa setiap keluarga selalu menyediakan sarapan agar siswa sebelum berangkat ke sekolah sarapan terlebih dahulu supaya mereka tidak kelaparan dan berkonsentrasi penuh sebelum melaksanakan pembelajaran disekolah.

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa siswa biasanya melakukan sarapan di pagi hari sebelum mereka berangkat ke sekolah karena setiap keluarga selalu menyediakan sarapan lebih pagi hal ini bisa di buktikan pada tabel 4 berikut

**Tabel 4. Jam kebiasaan sarapan siswa**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
3	Sebelum berangkat ke sekolah jam 6 pagi	77	81,1%
	Setelah sampai di sekolah jam 7 pagi	1	1,1%
	Saat istirahat jam 9.30 pagi	13	13,7%
	Tidak pernah sarapan	4	4,2%
Jumlah		95	100%

Pada tabel diatas kebiasaan siswa sarapan dipagi hari biasanya dilakukan sebelum mereka berangkat sekolah sebelum pukul 6, hal ini terbukti bahwa siswa yang sarapan sebelum jam 6 pagi sebesar 81,1%, Setelah sampai di sekolah jam 7 pagi 1,1%, saat istirahat jam 9.30 13,7 %, Tidak pernah sarapan sama sekali 4,2 %, walaupun masih ada beberapa siswa yang melakukan sarapan pada saat jam istirahat pukul 9.30 tetapi kebanyakan dari siswa tersebut melakukan sarapan pagi sebelum pukul 6 atau sebelum mereka berangkat ke sekolah.

Tabel 5 menunjukkan bahwa setiap keluarga selalu mengganti menu makanan agar siswa yang sarapan di pagi hari semangat dan makan dengan lahap.

**Tabel 5. Jenis sarapan yang di konsumsi selalu bergantian setiap hari**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
4	Ya	73	76,8%
	Sering	12	12,6%
	Kadang-kadang	10	10,5%
	Tidak	0	0%
Jumlah		95	100%

Pada tabel di atas membuktikan bahwa setiap keluarga selalu mengganti menu makanan setiap harinya jenis makanan yang dikonsumsi siswa pada saat mereka sarapan bergantian hal ini terbukti bahwa siswa yang berganti-ganti sarapan setiap pagi berjumlah 76,8%, sering mengganti makanan 12,6%, kadang-kadang mengganti menu makanan 10,5%, Tidak pernah menggantinya menu makanan 0%, hal ini menyatakan bahwa keluarga yang mengganti menu makanan lebih banyak dibandingkan dengan yang sering dan kadang-

kadang mengganti menu makanan, keluarga yang sering dan kadang-kadang mengganti makanan biasanya keluarganya dari keluarga yang pekerja sehingga keluargamasak menu makanan di malam hari supaya pagi bisa digunakan untuk sarapan. Siswa yang selalu mengganti menu makanan setiap hari akan lebih senang sarapan karena tidak mereka merasa menu makanannya tidak monoton hanya makanan itu saja, sehingga mereka menghabiskannya dengan lahap.

**Tabel 6. Ketika tidak sempat sarapan, siswa membawa bekal dari rumah**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
5	Ya	15	15,8%
	Sering	6	6,3%
	Kadang-kadang	20	20,1%
	Tidak	54	56,8%
Jumlah		95	100%

Siswa yang membawa bekal ke sekolah untuk mengganti sarapan dirumah jumlahnya tidak begitu banyak dibandingkan siswa yang apabila tidak melakukan sarapan dirumah tidak membawa bekal berikut merupakan hasil dari siswa yang membawa bekal ke sekolah setiap hari 15,8%, siswa yang sering membawa bekal 6,3%, kadang-kadang membawa bekal 20,1%, Tidak pernah membawa bekal ke sekolah 56,8%.

