

## Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi

Fitri Susilowati<sup>1</sup>, Nur Eni Lestari<sup>2</sup>, Nurul Ainul Shifa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>RSAL Mintoharjo, Departement Keperawatan

<sup>2</sup>STIKes Indonesia Maju, Departemen Keperawatan

Email: hazfitainaya09@gmail.com

Editor: Herawati  
Diterima: 24 April 2021  
Direview: 24 Juni 2021  
Publish: 25 Juni 2021  
Available Article: (doi)

Hak Cipta:  
©2021 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International**.

### Abstract

*Introduction: Concentration in learning is still often a problem experienced by school children. Factors that affect one of them is breakfast and nutritional status. .*

*Objective: This study aims to find out the relationship of learning concentration with breakfast and nutritional status in elementary school children.*

*Method: The design of this study uses quantitative with Cross Sectional approach. The population of this study was all elementary school children in grades VI and V. Samples in this study used total sampling with a total of 103 respondents. This research instrument uses instruments modified by researchers that have been conducted validity and reliability tests. This study used Chi Square.*

*Result: School children who do breakfast are 62 (60.2%), school children whose normal nutritional status is 88 (85.4%), and school children whose concentration of learning is 60 (58.3%). Statistical test results obtained the value P Value = 0.000 <  $\alpha$  (0.05), and the value P Value = 0.441.*

*Conclusion : There is a relationship between breakfast and concentration of learning in elementary school children, and there is no relationship between nutritional status and concentration of learning in elementary school children.*

*Key Words: elementary school children, concentration*

### Pendahuluan

Anak sekolah dasar membutuhkan kemampuan berfikir yang sangat tinggi untuk melakukan suatu aktivitas di setiap harinya, karena hal ini sangat mendukung anak sekolah dasar dalam menggapai suatu upaya peningkatan akan kemampuannya untuk berkonsentrasi saat belajar.<sup>1</sup> Konsentrasi didefinisikan sebagai upaya dalam memusatkan pikiran seseorang, perhatian berupa memori, atau daya mengingat terhadap pelajaran tanpa memperdulikan obyek-obyek yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran. Fungsi paling utama dalam konsentrasi khususnya pada anak sekolah dasar ketika sedang

berfikir serta mempersiapkan dalam memahami materi- materi yang diajarkan oleh guru-guru mereka.<sup>2</sup> Diketahui bahwa, akibat negatif yang bisa muncul ketika pada anak sekolah yang tidak mampu untuk konsentrasi dengan maksimal memiliki dampak berkepanjangan terhadap kecerdasannya dalam mengingat bahan-bahan pembelajaran dikelasnya pada Dampak yang dimaksud adalah seperti kualitas hasil dari belajarnya menurun. Kecerdasan yang ada pada anak-anak di sekolah memiliki peran penting guna menggapai prestasi belajarnya. Ketika konsentrasi pada anak-anak di sekolah mengalami gangguan maka terlihat akan menurunkan kualitas sumber daya manusia pada bangsa serta negara Indonesia.<sup>3</sup>

Terdapat faktor-faktor yang dapat menghambat konsentrasi belajar seperti ketidaksiapan ketika untuk menerima pelajaran, rasa semangat yang rendah, kondisi pada psikologi, belajar, keadaan fisik, serta keadaan fisiologis (seperti kualitas tidur, suara bising pencahayaan, temperatur, dan model belajar).<sup>4</sup> Kurangnya konsentrasi pada anak sekolah ketika mengikuti aktivitas pembelajaran bisa terpengaruh karena adanya perasaan gelisah karena rasa lapar. Ketika terjadi sesuatu problem mengenai kecukupan gizinya diwaktu pagi harinya ukuran dari glukosa yang ada pada darahnya akan menurun.<sup>5</sup> Sarapan pagi dapat didefinisikan saat yang sangat tepat pada waktu pagi untuk mengerjakan rutinitas berupa mengkonsumsi makanan yang mengandung energi dan kalori untuk menghasilkan tenaga dalam beraktivitas. Dimana kegiatan mengkonsumsi makanan pada waktu pagi perlu dikerjakan dengan cara rutin dalam mencukupi keperluan tenaga untuk tubuh, pada fisiknya yang nantinya akan digunakan dalam berkegiatan dengan ideal. Sarapan pagi mengandung manfaat utama bagi anak sekolah dasar guna terwujudnya pertumbuhan dan kembang dalam berpartisipasi bermacam-macam aktivitas disekolah.<sup>6</sup>

