



HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-KAUTSAR MUHAMMADIYAH

Chyka Febria^{1*}, Rilly Yane Putri², Miftah Amalia Yasti³, Yofa Sukmawati⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jln By Pass Aur Kuning No.1
Kota Bukittinggi

*Email Korespondensi: chykafebria91@gmail.com

Submitted: 17-11-2023, Reviewer: 22-01-2024, Accepted: 05-02-2024

ABSTRACT

The nation's form of investment is school-age children who are the nation's next generation. In order for these children to excel, they must concentrate on studying. There are several ways to increase concentration in learning, including fulfilling their nutrition by eating breakfast. The aim of the research was to determine the relationship between breakfast and the concentration of female students in Islamic boarding schools. This research uses a descriptive research method using a cross-sectional approach. The instrument used was a questionnaire regarding breakfast and not having breakfast. The sample was calculated using a purposive sampling technique. Univariate analysis using the product moment formula. Students' breakfast habits in the morning before going to school are mostly in the sometimes category (81.1%). In the category students can pay close attention to the teacher's explanation, can concentrate well when eating breakfast, can concentrate well when full, where all of these categories are in the always category. By paying attention to the magnitude of rxy, it is 0.31 which is between 0.20-0.40, which means a positive correlation between variables X and Y, which falls into the category of low or weak positive correlation. Meanwhile, if you look at the basic interpretation results using the "R" value table: df "N-Nr=53-2=51, it explains that the results at the 5% or 1% significance level do not show a significant positive correlation between breakfast and student concentration. The conclusion of this research is that there is no relationship between breakfast and students' concentration in studying.

Keywords : Breakfast, Student Concentration

ABSTRAK

Bentuk investasi bangsa adalah anak usia sekolah yang merupakan generasi penerus bangsa. Agar anak-anak ini berprestasi maka harus berkonsentrasi untuk belajar, untuk meningkatkan konsentrasi belajar bisa terpenuhi ada beberapa cara, diantaranya adalah memenuhi nutrisi dengan sarapan pagi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi santriwan dan santriwati di pondok pesantren. Jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Instrument yang digunakan adalah kuisioner terkait sarapan dan tidak sarapan. Sampel dihitung menggunakan *purposive sampling*. Analisa data yaitu univariat dengan menggunakan rumus *product moment*. Kebiasaan sarapan siswa di pagi hari sebelum ke sekolah sebagian besar pada kategori kadang-kadang (81,1%). Pada kategori siswa bisa memperhatikan dengan baik penjelasan guru dari guru, bisa konsentrasi dengan baik jika sarapan, bisa konsentrasi dengan baik dalam keadaan kenyang, dimana semua kategori tersebut berada pada kategori selalu. Dengan memperhatikan besarnya rxy itu adalah 0,31 yang berada diantara 0,20-0,40, yang artinya korelasi positif antara variabel X dan Y, yang mana hal ini masuk pada kategori korelasi positif yang rendah atau lemah. Sementara itu jika diperhatikan hasil interpretasi secara dasar dengan menggunakan tabel nilai "R" : df " N-Nr=53-2=51 menjelaskan hasil pada taraf signifikansi 5% maupun 1% tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara sarapan dan konsentrasi siswa dalam belajar.

Kata Kunci : Sarapan, Konsentrasi Siswa



PENDAHULUAN

Pendidikan berlandaskan Pancasila dan UUD 1945 merupakan Pendidikan Nasional, berdasarkan undang-undang RI No 20 tahun 2003 yang membahas tentang system Pendidikan Nasional, tujuan Pendidikan nasional ialah mengembangkan dan mengasah skill dan memebentuk kehidupan bangsa yang baik, tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan anak didik supaya bisa menjadi manusia yang memiliki iman dan ketaqwaan kepada tuhan yang maha esa, mempunyai akhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan bisa menjadi tauladan di masyarakat, negara dan bangsa serta memiliki jiwa bertanggung jawab yang demakratis.(UUD RI Nomor 20 Tahun 2003 N.D.)