Pada tabel 7 siswa yang mengganti sarapan mereka yang terlewat adalah dengan membeli jajanan di sekolahan hal ini terbukti bahwa pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Pada saat tidak sarapan siswa menggantinya dengan jajan di sekolah**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
6	Ya	57	60%
	Sering	8	8,4%
	Kadang-kadang	16	16,8%
	Tidak	14	14,7%
Jumlah		95	100%

Siswa yang mengganti sarapan dengan jajanan di sekolah berjumlah 60%, Sering mengganti sarapan dengan jajan disekolahan 8,4%, kadang-kadang mengganti sarapan dengan jajan disekolahan 16,8%, Tidak pernah mengganti sarapan dengan jajan di sekolahan 14,7% hal ini menyatakan bahwa sebagian besar siswa yang tidak sempat sarapan di rumah menggantinya dengan jajan di sekolahan pada saat jam istirahat.

**Tabel 8. Menu makanan yang sering digunakan untuk sarapan**

No	Makanan Untuk Sarapan	Responden
1	Baik	90
2	Cukup	3
3	Kurang	2
4	Tidak baik	-
Jumlah		95

Dari tabel diatas menyatakan bahwa siswa yang mengonsumsi sarapan dengan baik berjumlah 90 siswa hal ini menyatakan bahwa siswa yang makan menu makanan yang baik lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang makan dengan menu makanan yang cukup baik yaitu 3 orang dan yang sarapan dengan menu makanan yang kurang baik ada 2 siswa sedangkan siswa yang sarapan dengan menu makanan yang tidak baik tidak ada.

**Tabel 9. Jajanan pengganti sarapan siswa di sekolah**

No	Makanan Pengganti Sarapan	Responden
1	Baik	37
2	Cukup	12
3	Kurang	46
4	Tidak baik	-
Jumlah		95

Dari tabel diatas menyatakan bahwa siswa yang mengganti sarapannya dengan jajanan di sekolah banyak yang menggantikannya dengan menu yang baik berjumlah 37 siswa sedangkan yang cukup berjumlah 12 dan yang kurang berjumlah 46 dn yang tidak baik tidak ada hal ini menyatakan bahwa siswa yang mengganti menu makanan sarapan dengan jajan lebih banyak yang kurang dibandingkan mereka sarapan dirumah.

**Tabel 10. Menyiapkan alat tulis sebelum pelajaran dimulai**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
1	Ya, selalu	48	50,5%
	Ya, sering	16	16,8%
	Kadang-kadang	31	32,6%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Siswa yang yang selalu menyiapkan alat tulis ssebelum pelajaran dimulai sebanyak 50,5% untuk yang sering menyiapkannya 16,8% yang kadang-kadang menyiapkan 32,6% dan yang tidak pernah menyiapkan tidak ada dari jumlah diatas dapat disimpulkan bahwa siswa selalu menyiapkan alat tulis sebelum pelajaran dimulai.

**Tabel 11. Sebelum pelajaran dimulai siswa sudah duduk ditempatnya**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
2	Ya, selalu	75	78,9%
	Ya, sering	16	16,8%
	Kadang-kadang	4	4,2%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Siswa yang selalu duduk ditempatnya sebelum pelajaran di mulai 78,9% sedangkan siswa yang sering duduk ditempatnya sebelum pelajaran di mulai 16,8% untuk yang kadang-kadang duduk ditempat duduknya sebelum pelajaran di mulai 4,2% dan yang tidak pernah duduk ditempatnya sebelum pelajaran dimulai tidak ada hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa selalu duduk ditempatnya sebelum pelajaran dimulai.

**Tabel 12. Suasana kelas nyaman atau gaduh saat pelajaran berlangsung**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
3	Ya, selalu	75	78,9%
	Ya, sering	16	16,8%
	Kadang-kadang	4	4,2%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Dari tabel diatas siswa yang selalu merasa nyaman dikelas saat pelajaran berlangsung 78,9% untuk yang sering merasa nyaman di kelas ketika pelajaran berlangsung 16,8% untuk siswa yang kadang-kadang merasa nyaman di kelas 4,2% sedangkan siswa yang tidak pernah merasa nyaman dikelas saat pelajaran dimulai tidak ada hal ini dapat di simpulkan bahwa siswa selalu merasa nyaman dikelas saat pelajaran berlangsung.