Anak sekolah dasar tidak dianjurkan untuk melewati rutinitas sarapan pagi, karena akan berdampak pada anak kekurangan berenergi akibatnya perut tidak terisi makanan-makanan yang sangat berperan penting sehingga susah untuk berkonsentrasi khususnya ketika belajar.<sup>7</sup> Ada beberapa latar belakang yang menjelaskan mengapa mereka (anak sekolah) tidak mengerjakan rutinitas bersarapan pada waktu pagi dikarenakan kurang mampu beradaptasi ketika sarapan takut datang telat tiba disekolah, malas makan, besar uang untuk jajan di sekolah yang diberikan oleh orang tua, orang tua tidak adanya kesempatan membuat sarapan, latar belakang seperti ini yang menjadikan alasan anak tidak melaksanakan rutinitas bersarapan pada waktu pagi.<sup>8</sup> Diketahui bahwa, status gizi juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak sekolah. status gizi didefinisikan suatu pemantauan terhadap nilai kondisi seseorang mengenai kesehatan tubuhnya guna menggapai kesuksesan terpenuhinya keselarasan kebutuhan zat-zat makanan. Kondisi nutrisi ikut andil terhadap kemajuan psikis dan fisik berkorelasi bersama kepintaran seseorang, dan guna mengetahui nilai kondisi nutrisi seseorang perlu dilaksanakannya pengukuran terhadap berat pada badan serta tinggi pada badan. Mereka khususnya anak sekolah, dianjurkan berpedoman pada zat makanan yang selaras mencukupi keperluan gizinya, misalnya keperluan karbohidrat 50 - 60%, protein 14%, dan vet 25%.<sup>9</sup>

Pemenuhan kebutuhan gizi dalam pencapaian status gizi yang baik pada anak menjadi tanggung jawab orang tua. Masalah menu makanan, porsi makanan, dan jam-jam saat makan menjadi suatu pendukung bersifat dependen dengan kondisi masalah nutrisi pada anak. Terjadinya ketidakselarasan tentang pemasukan atau kecukupan vitamin/zat-zat makanan bisa beresiko terjadinya malnutrisi, khususnya anak-anak yang mengalami kesulitan saat makan.<sup>10</sup> Terdapat sebanyak 26% anak-anak di negara Indonesia hanya minum saja ketika waktu sarapan.<sup>11</sup> Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari PSG yang memberikan informasi bahwa tahun 2017 terdapat tingkat status gizi pada anak sekolah usia 5 - 12 tahun berdasarkan Indeks TB/U dalam kategori sangat pendek di wilayah DKI Jakarta 4,0%, Indonesia 8,3%. Sedangkan persentase status gizi dalam kategori pendek

DKI Jakarta 10,0%, Indonesia 19,4%. Untuk persentase sangat kurus pada anak sekolah umur 5 – 12 tahun berdasarkan Indeks IMT/U menurut provinsi (2017) DKI Jakarta 3,2%, Indonesia 3,4%. Sedangkan persentase kurus anak sekolah umur 5 - 12 tahun DKI Jakarta 6,1%, dan Indonesia 7,5%.<sup>12</sup> Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 26 februari 2020 peneliti melakukan wawancara kepada 3 orang guru kelas IV dan V, mengungkapkan bahwa selama siswa berada dikelas dalam pembelajaran berlangsung ada berbagai tingkah laku yang unik seperti jalan- jalan dikelas, bercanda, berbicara sesama tema dikelas, hal ini dikarenakan siswa merasa gelisah, perut perih (lapar), dan 3 – 4 siswa kurang fokus mengikuti pembelajaran di dan kelas v ada siswa yang telah melakukan sarapan, ada siswa yang belum sarapan, dan ada siswa setelah jam istirahat baru sarapan pagi.

