



## Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kosentrasi Belajar Anak Usia Dini di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik

Mohammad Luthfillah<sup>1, a\*</sup>, Sherif junior aryanto<sup>1, b</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Lamongan, Indonesia

<sup>a</sup> [mluthfillah@unisla.ac.id](mailto:mluthfillah@unisla.ac.id), <sup>b</sup> [sherifjuni@unisla.ac.id](mailto:sherifjuni@unisla.ac.id)

---

### Informasi artikel

*Received* :  
November 18, 2021.  
*Accepted* :  
December 15, 2021.  
*Published* :  
January 28, 2022.

Kata kunci:  
Sarapan Pagi;  
Anak Usia Dini;  
Belajar;

DOI:  
<https://doi.org/10.30736/jce.v5i2.727>

---

*Keywords*:  
*Breakfast*;  
*Early Childhood*;  
*Learn*;

---

### ABSTRAK

Masa anak usia dini merupakan masa keemasan karena pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini berlangsung sangat pendek dan peka terhadap lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar anak usia dini di RA roudhotut tholibin morobakung Gresik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar anak usia dini di di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik koefisien korelasi memperoleh nilai R sebesar 0.743 dengan dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . dari penelitian tersebut diketahui bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan keterangan bahwasannya ada pengaruh yang signifikan sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar pada anak usia dini di RA RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik.

---

### ABSTRACT

*The early childhood is the golden age for growth and development in this case has been a short and sensitive to the environment. This research in a research quantitative Aims to understand the influence of breakfast to kosentrasi learn early childhood in RA roudhotut tholibin morobakung Gresik. The research results show that is the breakfast to kosentrasi learn early childhood in di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik A correlation coefficient r received a score of 0.743 with significance 0.000 0.05. Of the study are known that ho been denied and ha received. With a caption that there are significant influence breakfast to concentrate to learn on early childhood in RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik.*



## PENDAHULUAN

Anak sekolah di Indonesia saat ini memiliki masalah tentang sarapan pagi dalam kehidupan sehari-harinya. Masalah sarapan pagi yang terjadi pada anak usia sekolah menurut Karena sekarang anak-anak sudah terlepas dengan pengawasan orang tua seperti ditinggal orangtuanya kerja atau bisa orang tuanya broken home atau ada masalah dalam keluarganya. Maka dari itu anak jarang membiasakan sarapan pagi atau saat berangkat sekolah. Dan salah satu penyebab jika anak tidak sarapan pagi akan berdampak pada konsentrasi belajar anak di sekolah (Devi Nirmala, 2010).

Masa anak usia dini merupakan masa keemasan karena pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini berlangsung sangat pendek dan peka terhadap lingkungan. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat dilihat dari penambahan berat dan tinggi atau panjang badan, meningkatnya fungsi organ-organ tubuh serta bertambahnya kualitas merespon rangsangan yang diberikan. Departemen Kesehatan RI pada tahun 1993 menyatakan usia lima tahun pertama merupakan masa terbentuknya dasar-dasar kepribadian manusia, kemampuan penginderaan, berpikir, keterampilan berbahasa, dan berbicara yang merupakan inti dari kemampuan daya tangkap (Nugroho S. W & Heru, 2009).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori atau ingatan (John W Santrock, 2008). Konsentrasi memiliki peran yang sangat penting dalam belajar anak saat di sekolah karena siswa bisa mengingat, merekam dan mengembangkan materi pembelajaran yang ada di sekolah (Suwardhani, 2013). Konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya (Suralaga, 2018).

Kemampuan memusatkan diri pada satu objek merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki anak agar mampu memahami sesuatu dengan baik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “konsentrasi adalah pemusatan perhatian, atau sama artinya dengan keadaan khusuk individu atau seseorang pada sesuatu”. Bagi anak, pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti pelajaran di dalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang

diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik.

Proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Manfaat yang dapat diperoleh jika anak mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas adalah anak akan mudah dan cepat menguasai materi yang disajikan (Surya H, 2009). Anak yang konsentrasi memiliki ciri memperhatikan guru, tidak berbicara sendiri ketika guru menjelaskan, kemudian anak mampu melakukan kegiatandengan baik. Konsentrasi dapat dijadikan sebagai tanda ketertarikan anak mengenai pembelajaran yang dilakukan oleh guru sehingga anak yang sedang konsentrasi akan lebih mudah memahami kegiatan pembelajaran. Selain itu, konsentrasi juga mampu menambah semangat maupun motivasi anak untuk lebih terlibat dalam proses belajar mengajar. Suasana belajar yang kondusif, memudahkan anak dalam memperoleh pengalaman baru, hingga memunculkan hal-hal yang positif pada diri anak. sarapan pagi adalah cara yang baik untuk mengisi kebutuhan energi sepanjang hari. Karena sarapan pagi itu penting supaya anak jika memulai kegiatan-kegiatan dan juga dibuktikan penelitian penelitian anak yang melakukan sarapan pagi sangat beda dengan anak yang tidak melakukan sarapan pagi terutama daya konsentrasi lebih maksimal. dan juga bisa menurunkan IQ anak tersebut (Febri A B & Zulfito M, 2009).

Rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan, ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kurangnya pasokan energi dan kandungan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak. Pada suatu studi tentang sarapan (Istianah, 2018) menjelaskan bahwa sarapan yang tidak memadai, memungkinkan terjadinya hipoglekemia yaitu rendahnya kadar gula dalam darah. Hal ini dapat mengakibatkan turunnya tingkat konsentrasi belajar. Turunnya tingkat konsentrasi dalam belajar dapat diatasi melalui pembiasaan sarapan di pagi hari dengan menu yang sesuai kebutuhan gizi anak sehari-hari. sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan, jumlah yang dimakan kurang lebih sepertiga dari makanan sehari, dan mengonsumsi sarapan biasanya dilakukan secara teratur setiap hari antara pukul 06.00-09.00.

Dalam meningkatkan konsentrasi si belajar anak bisa dicapai dengan anak makan pagi atau sarapan pagi. Karena sarapan pagi merupakan peranan yang sangat penting bagi anak-anak sekolah pada umur 6-14 tahun. jika anak-anak sudah memenuhi gizi pada pagi hari anak akan siap menghadapi aktivitas yang sangat padat. Dan juga akan berpengaruh pada kecerdasan otaknya dan daya ingat anak semakin kuat sehingga anak dapat mendukung prestasi belajar anak tersebut.

Ada beberapa penelitian yang mengangkat tentang sarapan pagi dengan kosentrasi belajar salah satunya yang di lakukan Yana Oktavia (2018) peneliti tersebut menjadikan anak kelas 3 sebagai subyek namun pada penelitian ini menggunakan anak usia dini pada RA sebagai subyek. Pada penelitian lain Violetta chandra carissa (2017) mengangkat sarapan pagi dengan daya tangkap pada anak usia dini hal ini menunjukkan sama meneliti sarapan pagi namun penelitian ini lebih fokus kepada sarapan pagi dengan kosentrasi belajar. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar anak usia dini di RA roudhotut tholibin Morobakung Gresik.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian Kuantitatif Hubungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan kausal. Hubungan kasual adalah hubungan yang bersifat sebab akibat, yang terdiri dari variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan dependen (variabel yang dipengaruhi) (Sugiyono, 2013) Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari variabel, yaitu variabel (X) sarapan dengan variabel (Y) kosentrasi belajar anak usia 4-6 tahun di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik.

Dalam penelitian ini, karena jumlah populasi relatif kecil dan relatif mudah dijangkau, maka penulis menggunakan metode total sampling. Karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap kosentrasi anak usia 4-6 tahun di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik maka subyek peneliti diambil dari seluruh siswa RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik berjumlah 18 anak. Dengan metode pengambilan sampel ini diharapkan

hasilnya dapat cenderung lebih mendekati nilai sesungguhnya dan diharapkan dapat memperkecil pula terjadinya kesalahan/penyimpangan terhadap nilai populasi Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2009).

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2009). Teknik yang digunakan dalam menganalisis hasil reliabilitas adalah rumus Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan program SPSS. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, juga sebaliknya (Azwar, 2010).

Dalam penelitian ini untuk mengolah dan menganalisis data menggunakan alat bantu SPSS for windows versi 17 dengan menggunakan uji teknik Analisis Regresi sederhana. Sebelum analisis data itu dilakukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan Analisis Regresi Linier sederhana dengan bantuan program SPSS17 for Windows, diketahui bahwa pengaruh sarapan pagi dengan konsentrasi belajar memiliki nilai R tabel sebesar 0.959, dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Sarapan Pagi dengan Kosentrasi belajar.

Analisis data untuk variabel Sarapan Pagi dengan Kosentrasi Belajar dengan menggunakan teknik koefisien korelasi memperoleh nilai R sebesar 0.743 dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Sarapan Pagi dengan Kosentrasi Belajar.

Dari hasil penelitian diketahui bahwasannya sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa pada anak usia dini di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak usia dini di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik koefisien korelasi memperoleh nilai  $R$  sebesar 0.743 dengan dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . dari penelitian tersebut diketahui bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan keterangan bahwasannya ada pengaruh yang signifikan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak usia dini di RA Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik.

## REFERENSI

- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design; Choosing Among Five Approaches*. (S. Z. Qudsy, Ed.). New York: Sage Publications LTD.
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 1. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Devi, Nirmala.(2010).*Nutrition and Food*.Jakarta : Kompas Media Nusantara
- Febry, A.B, & Zulfito, M. (2009). *Menu Sehat & Permainan Kreatif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Gagas Media.
- Istianah, Euis. (2018). Meningkatkan Kemampuan Berpiir Kritis dan Kreatif Matematik dengan Pendekatan Model Eliciting Activities (MEAs) pada Siswa SMA. *Infinity: Jurnal Iimiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, Vol. 2 (1): 43-54.
- John W. Santrock. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2013), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.Bandung: ALFABETA
- Suralaga. (2018). *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suwardhani. (2013). *Konsentrasi belajar dan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di SMPN 1 garut tahun ajaran 2012/2013*. Fakultas ilmu pendidikan. Universitas negeri Yogyakarta.
- Nugroho, S. W & Heru. (2009). *Petunjuk Praktis Denver Developmental Screening Test*. Jakarta: EGC

Violeta Chandra Karissa,(2017)Hubungan antara srapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun di kecamatan kawunganten Kabupaten Cilacap. UMY yogyakarta.