

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

by Wulan Nur Vania Septiani

Submission date: 30-Jan-2025 05:34PM (UTC+1000)

Submission ID: 2575139188

File name: Wulan_Nur_Vania_S.OK_-_Wulan_Vania.docx (338.86K)

Word count: 14221

Character count: 98977

SKRIPSI

43

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI**

(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)



**WULAN NUR VANIA SEPTIANI
213210055**

20

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi belajar merupakan salah satu peranan penting bagi seorang siswa dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Dasarnya, konsentrasi sangat dibutuhkan saat kegiatan belajar di kelas, agar siswa dapat menangkap informasi ataupun instruksi yang diberikan oleh guru (Andriati & Nuraini, 2020). Jika konsentrasi siswa rendah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula, serta dapat menimbulkan ketidaksiwaan dalam belajar (Muchtar dkk., 2020). Konsentrasi syarat mutlak dalam proses belajar namun sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi salah satunya adalah rasa lapar (Istiqomah dkk., 2024). Salah satu dampak jika seseorang tidak sarapan antara lain dapat menurunkan daya ingat, kesehatan tubuh, dan prestasi akademiknya (Ola & Kumala, 2023).

Hasil survei yang didapatkan, 73% dari 45,21 juta siswa sekolah merasa kurang berkonsentrasi (UNICEF, 2022). Hasil studi *International Association for the Evaluation of Education Achievement (IEA)* menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes konsentrasi tersebut antara lain: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia). Data statistik di Jawa Timur menunjukkan sebanyak 5,2% dari 537.715 siswa sekolah mengalami penurunan terhadap fokus serta minat terhadap belajar (Lavender dkk., 2024). Berdasarkan

hasil penelitian Rosyidah dkk., (2023) di Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengah responden mempunyai konsentrasi yang sangat kurang yaitu 16 orang (36,4%). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan wawancara langsung kepada 10 responden kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang diperoleh hasil bahwa, sebanyak 4 siswa (40%) merasa dapat berkonsentrasi dengan baik selama jam pelajaran. Namun, 6 siswa (60%) mengaku mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Sedangkan sarapan pagi diperoleh hasil 5 (50%) siswa melaporkan bahwa mereka sering melewatkan sarapan, dan 3 (30%) siswa melakukan sarapan kadang-kadang karena beberapa alasan seperti orang tua bekerja, terlambat bangun pagi, tidak selera makan, dan sementara 2 (20%) siswa rutin sarapan setiap pagi.

Faktor yang menyebabkan siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar, antara lain aktivitas fisik, kurangnya minat, perasaan gelisah atau tertekan, serta kebiasaan mengenai sarapan pagi (Nasution dkk., 2023). Kebiasaan sarapan pagi sangat diperlukan salah satunya menambah pasokan energi untuk otak. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Ma'arif dkk., 2021). Menurunnya asupan energi ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi, jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai pengetahuan dan keterampilan tertentu. Selain itu, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia, dan hanya membuang waktu, tenaga, dan biaya saja (Hidayat & Nurhayati, 2021).

Upaya dalam pengendalian mendukung konsentrasi belajar pada siswa, salah satunya dengan melakukan kebiasaan sarapan pagi. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung (Riinawati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih lanjut bagaimana kebiasaan sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Tidak hanya memahami pentingnya sarapan, tetapi diharapkan siswa juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak positif pada konsentrasi belajar mereka, meningkatkan motivasi, serta memperkuat prestasi akademiknya. Berdasarkan fenomena yang ada, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa”.

¹⁸ **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang?

¹⁸ **1.3 Tujuan Penelitian**

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman masyarakat serta ilmu pengetahuan bagi orang tua, guru khususnya siswa untuk memahami pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan membiasakan siswa untuk melakukan sarapan pagi agar lebih fokus dan efektif selama mengikuti kegiatan belajar di kelas, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademiknya di sekolah.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

21 2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi

2.1.1 Pengertian sarapan pagi

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut “*Breakfast*”, kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari (Elviara lega, 2023). Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa, karena dapat memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik.

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dan juga bisa dilakukan setelah bangun tidur, biasanya dimulai pukul 06.00 sampai jam 09.00. Umumnya, sarapan pagi memberikan kontribusi energi sekitar 25% dari kebutuhan gizi sehari dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8–10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang (Karyani, Y, 2021).