Peneliti mewawancarai 5 orang tua siswa dan diperoleh data primer yaitu 2 orang tua siswa mengatakan anaknya biasa tidak melakukan rutinitas sarapan pagi dengan alasan tidak sempat menyiapkan sarapan pagi dikarenakan pada pagi hari waktunya terlalu singkat dan cepat, kendala pada jarak antara rumah ke sekolah ditempuh dengan jauh dan macet, mulai diterapkannya jadwal masuk sekolah yang lebih cepat, dan tidak terbiasa siswa melakukan sarapan pagi karena takut buang air besar. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 27 februari 2020 dengan 10 siswa dari kelas IV ada 4 orang, kelas V ada 6 orang didapatkan 3 siswa mengatakan sarapan pagi setiap hari, 3 siswa mengatakan kadang-kadang sarapan pagi, dan 4 siswa mengatakan tidak sarapan pagi. Tanya jawab juga dilakukan kepada 10 siswa mengenai kegiatan proses belajar dikelas didapatkan siswa mengatakan ketika kegiatan sarapan pagi tidak dilakukan belajarnya terganggu, seperti pusing, lapar, kurang fokus, kurang bersemangat belajar, perut sakit, dan lemas. Berdasarkan pengamatan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) kepada 10 siswa kelas IV dan kelas V menurut (IMT/U) kategori 1 siswa sangat kurus ( $< -3$  SD), 3 siswa kurus ( $-3$  SD sampai dengan  $< -2$  SD), 3 siswa normal ( $-2$  SD sampai dengan  $1$  SD), dan 3 siswa obesitas ( $> 2$  SD). Pada kategori sangat kurus ada 1 siswa mengatakan kadang suka kurang fokus saat belajar dengan alasan karena tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, pada kategori kurus ada 3 siswa yang mengatakan suka kurang fokus saat belajar karena kadang-kadang sarapan pagi sebelum pergi kesekolah, pada kategori normal ada 3 siswa mengatakan dapat mengikuti proses belajar dikelas karena rutin sarapan pagi, dan kategori obesitas ada 1 siswa mengatakan rutin sarapan pagi dan fokus mengikuti pelajaran dikelas, tetapi kadang suka mengantuk di jam 11 siang. Tujuan penelitian ini untuk melihat tentang hubungan konsentrasi belajar dengan sarapan pagi dan status gizi pada anak sekolah dasar.

## Metode

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh anak sekolah dasar kelas IV dan kelas V di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dengan sampel penelitian sejumlah 103 responden. Instrument penelitian ini menggunakan instrument yang dimodifikasi oleh peneliti yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk kuesioner sarapan pagi dan status gizi. Untuk kuesioner konsentrasi menggunakan instrument baku yaitu Grid Konsentrasian Test. Penelitian ini menggunakan analisis Chi Square. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di lembaga penelitian etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) dan penelitian ini telah berhasil lolos etical clearance dengan nomor surat: 1085/Sket/Ka- Dept/RE/STIKIM/VI/2020.

## Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi, Status Gizi, dan Konsentrasi Belajar (N=103)

<b>Sarapan Pagi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tidak Sarapan	41	39,8
Sarapan	62	60,2
Total	103	100
<b>Status Gizi</b>		
kgat Kurus	0	0
Kurus	4	3,9
Normal	88	85,4
Gemuk	8	7,8
Obesitas	3	2,9
Total	103	100
<b>Konsentrasi Belajar</b>		
Konsentrasi Belajar		
Sangat Kurang	7	6,8
Kurang	34	33,0
Sedang	60	58,3
Baik	0	0
Sangat Baik	2	1,9
Total	103	100

Dari hasil tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak sarapan 60,2%, status gizi normal 85,4% dan konsentrasi belajar sedang 58,3%. Pada tabel 2 didapatkan hasil dimana terdapat hubungan yang signifikan p-value < 0.05 antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dan tidak ada hubungan yang signifikan  $P > 0.05$  antara status gizi dengan konsentrasi belajar.