Bentuk investasi bangsa adalah anak usia sekolah, dengan alassannya mereka merupakan ahli waris bangsa. Anak-anak yang berkualitas dimasa sekarang akan menjadikan masa depannya dan masa depan bangasa yang berkualitas juga. Usaha untuk meningkatkan hal ini dibentuk sejak dini supaya sumber daya manusia yang terbentuk sejak sekarang akan berkelanjutan dan sistematis serta berkelanjutan di masa akan datang, untuk itu dasarnya adalah kebutuhan gizi tercukupi baik dari sisi kualitas atau kuantitas (Leo Akbar Arifin., 2015)

Kesehatan seseorang yang dimiliki adalah daya ingat tinggi dan kegiatan dalam beraktivitas sehari-hari, terutama untuk anak sekolah, bisa meningkatkan daya ingat dan konsentrasi dalam berfikir sehingga intelektualnya mampu dengan baik. (Dewi, 2020).(Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020)

Untuk berkonsentrasi dalam belajar dibutuhkan focus atau perhatian terpusat. Agar perhatian terpusat /tertuju pada satu objek maka hal yang lain harus di

pinggirkan terlebih dahulu. Seseorang yang tidak focus/konsentrasi dalam suatu hal maka tidak akan menyimpan /memahami pokok bahasan pelajaran. Maka dari itu, setiap pelajar berupaya denga kuat supaya memiliki konsentrasi tinggi untuk belajar. (Syaiful Bahri:15)

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar tercapai, salah satu upayanya adalah tidak melewati sarapan pagi, karena sarapan pagi sangat penting untuk anak usia sekolah usia 6-14 tahun agar gizi anak-anak di padi hari terpenuhi dan tercukupi. Apabila anak-anak sudah biasa untuk sarapan pagi, maka besar pengaruhnya pada kecerdasan otak anak, khususnya daya ingat anak sehingga bisa mendukung prestasi anak ke yang lebih baik. Sarapan pagi adalah suplai energi untuk otak yang paling baik supaya bisa konsentrasi selama belajar disekolah. Pada saat bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Jika tidak sarapan cukup maka otak sulit untuk konsentrasi pada saat belajar disekolah. Baru-baru ini, kebanyakan orang tua yang pekerja yang kurang waktu untuk menyediakan sarapan pagi untuk anak-anaknya sehingga berakibat pada anak-anaknya yang tidak sarapan dan tidak terbiasa sarapan pagi. Untuk anak yang biasa sarapan pagi bisa memenuhi nutrisinya selama sehari-hari. Untuk menu sarapan pagi bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan ekonomi, tetapi tetap sesuai dengan anjuran gizi misalnya ada zat tenaga, sumber pembangun dan pengatur.

Lingkungan keluarga lah (peranan ibu) yang merupakan salah satu membentuk kebiasaan sarapan pagi ana, karena kebiasaan sarapan pagi pada anak sangat mempengaruhi dan meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta prestasi belajar anak, dalam hal ini yang berkewajiban





adalah orang tua untuk selalu mengingatkan dan menyediakan sarapan anak sebelum berangkat sekolah secara teratur dan rutin. Dengan rutinnnya bangun pagi, tidak melewati sarapan pagi sehingga bisa menghirup udara bersih sehingga otak menjadi segar, hal ini menegaskan bahwa sarapan pagi bisa meningkatkan kinerja kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan bekerja dan belajar.