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan pagi

Menurut Hazizah., dkk (2024) beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak sekolah yaitu:

1. Faktor Pekerjaan orang tua

Faktor pekerjaan orang tua, terutama ibu umumnya yang tidak bekerja akan lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan sarapan di pagi hari

daripada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya lebih sibuk menyiapkan keperluan pekerjaannya sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal.

2. Faktor Pendidikan orang tua

Faktor Pendidikan orang tua sangat penting terutama ibu, dimana beliau berperan dalam menyediakan makanan untuk keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan dan pendidikan tinggi cenderung menyediakan makanan yang sehat, bersih serta kualitas gizi cukup dalam penyediaan makanan.

3. Faktor Pengetahuan orang tua

Seorang ibu harus memiliki keterampilan dalam menyediakan sarapan, memasak berbagai jenis makanan, dan membuat mengumpulkan berbagai menu sarapan dari buku, internet dan majalah sehingga keluarga, terutama anak-anak menjadi bersemangat dan ingin sarapan setiap hari. Masalah yang sering terjadi dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang kurang dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan.

4. Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat sarapan, terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

5. Jenis kelamin

Anak perempuan cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak laki-laki. Kebiasaan sarapan yang lebih baik pada anak perempuan ini dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, serta kesadaran akan kesehatan dan penampilan. Sementara itu, anak laki-laki cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah, baik karena pola hidup yang lebih santai maupun kurangnya perhatian terhadap pentingnya sarapan untuk kesehatan mereka.

Faktor lain termasuk jarak sekolah anak, uang jajan, kebiasaan membeli makanan berat di sekolah, pekerjaan dan pendapat keluarga (sosial ekonomi), terlambat bangun pagi atau tidak ada selera untuk sarapan.

52 2.1.3 Manfaat sarapan pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar menjadi baik. Menurut Hantia (2021), bahwa ada beberapa manfaat sarapan pagi antara lain:

1. Memberi energi untuk otak.

Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Serta memberikan fungsi memori dalam otak menjadi lebih baik sebab, dalam sistem kerja otak siswa rentan mengalami penurunan kerja syaraf yang mengakibatkan tidak dapat bekerja dengan optimal, serta kebutuhan glukosa dalam tubuh tidak akan tercukupi dan mengakibatkan fungsi otak terganggu.

2. Memberi konsentrasi belajar

Mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

3. Dapat meningkatkan daya tahan terhadap suatu kekhawatiran (stress) dalam pikiran seseorang terutama bagi siswa yang menghadapi segala aktivitas di sekolah agar kondisi fisiknya tidak mudah terserang penyakit.

4. Menciptakan kenyamanan saat belajar saat tubuh tidak merasa lemas akibat tidak sarapan.

5. Menumbuhkan sikap disiplin

Kebiasaan sarapan sebelum ke sekolah akan mengajarkan anak untuk mampu mengatur waktu untuk sarapan dan dapat ke sekolah tepat waktu.

2.1.4 Gizi Sarapan

Sarapan yang baik adalah sarapan yang seimbang, yaitu sarapan yang kebutuhan gizinya terpenuhi dengan baik. Berikut adalah penjelasan mengenai gizi sarapan dalam empat aspek (Nurjanah, 2021):

1. Jenis Makanan

¹ Bahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa sangat beragam, membiasakan makan makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal. Artinya, setiap manusia dimana saja membutuhkan makanan yang beraneka ragam atau bervariasi, karena tak ada satupun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan

tubuh. Makin beragam pola hidangan makanan, makin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan kedalam bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan lain-lain.

a. Makanan pokok

Makanan pokok merupakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan pokok terdiri atas bahan makanan sereal dan umbi-umbian. Yang termasuk makanan pokok antara lain: beras, jagung, tepung terigu, roti, kentang, singkong, ubi jalar, gembili, talas, uwi, mie gandum, tepung beras dan lain-lain.

b. Lauk hewani dan lauk nabati

Bahan makanan lauk hewani merupakan bahan makanan sumber protein yang berasal dari hewan. Yang termasuk dalam bahan lauk hewani antara lain: daging sapi, kambing, ayam, telur, jerohan, keju, bebek, mentok, ikan, udang, cumi-cumi. Bahan lauk nabati adalah lauk berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hasil olahannya, antara lain: tempe, tahu, kacang-kacangan, lauk nabati merupakan sumber protein.