**Tabel 13. Saat pelajaran berlangsung siswa memperhatikan guru dengan seksama**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
4	Ya, selalu	67	70,5%
	Ya, sering	21	22,1%
	Kadang-kadang	7	7,4%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Dari tabel di atas siswa yang selalu memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung berjumlah 70,5% dan siswa yang sering memperhatikan guru di kelas 22,1% sedangkan siswa yang kadang-kadang memperhatikan guru di kelas 7,4% dan yang tidak pernah memperhatikan guru di kelas tidak ada, hal ini dapat di

simpulkan bahwa siswa selalu memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung dengan seksama.

**Tabel 14. Mudah memahami materi yang disampaikan guru**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
5	Ya, selalu	20	21,1%
	Ya, sering	39	41,1%
	Kadang-kadang	36	37,9%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Berdasarkan tabel di atas siswa yang selalu mudah untuk memahami materi sebanyak 21,1% siswa yang sering mudah memahami materi dari guru 41,1% siswa yang kadang-kadang memahami materi yang di sampaikan guru 37,9% sedangkan siswa yang tidak pernah memahami materi yang di sampaikan oleh guru tidak ada hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa sering memahami materi yang di sampaikan oleh guru.

**Tabel 15. Menjawab pertanyaan dari guru dengan siap**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
6	Ya, selalu	11	11,6%
	Ya, sering	35	36,8%
	Kadang-kadang	49	51,6%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Dari tabel di atas siswa yang selalu menjawab pertanyaan dari guru dengan siap 11,6% siswa yang sering menjawab pertanyaan dari guru dengan siap 36,8% siswa yang kadang-kadang menjawab pertanyaan dari guru dengan siap 51,6% dan siswa yang tidak pernah siap menjawab pertanyaan dari guru dengan siap tidak ada, hal ini di simpulkan bahwa siswa kadang-kadang yang bisa menjawab pertanyaan dari guru dengan siap.

**Tabel 16. Mampu menjawab pertanyaan dari guru dengan tepat**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
7	Ya, selalu	8	8,4%
	Ya, sering	31	32,6%
	Kadang-kadang	56	58,9%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Siswa yang selalu menjawab pertanyaan dari guru dengan tepat yang selalu 8,4% yang sering menjawab pertanyaan dari guru dengan tepat 32,6% dan siswa yang kadang-kadang menjawab pertanyaan dari guru dengan tepat 58,9% dan siswa yang tidak pernah menjawab pertanyaan dari guru tidak tepat tidak ada, hal

ini dapat disimpulkan bahwa siswa kadang-kadang bisa menjawab pertanyaan dari guru dengan tepat.

**Tabel 17. Mengerjakan soal yang diberikan guru dengan benar**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
8	Ya, selalu	26	27,4%
	Ya, sering	40	42,1%
	Kadang-kadang	29	30,5%
	Tidak Pernah	-	-
Jumlah		95	100%

Siswa yang selalu mampu mengerjakan soal yang diberikan guru dengan tepat 27,4% siswa yang sering mengerjakan soal yang diberikan guru dengan tepat 42,1% siswa yang kadang-kadang mengerjakan soal yang diberikan guru dengan tepat 30,5% dan yang tidak pernah mengerjakan soal yang diberikan guru tidak ada, hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa sering mengerjakan soal dari guru dengan tepat.

**Tabel 18. Menanyakan kembali materi yang tidak di pahami**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
9	Ya, selalu	15	15,8%
	Ya, sering	24	25,3%
	Kadang-kadang	46	48,4%
	Tidak Pernah	10	10,5%
Jumlah		95	100%

Siswa yang selalu menanyakan kembali materi yang tidak mereka fahami 15,8% sedangkan yang sering menanyakan kembali materi yang tidak mereka fahami 25,3% sedangkan siswa yang kadang-kadang menanyakan kembali materi yang tidak mereka fahami 48,4% dan siswa yang tidak pernah menanyakan materi yang tidak mereka fahami 10,5%, hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa kadang-kadang saja menanyakan materi yang tidak mereka fahami terhadap guru yang mengajar.