Sama dengan penelitian yang dilakukan Hariyanto (2010) yang berjudul "Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar" terbukti bahwa sarapan bisa membuat konsentrasi belajar anak-anak di sekolah. Mengutarakan prestasi belajar ialah kesimpulan pencapaian seseorang yang sudah focus/konsentrasi belajar baik disekolah atau diluar sekolah. Dari rangkaian diatas untuk anak usia sekolah benar-benar direkomendasikan untuk teratur sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, karena sarapan bisa meningkatkan konsentrasi belajar. Dari penilitian oleh ramadhani (2014) yang menyampaikan bahwa 59,4% sarapan disiapkan oleh ibu. Adanya masalah yang timbul dalam menyiapkan sarapan pagi ialah pengetahuan yang rendah tentang sikap ibu untuk menyusun menu sarapan anak supaya tidak jenuh dengan menu yang itu-itu saja. Ibu diharapkan memiliki kreatifitas baik untuk menu maupun cara menyajikan sarapan pagi anak, bisa dengan mempunyai buku-buku menu sarapan baik online atau offline (Hayatus Sa'adah et al., 2014)

Dari hasil studi di Indonesia berkisar antara 20-40% anak-anak diindonesia tidak biasa untuk sarapan pagi (Hardiansyah 2015). Kebiasaan yang belum bisa dirubah dilator belakangi masih rendahnya pengetahuan anak-anak akan gizi dan kesehatan. Penelitian pada anak

disekolah dasar di kabupaten bogor adanya perbedaan yang mutlak dalam kemampuan konsentrasi dengan menggunakan uji digit symbol test antara anak yang terbiasa sarapan dengan yang tidak terbiasa sarapan (Mughtar, 2011). Hasil penelitian lainnya adalah ada hubungan signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD AL Fathimiyyah Surabaya dengan sumbangan 74,3% dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Perolehan prestasi siswa bukan dipastikan oleh kemampuan intelektual yang dimiliki, tetapi ada faktor lainnya yang mempengaruhinya diantaranya adalah motivasi, perilaku, kesehatan fisik dan mental, kepribadian, ketekunan dan lain sebagainya. Hal ini juga bisa jadi pertimbangan yang merupakan pengaruh dalam prestasi belajar.

Adanya kebiasaan sarapan pagi bisa meningkatkan konsentrasi dalam belajar, mudahnya untuk menyerap pelajaran sehingga adanya peningkatan prestasi dalam belajar (Supriasa, 2022). Sarapan pagi memiliki peranan penting untuk pemenuhan energi anak sekolah, karena bisa membuat konsentrasi belajar meningkat dan mudah menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar baik. Pada dasarnya sarapan memberikan energi 25% dari kebutuhan gizi sehari (Jumarddin La Fua, Ratna Umi Nurlila, 2016)

faktor internal dan eksternal sangat besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi akademik siswa. Dimana faktor internal berawal dari diri siswa sendiri misalnya : motivasi belajar, minat, cara belajar, kesehatan, intelegensi dan bakat. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan orang tua, masyarakat dan lingkungan sekitar, faktor guru, bahan bacaan, kurikulum, keadaan sarana dan





prasarana tempat sekolah (Slameto, 2003). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi santriwan dan santriwati di pondok pesantren modern al-kaustar Muhammadiyah sarilamak kabupaten lima puluh kota.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwan dan santriwati kelas VIII di pondok pesantren modern al-kaustar Muhammadiyah sarilamak kabupaten lima puluh kota yaitu berjumlah 105 orang santriwan/wati. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode pengambilan purposive sampling, diambil 12% dari keseluruhan siswa, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 53 orang di kelas VIII. Data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, yang dikumpulkan melalui kuisisioner pengujian hasil kuisisioner terkait sarapan atau tidak, data diolah dengan langkah editing, coding, skoring dan tabulasi dan dianalisa secara univariat dengan menggunakan rumus product moment.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Table 1. karakteristik responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi sarapan sebelum sekolah

Sarapan	N	%
Selalu	10	18,8
Kadang-kadang	43	81,1
Tidak pernah	0	0

Total	53	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 1 bahwa diketahui distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi sarapan sebelum sekolah sebagian besar dengan kategori kadang-kadang sebanyak 43 responden (81,1%)