c. Sayuran

Sayuran merupakan bagian dari tubuh yang dapat dimakan, antara lain daun, bunga, umbi, maupun batang, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin, setiap jenis sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga bahan pangan sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan, yang termasuk sayuran antara lain, kol, wortel, kentang, loncang, buncis, sawi hijau dan lain-lain.

d. Buah-buahan

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari pada umumnya buah merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai “pencuci mulut”. Yang termasuk buah antara lain mangga, jeruk, apel, pisang, semangka dan lain-lain.

2. Pola Konsumsi

a. Frekuensi makan

Frekuensi makan ialah sejumlah makan yang dikonsumsi sehari-hari. Frekuensi makan yaitu dengan menggunakan pola makan yang baik terdiri dari 3 kali makan utama yaitu pada pagi, siang dan sore hari, dan 2 kali makan ringan, tetapi harus diberikan dalam porsi kecil dan teratur

b. Jenis Makan

Jenis makanan adalah makanan yang dapat dikonsumsi sehari-hari seperti makanan pokok, hewani serta nabati. Dalam makanan terdapat zat seperti karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Makanan pokok terdapat pada nasi, sagu, jagung dan gandum, pada makanan hewani didapatkan oleh ikan dan daging, dan makanan nabati terdapat dari sayur dan buah.

c. Jumlah makan

Jumlah makan atau porsi makan merupakan jumlah berapa banyak makan dalam satu hari.

3. Kecukupan Gizi

a. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. sebagian masyarakat, terutama dikota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok.

Sumber karbohidrat yang baik pada diet adalah: karbohidrat simpel (buah-buahan, sayur-sayuran, susu, gula, pemanis berkalori lainnya), dan karbohidrat komplek (produk padi-padian dan sayur-sayuran). Asupan yang tidak menyebabkan ketosis; sebaiknya asupan yang berlebihan mengarah pada kelebihan kalori.

b. Protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolik, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan ikat, tulang, enzim, hormon, antibodi, protein juga men-suplai sekitar 12%-14% asupan energi selama masa anak-anak dan remaja.

Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka

Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI) tahun 1998 menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) protein untuk remaja 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr/hari untuk perempuan dan 55-66 gr/hari untuk laki-laki.

Kelebihan asupan protein dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau sampai obesitas. Bila asupan energi terbatas diet protein lebih banyak dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan energi, dan tidak bisa dipakai untuk mensintesis jaringan baru. Sumber diet protein yang baik adalah: daging, unggas, ikan, telur, susu, dan keju.

c. Lemak

Kebutuhan lemak belum direkomendasikan sebelumnya. Hanya saja pesan dalam pedoman gizi seimbang menganjurkan bahwa kebutuhan lemak sebaiknya seperempat dari kebutuhan energi. Saat ini kebutuhan lemak ditentukan sebesar 20% dari kebutuhan energi.

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur dan produk padi-padian dan sereal; juga dengan memilih makanan rendah lemak dan daging tanpa lemak.

Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan beresiko

kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya: lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju).

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak essensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak.

d. Serat

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran tubuh. Sumber yang baik dari diet, misalnya; seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering, dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang. Meskipun serat bukan zat gizi tetapi keberadaan serat diperlukan sekali. Serat tidak dapat dicerna oleh manusia tetapi dapat dicerna oleh bakteri dan organism lain. Serat diperlukan untuk membentuk 'bulk' (volume) dalam usus.

e. Zat besi

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap defisiensi zat besi, dapat mengacu semua kelompok status sosial ekonomi, terutama yang berstatus ekonomi rendah. Penyebab sebagian besar oleh karena

ketidakcukupan ¹ asimilasi zat besi yang berasal dari diet, zat besi dari cadangan dalam tubuh dengan cepatnya pertumbuhan dan kehilangan zat besi. Prevalansi zat besi ¹ pada gadis umur 11-14 tahun sekitar 2,8% dan pada anak laki-laki 4,1 % seangka umur 15-19 tahun defisiensi zat besi pada gadis ditemukan sekitar 7,2 % dan laki-laki 0,6%.

Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkat ekspansi volume darah dan masa otot. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah gadis yang menstruasi membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi.

f. Kalsium

Pertumbuhan ¹ tinggi pada masa remaja mencapai 20% pertumbuhan tingginya dewasa dan 40% masa dewasa. Kebutuhan kalsium paralel dengan pertumbuhan, dan meningkat ¹⁴ dari 800 mg/hari menjadi 1200 mg/hari pada kedua jenis kelamin pada umur 11-19 tahun. Retensi kalsium pada remaja mencapai 200 mg/hari dan pada laki-laki antara 300-400 mg/hari. Kebutuhan kalsium sangat tergantung pada jenis kelamin, umur fisiologis, dan ukuran tubuh.

Kalsium yang penting pada remaja untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang sehingga tulang dapat terpenuhi. Pada remaja putri asupan kalsium lebih rendah dari kebutuhan sehari-hari yang dianjurkan sekitar lebih dari 50% remaja putri diet dengan kalsium kurang dari 70% kebutuhan kalsium sehari. Faktor utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari.

g. Seng

Seng merupakan mineral mikro esensial. Seng diperlukan untuk sistem reproduksi, pertumbuhan janin, system pusat syaraf, dan fungsi kekebalan tubuh. Seng didapatkan sebagai komponen sekitar 40 metaloenzim terlibat dalam proses metabolisme, seperti sintesis protein, penyembuhan luka, pembentukan sel darah, fungsi imun, untuk pertumbuhan, dan pematangan seksual, terutama saat pubertas.

Gejala klinis dan defisiensi seng antara lain: gagal tumbuh, nafsu makan berkurang, perubahan kulit, dan pematangan seksual yang terlambat, tetapi seng dapat meningkatkan pertumbuhan dan pematangan seksual, sedangkan gejala kelebihan asupan seng adalah emesis/intoksikasi akut. Sumber seng yang baik dalam; kerang laut, daging merah, unggas, keju, seluruh padi-padian sereal, kacang kering dan telur.

h. Vitamin

1) Vitamin A

Vitamin A merupakan nutrisi yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, sel reproduksi dan integritas system imun. Vitamin A masih merupakan masalah nutrisi utama yang berakibat kebutaan di negara berkembang termasuk di Indonesia. Kelebihan asupan vitamin A menimbulkan teratogenitas, gejala toksisitas termasuk efek pada kulit dan tulang.

2) Vitamin C

Fungsi vitamin C dalam pembentukan kolagen, tulang dan gigi, promosi absorpsi zat besi; melindungi vitamin lain dan mineral dari oksidasi (antioksidan). Rata-rata asupan vitamin C remaja laki-laki 121 mg/hari, dan pada gadis 80 mg/hari. Asupan ini termasuk lebih tinggi dari RDA, yakni 50 mg/hari untuk usia remaja 11-14 tahun, dan 60 mg/hari untuk usia 15-18 tahun. Buah-buahan segar seperti jeruk, tomat, kentang, sayur hijau tua, dan strawberi yang dijus merupakan asupan vitamin C yang sangat baik. Asupan vitamin C menimbulkan gejala defisiensi vitamin C, berupa pendarahan kulit dan gusi, lemah, efek perkembangan tulang. Sebaliknya kelebihan asupan menimbulkan keluhan gastrointestinal.

3) Vitamin E

Fungsinya sebagai antioksidan sumber vitamin E yang baik dalam diet, minyak dan lemak sayur-sayuran, beberapa produk sereal, kacang-kacangan dan beberapa ikan laut. Asupan yang tidak menimbulkan fragilitas sel darah merah. Perannya folat dalam pembentukan hemoglobin dan mineral genetik. Kebutuhan folat untuk remaja diperkirakan 3g/kg BB, terhadap 400 remaja laki-laki dan gadis untuk melihat status folat mendapatkan 40% remaja memiliki kadar total sel darah merah rendah (<140 mg/ml) Folat terjadi sebagian besar oleh karena asupan folat yang tidak cukup. Sumber folat ditemukan pada sayur berwarna hijau tua, kacang kering, benih gandum, dan hati. Beberapa makanan sumber asam folat ini, kebetulan

tidak disukai remaja, sehingga beresiko timbulnya defisiensi. Gejala defisiensi folat berupa; lemah, pucat, perubahan neurologis, dan anemia.