**Tabel 19. Mendiskusikan pelajaran yang sulit dimengerti dengan teman**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
10	Ya, selalu	48	50,5%
	Ya, sering	27	28,4%
	Kadang-kadang	19	20%
	Tidak Pernah	1	1,1%
Jumlah		95	100%

Siswa yang selalu mendiskusikannya kembali materi yang tidak mereka fahami dengan temannya 50,5% untuk siswa yang sering mendiskusikannya kembali materi yang tidak mereka fahami dengan temannya 28,4% sedangkan siswa yang kadang-kadang mendiskusikan materi yang tidak mereka fahami dengan

teman 20% dan siswa yang tidak pernah mendiskusikan materi yang tidak mereka fahami 1,1%, dalam hal ini dapat di simpulkan bahwa siswa selalu mendiskusikan materi yang tidak mereka fahami dengan temannya.

**Tabel 20. Dapat menarik kesimpulan dari materi yang diberikan guru**

No Soal	Alternatif Jawaban	Responden	Presentase
11	Ya, selalu	24	25,5%
	Ya, sering	30	31,9%
	Kadang-kadang	38	40,4%
	Tidak Pernah	2	2,1%
Jumlah		94	99%

Siswa yang selalu dapat menarik kesimpulan dari materi yang disampaikan oleh guru 25,5% dan siswa yang sering bisa menarik kesimpulan dari materi yang disampaikan oleh guru 31,9% dan siswa yang kadang-kadang dapat menarik kesimpulan dari materi yang disampaikan oleh guru 40,4% dan siswa yang tidak pernah dapat menarik kesimpulan dari materi yang di sampaikan oleh guru 2,1%, hal ini dapat di simpulkan bahwa siswa hanya kadang-kadang saja dapat menarik kesimpulan dari materi yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan hasil analisis descriptive ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 21. Deskripsi Data**

Variabel	N	Deskripsi Data			
		Min	Max	Mean	SD
Sarapan Pagi	9	11	24	19.16	2.761
	5				
Konsentrasi Belajar	9	22	44	33.37	4.953
	5				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diatas dapat dilihat hasil nilai *minimum*, *maksimum*, *mean*, dan *standar deviation* pada masing-masing kelompok.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman rho* menggunakan SPSS versi 20 di dapat nilai sebagai berikut:

**Tabel 22. Hasil Uji Spearman rho**

Variabel	R	sig
Sarapan Pagi ( X )	360	
Konsentrasi Belajar (Y)		0,000

Berdasarkan output diatas didapatkan hasil:

1. Hasil signifikansi sebesar 0,000 karena nilai Sig.(2-tailed)  $0,000 <$  lebih kecil dari 0,05, maka artinya ada hubungan yang signifikan antar variabel sarapan dan variabel konsentrasi belajar sebesar 12,96%.
2. Diperoleh angka koefisien relasi sebesar 0,360\*\*. Artinya tingkat kekuatan hubungan korelasi antara variabel sarapan dan variabel konsentrasi adalah sebesar 0,360 atau cukup