Table 2. karakteristik responden berdasarkan sapan membuat lebih berkonsentrasi

Sarapan (lebih konsentrasi)	n	%
Selalu	32	60,3
Kadang-kadang	21	39,6
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan table 2 diatas bahwa diketahui distribusi responden sarapan lebih berkonsentrasi sebagian besar dengan kategori selalu 32 responden (60,3%)

Table 3. karakteristik responden berdasarkan sarapan membuat lebih berpikir dengan baik saat belajar

Sarapan	n	%
Selalu	36	67,9
Kadang-kadang	17	32
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa diketahui distribusi responden sarapan membuat lebih berpikir dengan baik saat belajar sebagian besar kategori selalu sebanyak 36 responden (67,9%).





Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik jika sarapan

Sarapan	n	%
Selalu	29	54,7
Kadang-kadang	24	45,2
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui distribusi responden dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik jika sarapan sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 29 responden (54,7%).

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan dapat berkonsentrasi dalam keadaan kenyang

Sarapan	n	%
Selalu	30	56,6
Kadang-kadang	23	43,3
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa distribusi responden berkonsentrasi dalam keadaan kenyang sebagian besar dengan kategori kadang-kadang sebanyak 30 responden (56,6%).

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan dapat berkonsentrasi dikelas

Sarapan	n	%
Selalu	33	54,7
Kadang-kadang	20	45,2
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berkonsentrasi di kelas sebgaiian besar dengan kategori selalu sebanyak 33 responden (54,7%)

Tabel 8. Karakteristik responden berdasarkan konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik

Sarapan	n	%
Selalu	37	69,8
Kadang-kadang	16	30,2
Tidak pernah	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik sebgaiian besar dengan kategori selalu sebanyak 37 responden (69,8%)

Rumus perhitungan

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$= 53-345$$

$$= \frac{53.5756 - 205.385}{\sqrt{(53.6361 - 164025) \times (53.5756 - 138525)}}$$

$$= \frac{305068 - 78925}{\sqrt{7722 \times 166543}}$$

$$= \frac{2261}{7286}$$

$$= 0,31$$

Berdasarkan hitungan diatas bisa dilihat angka korelasi antara variable X dan Y ada tanda positif atau bertanda negative, artinya bahwa dilihat dari kedua variable tersebut





adanya korelasi yang positif (korelasi yang sejalan). Dengan memperhatikan besarnya rxy adalah 0,31 yang ada pada kisaran 0,20 -0,40 yang artinya korelasi positif di antara kedua variabel X dan Y, yang mana hal ini masuk dalam kategori korelasi positif yang rendah atau lemah.

Hasil dari tabel nilai “r” product moment, dengan $df = 25$ pada standar signifikansi 5% didapat $r_t = 0,388$ sedangkan pada standar signifikansi 1% didapatkan $r_t = 0,572$. Oleh sebab itu rxy pada standar signifikansi 5% < dari $r_t (0,31 < 0,39)$ maka H_0 diterima H_a ditolak, artinya adalah pada standar signifikansi 5% itu tidak ada korelasi positif yang signifikansi 1% H_a ditolak, H_0 diterima, ini artinya bahwa pada standar signifikansi 1% tidak ada korelasi positif antara X dan Y.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan

Anjuran kebutuhan gizi untuk sarapan pagi sebaiknya 15-30%, pemenuhan nutrisi sarapan pagi untuk kegiatan penelitian ini bisa didapatkan dari menu sarapan yang lengkap mulai dari karbohidrat dan lauk pauk yang ada di kategori. Menu sarapan lengkap dari sayur-mayur, susu dan buah-buahan yang hal ini menjadi kategori kadang-kadang atau jarang. Adapun beberapa pendapat diantaranya adalah menurut Leidy et al. 2013 bahwa menegaskan bahwa menu sarapan dengan protein tinggi bisa menurunkan nafsu makan hingga bisa memperbaiki kualitas asupan makanan bagi kelompok obesitas. Hal ini juga disebabkan oleh hormone ghrelin yang bisa merangsang nafsu lapar dan adanya peningkatan hormone PYY yang erat kaitannya dengan rasa kenyang. Dalam penelitian ini asupan karbohidrat pada siswa ini ada di kategori selalu, dimana manfaat asupan karbohidrat bisa menghambat hipoglikemi, mencegah terjadinya dehidrasi sesudah puasa, menetralkan kadar glukosa

dalam darah, serta bisa memberikan peningkatan daya ingat.