4. Kebutuhan Gizi

Tubuh manusia memerlukan berbagai macam zat gizi yang berguna untuk kelangsungan hidup, untuk itu diperlukan zat-zat yang cukup sempurna dalam makanan sehari-hari agar dapat hidup dengan normal, sehat dan cerdas. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari.

Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera. Sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein, lemak, menghasilkan kalori masing-masing, sebagai berikut: karbohidrat 4 kkal/g dan lemak 9 kkal/g didalam nutrisi ini ada yang memasukkan alkohol sebagai salah satu diantara sumber energi yang menghasilkan kalori 7 kkal/g. energi yang diperlukan seseorang remaja tergantung dari BMR individu masing-masing tingkat pertumbuhan dan aktifitas fisik remaja yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan BB atau mungkin obesitas. Asupan energi yang rendah menyebabkan retardasi

pertumbuhan. Energi merupakan kebutuhan yang terutama, apabila tidak tercapai, diet protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif dalam berbagai fungsi metabolik.

2.2.1 Ciri-ciri siswa jika kebiasaan tidak sarapan pagi

Menurut Hartati dkk., (2023) ada beberapa ciri-ciri siswa jika sering meninggalkan sarapan pagi, diantaranya adalah:

1. Metabolisme tubuh yang tidak baik.

Jika ini terus menerus terjadi akan mengganggu hormon-hormon di dalam tubuh yang mengatur keseimbangan badan seperti hormon pertumbuhan, hormon insulin dan hormon serotonin.

2. Ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (mengantuk), dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik.
3. Rendahnya kemampuan dalam berkonsentrasi.
4. Seseorang yang tidak sarapan, membuat tubuh kekurangan kadar glukosa darah. Ini menyebabkan kesehatan dan keseimbangan tubuh terganggu.
5. Akibat nyata tidak sarapan antara lain tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil prestrasi belajar.

2.2.2 Alat ukur kebiasaan sarapan

Pengukuran kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner dengan skala *likert* yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”. Pernyataan kuesioner berbentuk pernyataan tertutup yang terdiri dari 20 item. Berikut skor jawaban (Lestari, 2023):

1. Pernyataan positif (*favorable*)

- a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 4.
- b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 3.
- c. Kadang-kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 2.
- d. Tidak pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 1.

2. Pernyataan negatif (*unfavorable*)

- a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 1.
- b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 2.
- c. Kadang-kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 3.
- d. Tidak pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi skor 4.

Selanjutnya, hasil dari kuesioner kebiasaan sarapan pagi dikategorikan berdasarkan hasil penelitian dan dihitung, sebagai berikut (Nariya, 2023):

Diketahui:

Skor tertinggi = skor tertinggi × jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 4 \times 20 = 80$$

Skor terendah = skor terendah \times jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 1 \times 20 = 20$$

1) Menentukan *Range*

(R) *Range* = skor tertinggi – skor terendah

$$= 80 - 20 = 60$$

2) Menentukan *Mean* (M)

$$\text{Mean} = \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2}$$

$$= \frac{80 + 20}{2} = 50$$

3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$$

$$= \frac{60}{6} = 10$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel kebiasaan sarapan pagi dikategorikan sebagaimana berikut:

Tidak baik = $X < M - SD$

Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$

Baik = $X \geq M + SD$

Berikut kategori kebiasaan sarapan pagi berdasarkan rumus diatas:

Tidak baik = $X < 50 - 10$

$$= X < 40$$

Cukup = $50 - 10 \leq X < 50 + 10$

$$= 40 \leq X < 60$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= X \geq 50 + 10 \\ &= X \geq 60 \end{aligned}$$

Hasil pengukuran kuesioner kebiasaan sarapan pagi akan dibagi menjadi tiga kategori. Skor kategori kebiasaan sarapan pagi ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 2.1 Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi

Skor	Kategori
< 40	Tidak Baik
40-60	Cukup
≥ 60	Baik

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut KBBI tahun 2020, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan konsentrasi atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh ilmu dan kepandaian. Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dapat mengakibatkan proses belajar di kelas secara pribadi akan terganggu (N.Widyati, 2022).