**Tabel 2.** Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar

<b>Variabel</b>	<b>Konsentrasi Belajar</b>					<b>Total</b>	<b>P Value</b>
	<b>SK</b>	<b>K</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>		
<b>Sarapan Pagi</b>							
Tidak Sarapan	7	34	0	0	0	41	0,000
Sarapan	0	0	60	0	2	62	
Total	7	34	60	0	2	103	
<b>Status Gizi</b>							
Kurus	1	3	0	0	0	4	0,441
Normal	5	29	52	0	2	88	
Gemuk	1	1	6	0	0	8	
Obesitas	0	1	2	0	0	3	
Total	7	34	60	0	2	103	

## Pembahasan

### Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi

Hasil analisa univariat berdasarkan distribusi frekuensi sarapan pagi dengan jumlah 103 responden di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat tahun 2020 didapatkan bahwa lebih banyak anak sekolah dasar yang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke

sekolah dengan jumlah 62 (60,2%), dan anak sekolah dasar yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan jumlah 41 (39,8%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sepertiga responden terbiasa melakukan sekedar sarapan sebelum berangkat ke sekolah (37,2%).<sup>13</sup> Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa sarapan pagi sangat dianjurkan dan dibutuhkan oleh manusia khususnya anak sekolah dasar sebelum berangkat ke sekolah untuk melakukan kegiatan dipagi hari seperti belajar dengan tujuan agar kecukupan energi untuk tubuh dapat terpenuhi.<sup>14</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa sangat dianjurkan sekali bagi anak sekolah dasar melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung anak sekolah dasar belajar di sekolah, dengan memperhatikan kerutinan dalam melakukan sarapan pagi, waktu sarapan pagi yang tepat, dan kelengkapan menu sarapan pagi sesuai kebutuhan gizi guna mendukung dalam proses belajar di sekolah.

#### **Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Hasil analisa univariat berdasarkan distribusi frekuensi status gizi dengan jumlah 103 responden di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat tahun 2020 didapatkan bahwa lebih banyak anak sekolah dasar yang memiliki status gizi normal dengan jumlah 88 (85,4%), status gizi gemuk dengan jumlah 8 (7,8), status gizi kurus dengan jumlah 4 (3,9%), status gizi obesitas 3 (2,9%), dan status gizi sangat kurus 0 (0%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lebih banyak anak sekolah dasar yang memiliki status gizi kurang dengan jumlah 56 (56,4%).<sup>20</sup> Status gizi ini diperoleh berdasarkan penghitungan dengan menggunakan antropometri dimana tinggi badan dan berat badan diukur, serta menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mendapatkan status gizi seseorang termasuk kedalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, atau obesitas.<sup>15</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan hasil bahwa anak sekolah memiliki status gizi yang sesuai dengan jumlah 69,1%, yang diperoleh dengan menggunakan penghitungan Body Massa Indeks (BMI).<sup>14</sup> Hal ini juga sesuai dengan teori sebelumnya bahwa alat yang biasa digunakan untuk mengukur status gizi seseorang yang berhubungan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan dapat menggunakan indeks antropometri sebagai dasar untuk mengukur status gizi anak usia 5-18 tahun. Kategori yang digunakan dalam penelitian ini khususnya untuk mengetahui gambaran status gizi seseorang yang mengkategorikan kedalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.<sup>15</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dapat dinilai atau diukur dari berat badan dan tinggi seseorang, dengan diketahuinya status gizi seseorang khususnya anak sekolah dapat dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Dengan diketahuinya status gizi seseorang, maka upaya-upaya dalam mencegah status gizi dapat dilakukan atau dipantau.