3. Angka koefisien korelasi pada hasil di atas, bernilai positif, yaitu 0,360, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah ( jenis hubungan searah) artinya terjadi peningkatan variabel X dan Y secara bersamaan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan searah antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di UPT SMPN 5 Gresik, hasil pengujian di atas di ambil dari pengujian nonparametrik pengujian ini diberlakukan apabila prasyarat data, terutama dari aspek normalitas tidak terpenuhi. Hasil uji hipotesis ini juga di dukung dengan hasil observasi yang dimana siswa kebanyakan memperhatikan guru pada saat jam pelajaran 1 hingga ke 4 bahkan siswa masih antusias bertanya dan bersemangat menerima materi dari guru akan tetapi, setelah jam ke 4 dan istirahat siswa sudah tidak fokus lagi kebanyakan mereka yang tidak memperhatikan guru dan mengantuk di kelas. Menurut (Helmi, 2013) sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu penyerapan pelajaran sangat mudah karena otak membantu pemusatan pikiran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang sebelumnya dan relevan yaitu seperti (Zhafirah, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sarapan dipagi hari dengan makanan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa. Selain itu ada juga pendapat dari (Al-Faida, 2021) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Selain penelitian yang sesuai dengan judul ada (Syarifuddin, 2011) pula hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa yaitu dengan penelitian ini terbukti bahwa gizi sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 08 hingga tanggal 10 November 2021 di UPT SMPN 5 Gresik di dapatkan hasil bahwa H<sub>0</sub> di tolak dan H<sub>a</sub> diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan yang cukup dan searah antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa dengan sumbangan sebesar 12,96%.

### Saran

Saran untuk siswa di UPT SMPN 5 Gresik untuk tetap memepertahankan selalu sarapan setiap pagi untuk tetap menjaga kebutuhan nutrisi tubuh, untuk guru-guru di UPT SMPN 5 Gresik untuk selalu mengingatkan

siswa untuk selalu sarapan pagi agar tidak mengantuk dan dapat menerima pelajaran dengan baik saat pelajaran berlangsung tidak hanya guru peran orang tua juga sangat penting agar selalu memperhatikan sarapan siswa agar menu makanan yang digunakan untuk sarapan seimbang dan kebutuhan gizi terpenuhi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Faizah, S. . (2014). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar SDN Banyuanyar III Surakarta. *UMS ETD-Db*, 1, 47.
- Fausser, B., Alikani, M., Franklin, S., Johnson, M. H., & Garcia-Velasco, J. (2017). A bright future. In *Reproductive BioMedicine Online* (Vol. 34, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2016.12.001>
- Heliawati, L. (2018). *Kimia Organik 3 Oleh*.
- Helmi, M. (2013). Hubungan perilaku sarapan dengan prestasi belajar siswa smk akuntansi gapura kasih dadap-tanggerang. *UPT.Perpustakaan Universitas ESA Unggul*.
- Istianah. (2008). Belajar Siswa Di Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*, 64. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/7293/1/ISTIANAH 2-FITK](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/7293/1/ISTIANAH%20FITK)
- Langley, Evans, S. (2009). *Nutrition and Adolescence. Nutrition : A lifespan Approach*.
- Leviton, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783–799. <https://doi.org/10.3138/utq.79.2.783>
- Maksum Ali. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990>
- Safaryani, P., & Hartini MA, S. (2015). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*, 53, 1–11. 182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694
- Sari, S., & Woferst, R. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Fast Food

Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Mengonsumsi Makanan Fast Food. *Repository Universitas Riau*.  
[https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:kcaMAZndrOAJ:scholar.google.com/+Septika+sari+2015+dkk+hubungan+tingat+pengetahuan+mahasiswa+tentang+fast+food&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:kcaMAZndrOAJ:scholar.google.com/+Septika+sari+2015+dkk+hubungan+tingat+pengetahuan+mahasiswa+tentang+fast+food&hl=id&as_sdt=0,5)

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.

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

Sukiniarti. (2015). Tingkat, Dengan Dan, Kesehatan Belajar, Prestasi. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.

Suralaga, Fadilah, D. (n.d.). *Psikologi Pendidikan dalam perspektif islam*. UIN Jakarta Press.

Syarifuddin, A. (2011). Penerapan model pembelajaran cooperative belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Ta'dib Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).

Wood, Derek, et all. (2007). *Kiat mengatasi gangguan belajar*.

Zhafirah, N. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas iii MI Al-Hikmah Pasar Minggu*. 1–147.