Menurut International Food Information Council Foundation (2008) menerangkan bahwa ada beberapa faktor yang membuat remaja tidak sarapan ialah kegiatan pagi yang cukup padat yang berdampak pada waktu yang kurang untuk mempersiapkan sarapan dan minimnya dana. Faktor lainnya juga sangat berpengaruh yaitu remaja tersebut sudah merasa badannya gemuk lalu menyikapi untuk tidak perlu sarapan dengan harapan berat badan bisa turun.

Penelitian dari Hanik Rosida, (2013) mendapatkan dari sebagian besar responden, jika sarapan diet tidak berjalan dengan baik. Sumber makanan (karbohidrat, mineral dan protein) bisa berakibat menurunnya asupan serat pada saat sarapan. Menu sarapan yang terstandar ialah mencakup energi 20-25% atau 1/5 dari jumlah kebutuhan sehari-hari. Penelitian oleh Adesola, dkk (2014) mendapatkan bahwa jika remaja melampaukan waktu sarapan memiliki perbedaan rata-rata asupan karbohidrat dengan remaja yang sarapan. (Adenike Adesola, 2014)

Penyumbang energi yang besar dalam tubuh ialah karbohidrat, (Sediaoetama. 2010). Konsumsi karbohidrat yang sering adalah nasi, menurut Paath dkk, 2004, kebanyakan masyarakat Indonesia mengkonsumsi karbohidrat, jika kadar karbohidrat berlebih maka akan tersimpan membentuk glikogen membentuk jaringan otot dan membentuk lemak yang tersimpan dalam jaringan adiposa contohnya abdomen dan bagian bawah kulit.

Kebiasaan sarapan yang dilakukan siswi di pondok pesantren dengan mengkonsumsi makanan berat, karena mereka disediakan oleh pihak asrama jadi mayoritas siswi disana kadang sarapan, kadang tidak, karena membuat mereka merasa mengantuk saat belajar jika sarapan di asrama. Hanya





sebagian kecil yang rutin untuk sarapan karena sudah terbiasa sarapan dengan menu berat seperti nasi.

Konsentrasi belajar siswi

Dalam penelitian ini ada kategori konsentrasi siswa yang dipilih dari pernyataan yang ada di kuisioner, bahwa penjelasan guru bisa diperhatikan dengan baik, konsentrasi siswa juga terfokus dengan kondisi badan yang sehat, fokus di kelas, serta adanya pernyataan konsentrasi bisa membuat siswa menerima dan memahami dengan sempurna, adapun semua pernyataan tersebut ada pada kategori selalu.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh konsentrasi belajar yang baik, memperlihatkan bahwa prestasi belajar merupakan sebuah keberhasilan yang dilihat dari kemampuan seseorang. Sebuah prestasi di kelas membuahkan adanya perubahan yang pasti berbentuk tanda untuk memperlihatkan skill seseorang pada waktu yang ditentukan (Hengkiriawan, 2008). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi 2010 yang berjudul “ Korelasi perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi di SMP” memastikan bahwa jika teratur dan rutin untuk sarapan pagi maka konsentrasi belajar tidak akan terganggu. Konsentrasi merupakan pusat kemampuan untuk berfikir dan beraktifitas yang dasarnya daya ingat. Jika konsentrasi seseorang sudah mulai menurun maka akan lebih sering lupa akan suatu hal dan begitu juga sebaliknya, apabila anak rutin sarapan pagi sesuai dengan pedoman gizi seimbang, tubuh anak akan menjadi sehat dan adanya peningkatan konsentrasi untuk belajar sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak menjadi lebih baik.(Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020)

Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswi

Dilihat besarnya rxy ialah 0,31 berkisar antara 0,20-0,40, berarti ada korelasi positif antara variabel X dan Y, hal ini masuk kedalam kategori korelasi positif rendah atau lemah. Padahal jika diperhatikan hasil interpretasi menggunakan tabel nilai “r” : $df = N - nr = 53 - 2 = 51$ memperlihatkan hasil pada tingkat signifikansi 5% atau 1% tidak adanya korelasi yang positif antara variabel X dan Y. penyebabnya adalah tidak ada kebiasaan untuk sarapan pagi siswa tetapi siswa tersebut masih bisa menerima info-info disekolah yang disampaikan guru, sama halnya dengan mereka dalam keadaan belum sarapan, mereka bisa berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Adolphus KLC. 2013, bahwa tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar siswa. Lalu berdasarkan penelitian, hamper seluruhnya siswa (85,5%) sudah biasa untuk sarapan dan sebesar 74,5% rutin sarapan dengan membawa bekal dari rumah. Pada penelitian ini hanya 78% siswa yang rutin sarapan, 10% siswa selalu membeli jajanan di kantin dan tidak menyempatkan untuk sarapan. Penyebabnya adalah tidak ada waktu untuk sarapan karena takut terlambat ke sekolah.(Adolphus et al., 2015;.)

Adapun faktor penyebab konsentrasi belajar adalah dari faktor eksternal yang mencakup guru, lingkungan dan komunitas, adapun faktor internal adalah bawaan/genetic, bakat dan tingkat intelegensi anak. Faktor guru juga besar pengaruhnya, karena dukungan dari guru sangat besar pada anak, lalu faktor lain adalah lingkungan dan komunitas tempat tinggal siswa tersebut (Nugroho, 2013).

Siswi di pondok pesantren tempat penelitian ini mayoritas sarapan pagi kadang-kadang saja, karena sudah terbiasa sejak dari rumah tidak sarapan dan biasa jajan disekolah





saja. Untuk tingkat konsentrasi siswi disana sangat berpengaruh dari apa yang dikonsumsi nya di pagi hari. Karena tidak adanya nutrisi yang seimbang didapatkan tubuh dipagi hari, maka akan sangat besar pengaruhnya pada pola berfikir nya, jika nutrisi terpenuhi maka akan baik pengaruhnya pada daya ingat dan tingkat konsentrasi anak dan bisa berfikir jernih dan menyerap pembelajaran disekolah sehingga sangat besar pengaruhnya dalam prestasi siswi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan bahwa : 1) sebagian besar siswa kadang-kadang sarapan pagi, 2) siswa selalu bisa memperhatikan guru dalam belajar dengan baik, bisa konsentrasi pada keadaan sehat dikelas, sehingga siswa bisa menyerap pelajaran dengan baik. 3) adanya korelasi positif yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren modern al-kautsar Muhammadiyah, yang dilaksanakan pada bulan oktober 2023, didapatkan simpulan bahwa adanya hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di pondok pesantren modern al-kautsar Muhammadiyah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dan pondok pesantren modern al-kautsar Muhammadiyah, yang menjadi sampel penelitian serta sudah membantu peneliti untuk menyelesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adenike Adesola, O. (2014). Breakfast Habit and Nutritional Status of Undergraduates in Ekiti State, Nigeria. *Science Journal of Public Health*, 2(4), 252. doi: 10.11648/j.sjph.20140204.1
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. In *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections* (pp. 289–319). Apple Academic Press. doi: 10.3389/fnhum.2013.00425
- Hayatus Sa'adah, R., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 3, Issue 3). Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Sekolah Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 01 Gunung Sari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utara.* (N.D.).
- Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo.* (N.D.).
- Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah Leo Akbar Arifin.* (N.D.).
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). *Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar* (Vol. 14, Issue 1).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia.* (n.d.).