#### **Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar**

Hasil analisa univariat berdasarkan distribusi frekuensi konsentrasi belajar dengan jumlah 103 responden di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat tahun 2020 didapatkan

konsentrasi belajar sangat kurang 7 (6,8%), konsentrasi belajar sangat baik 2 (1,9%), dan konsentrasi belajar baik 0 (0%). Hal ini menggambarkan bahwa pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat hampir semua memiliki konsentrasi belajar dalam kategori sedang, yang artinya apabila anak sekolah dasar memiliki konsentrasi belajar sedang pemusatan perhatian dan pikiran dalam mengikuti belajar serta memahami pelajaran yang diberikan oleh gurunya dapat diterima dengan baik guna mencapai proses kegiatan belajar yang maksimal dan mencapai prestasi yang baik dalam kegiatan belajarnya.<sup>17</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mayoritas siswa ditemukan memiliki konsentrasinya yang baik (60,63%), sehingga dapat mencapai prestasi yang baik. Hal ini juga sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa konsentrasi merupakan suatu sikap atau pusat perhatian anak sekolah dalam mengikuti proses belajar, dan upaya memahami materi belajar yang diberikan disekolah oleh guru.<sup>18</sup> Selain itu, sesuai juga dengan teori sebelumnya yang mengungkapkan bahwa konsentrasi sangat diperlukan dalam proses belajar, karena menjadi faktor penting dalam mendukung anak sekolah untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan belajarnya.<sup>19</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dalam belajar sangat berperan penting bagi anak sekolah dalam memusatkan perhatian dan pikirannya selama berlangsungnya kegiatan proses belajar dikelas, karena apabila anak sekolah dasar memiliki konsentrasi yang baik selama mengikuti pembelajaran dikelas, maka setiap pelajaran yang diberikan oleh guru dapat dipahami dan dimengerti, agar tercapainya suatu prestasi dalam belajarnya guna mendukung mencapai keberhasilan pada masa depannya.

### **Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Sarapan Pagi pada Anak Sekolah Dasar**

Hasil analisa bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Chi Square untuk mengetahui apakah ada hubungan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar dengan jumlah 103 responden di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat tahun 2020 hasil penelitian ini didapatkan hasil P Value yaitu 0,000 yang artinya bahwa ada hubungan signifikan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 pagi Jakarta Pusat. Karena nilai uji  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini sesuai dengan teori sebelumnya mengungkapkan dengan sarapan pagi sangat berperan penting bagi anak sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan daya serap bagi anak sekolah ketika mengikuti proses belajar dikelas untuk mencapai prestasi belajar yang lebih baik.<sup>20</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa P Value = 0,001 dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar.<sup>15</sup> Penelitian sebelumnya dengan uji Chi Square di uji omnibus table koefisien model yang sama dengan 89,737 didapatkan hasil dengan tingkat signifikan kurang dari 5% adalah 0,000 yang artinya kebiasaan makan pagi dan status gizi secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik siswa disekolah dasar.<sup>21</sup> Penelitian sebelumnya dari nilai Koefisien Spearmen yang dihasilkan adalah 0,743 nilai ini mendekati nilai 1 (satu) menandakan korelasi (hubungan) antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa cukup kuat, dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya.<sup>22</sup>



Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya hasil penelitian ini menunjukkan simpulan bahwa berdasarkan uji korelasi Spearman, tidak ada hubungan signifikan antara kecukupan gizi makan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDIT Luqman Al-Hakim.<sup>23</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa sangat dianjurkan sekali bagi anak sekolah dasar agar melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Pada anak sekolah dasar yang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah memiliki peran penting dalam mendukung siswa berkonsentrasi saat belajar dikelas, karena apabila kecukupan gizi sudah terpenuhi saat sarapan, energi yang didapat dari makanan sarapan pagi tersebut akan diolah oleh tubuh dan disalurkan ke otak<sup>26</sup>, sehingga konsentrasi dapat terjadi dengan baik dan pemusatan perhatian saat belajar tercapai dalam kegiatan proses belajar, guna mendukung tercapainya keberhasilan dalam mencapai masa depannya.

### **Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar**

Hasil analisa bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Chi Square untuk mengetahui apakah ada hubungan status gizi dan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar dengan jumlah 103 responden di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat tahun 2020 hasil penelitian ini didapatkan hasil P Value yaitu 0,441 yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan status gizi dan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 pagi Jakarta Pusat. Karena nilai uji  $0,441 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Secara teori sebelumnya status gizi merupakan penilaian status kesehatan dalam keberhasilan pemenuhan keseimbangan antara kebutuhan dan masukan terhadap nutrisi. Status gizi pada anak akan berpengaruh terhadap perkembangan mental dan fisik yang dapat berdampak pada kecerdasannya.<sup>23</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,274 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar, hal ini disebabkan karena adanya faktor eksternal seperti gangguan teman, suara- suara dari luar kelas, adanya masalah dalam keluarga. Sedangkan faktor internal seperti terganggunya organ tubuh dan perasaan- perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seseorang.<sup>17</sup> Penelitian sebelumnya dari uji anova F didapatkan nilai P Value = 0,792 dan disimpulkan tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi dan prestasi belajar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya didapatkan hasil P Value = 0,73 bahwa tidak ada korelasi antara status gizi dan kebiasaan sarapan dengan kinerja akademik, hal ini dikarenakan dalam mencapai kemampuan kinerja akademik yang baik pada anak sekolah dapat dipengaruhi juga oleh fungsi kognitifnya.<sup>24</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar bukan hanya dipengaruhi atau disebabkan oleh status gizi pada anak melainkan dapat dipengaruhi atau disebabkan karena faktor sosial, faktor non sosial, ataupun faktor psikologi.<sup>25</sup> Yang termasuk dalam faktor sosial seperti orang tua, guru, dan teman. Yang termasuk dalam faktor non sosial seperti metode belajar, sarana dan prasarana belajar, lingkungan, latihan, bahasa, dan kebudayaan. Sedangkan yang termasuk faktor psikologi seperti minat belajar, motivasi

belajar, bakat, dan ingatan. Oleh karena itu, status gizi disini pada penelitian ini tidak memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. Hal ini dapat dikaitkan dengan keadaan kondisi adanya pandemi Covid-19, dimana model pembelajaran anak sekolah terhitung sejak terjadinya pandemi Covid-19 ini berlangsung melalui sistem online yaitu home learning. Selama model pembelajaran home learning ini terjadi suatu perubahan dimana anak sekolah dasar khususnya di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat lebih efektif dan efisien melakukan rutinitas sarapan pagi sebelum memulai pembelajaran secara home learning. Selain itu, kesempatan orang tua dalam menyiapkan makanan untuk sarapan pagi atau cemilan (snack) lebih banyak waktunya. Hal ini berkaitan anak sekolah dasar ini dalam pemenuhan gizinya tercapai dengan baik dalam mencapai status gizi yang baik sampai dengan status gizi berlebih. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor bahwa gambaran status gizi anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat mayoritas normal.

Selain itu, mengenai gambaran konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat memiliki konsentrasi sedang. Hal ini disebabkan karena anak sekolah dasar yang mengikuti model pembelajaran secara home learning, mereka mengalami kebosanan karena sejak adanya pandemi covid-19 ini anak sekolah hanya berada di dalam rumah untuk belajar, bermain, dan tidak ada interaksi dengan teman-temannya. Sehingga saat sedang mengikuti pembelajaran secara home learning banyak tingkah laku yang terlihat dari anak sekolah dasar seperti menonton televisi saat belajar online, mondar-mandir di sekitar dalam rumah, metode belajar yang jenuh, adanya kesempatan untuk bermain game melalui handphone saat pembelajaran online, belajar sambil makan atau mengkonsumsi cemilan (snack). Hal inilah yang menyebabkan tidak adanya hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat. Diharapkan dapat memberikan pelajaran dan penyuluhan kepada anak sekolah dasar terkait pentingnya sarapan pagi dengan memperhatikan kecukupan gizi guna tercapainya status gizi yang baik dalam terwujudnya konsentrasi belajar yang baik.

### Kesimpulan

Pada hasil penelitian mengenai hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta Pusat. Maka dapat dirumuskan menjadi beberapa kesimpulan yaitu terdapat hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta, dan tidak terdapat hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Bendungan Hilir 12 Pagi Jakarta.

### References

1. Sinaga DT. Gizi Anak Sekolah. In: Penerbit Buku Kedokteran EGC.; 2016.
2. Soekriman. Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia.; 2013.
3. Aziz AH. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. In: Salemba Medika.; 2017.
4. Susanto A. Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar. Biomass Chem Eng. Published online 2013.
5. Mawarni EE. Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah. J War Pengabdian. Published online 2018.



6. Wiarto G. Budaya Hidup Sehat. (Yogyakarta, ed.). Gosyen Publishing; 2013.
7. Sukiniarti. Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. ISSN:1442- 3750. Published online 2015.
8. Sutarto, Mayasari D, Indriyani R. Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*. Published online 2018.
9. Dani J, Burrill C, Demmig-Adams B. The remarkable role of nutrition in learning and behaviour. *Nutr Food Sci*. Published online 2005. doi:10.1108/00346650510605658
10. Supriasa. peranan pangan dan gizi. Bumi Aksara jakarta. Published online 2012.
11. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
12. Kementerian Kesehatan RI. Pemantauan Status Gizi. Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017. Published online 2017.
13. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indones*. Published online 2018. doi:10.20473/mgi.v12i1.14-20
14. Moehji S. Ilmu Gizi 2.; 2013.
15. Sri Hartini Mardi Asih, Asti Nuraeni, Ratnasari DAI. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikrono 01 Semarang. *Urecol*. Published online 2017.
16. Wardoyo H aprilia, Mahmudio T. Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indones*. Published online 2018.
17. Fauji I. Hubungan Antara Status Gizi Anak Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas VI SDN 1 Baureno). *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. Published online 2016.
18. Sukmandari NMA, Septarini NW, Pinatih GNI. Association between breakfast-eating habit and attention-concentration in primary school children: a cross-sectional study in Badung District. *Public Heal Prev Med Arch*. Published online 2018. doi:10.15562/phpma.v6i1.10
19. Ananda, Rusydi; Rafida T. Pengantar Evaluasi Program Pendidikan.; 2013.
20. Masruroh N, Andriani AD. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. Published online 2016.
21. Arifin, L .A & Prihanto J. Hubungan Sarapan Pagi dengan tingkat Konsentrasi Siswa di Sekolah. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. Published online 2015.
22. Arifin AL. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. Published online 2015.
23. Maleke V, Umboh A, Pateda V. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Modinding. *e- Clinic*. Published online 2015 .doi:10.35790/eci.3.3.2015.9420.
24. Soheilipour F, Salehiniya H, Farajpour.kh M, Pishghahroudsari M. Breakfast habits, nutritional status and their relationship with academic performance in elementary school students of tehran, iran. *Med Pharm Reports*. Published online 2019. doi:10.15386/cjmed- 956.
25. Lestari, Nur Eni, et al. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pemilahan Sampah Pada Anak Usia Sekolah Melalui Metode Simulasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2020, 1.02: 45-49. ASIKIN, M., et al. Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular. 2017.
26. Susaldi, Podding; NASIR, Asikin. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal. *Jakarta: Erlangga*, 2016.