Menurut Hasibuan dkk., (2020) konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan). Konsentrasi memegang peranan penting dalam setiap proses pembelajaran seperti mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan apa yang telah diperoleh di sekolah. Kemampuan tersebut, memungkinkan siswa memperoleh prestasi yang optimal.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Penyebab timbulnya kesulitan konsentrasi belajar menurut F.Wijaya (2024) antara lain :

1. Siswa tidak makan atau sarapan pagi

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan dan memberi kekuatan untuk otak.

2. Lemahnya minat dan motivasi diri

Jika remaja kurang berminat pada pelajaran dan tidak semangat untuk belajar, maka hal tersebut dapat dengan mudah terpengaruh konsentrasinya dengan hal-hal yang lebih menarik perhatian pada saat proses pembelajaran berlangsung.

3. Timbulnya perasaan negatif

Seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya masalah dengan orang lain karena suatu hal dengan mudah dapat kehilangan konsentrasi belajar.

4. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif

Suasana yang ramai dan bising seperti suara kendaraan, suara musik di dalam kelas, dan lainnya dapat mempengaruhi perhatian dan kemampuan remaja untuk konsentrasi belajar. Satu sisi, ada siswa yang hanya bisa belajar dengan musik yang keras, sedangkan siswa lainnya menginginkan

suasana yang tenang. Selain itu, kondisi tempat belajar yang berantakan dapat mempengaruhi perhatian dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat belajar.

5. Kondisi kesehatan siswa

Bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang dialaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa dia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang terganggu. Beberapa contoh gangguan kesehatan siswa yang sering terjadi seperti sakit kepala, kurang tidur, kelelahan, hal tersebut sangat berpengaruh pada kemampuan konsentrasi belajar siswa.

6. Bersifat pasif

Siswa terkadang menerima begitu saja apa yang diberikan oleh guru dan tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan ketidaktahuannya yang berkaitan dengan materi pelajaran. Guru pun tidak mengetahui kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Terkadang siswa melakukan pola belajar pasif yakni melakukan proses belajar dengan metode menghafal. Dalam metode yang dilakukan tersebut, siswa kurang maksimal sehingga mengalami kesulitan dalam belajar.

7. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik

Siswa hendaknya membuat suatu langkah atau cara bagaimana dapat konsentrasi dalam belajar dan dapat aktif di dalam kelas. Tanpa memiliki cara belajar yang baik akan menimbulkan bosan dalam berfikir terutama pada bagian yang sulit dari proses belajar.

Dengan mengetahui faktor-faktor diatas, tentunya memudahkan siswa membenahi cara belajar sebelum melakukan aktivitas belajar agar dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar.

2.2.3 Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajar

Menurut Fauziah, (2020) klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

1. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
 - a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
 - b. Komprehensif dalam penafsiran informasi.
 - c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
 - d. mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
2. Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
 - a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu.
 - b. Respon yang berupa keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan.
 - c. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
3. Perilaku psikomotor
Perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
 - a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.

- b. Komunikasi non-verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.
4. Perilaku berbahasa
- Perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

2.2.4 Indikator konsentrasi belajar

Menurut Sarto dkk., (2023) konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.

Adapun indikator dari konsentrasi belajar sebagai berikut :

1. Pemusatan Pikiran

Pemusatan pikiran dapat dicapai dengan mengabaikan atau tidak memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya. Jadi, hanya memikirkan sesuatu hal yang dipelajari dan ada hubungannya.

2. Fokus

Fokus pada saat pembelajaran dapat membuat konsentrasi belajar menjadi lebih terarah ditambah dengan minatnya pelajaran, lingkungan yang nyaman, pikiran yang tenang dan membuat kemampuan dalam konsentrasi pada saat belajar menjadi dikatakan berhasil.

3. Minat dan mempunyai motivasi

Minat dan mempunyai motivasi yang tinggi, ada tempat belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejenuhan atau kebosanan, menjaga kesehatan, menyelesaikan soal atau masalah yang mengganggu dan yakin untuk menyelesaikan suatu tujuan setiap kali belajar.

2.2.5 Manfaat konsentrasi dalam belajar

Menurut Mawarni dkk., (2021) konsentrasi memiliki manfaat yang sangat berguna terutama pada anak sekolah. Beberapa manfaat konsentrasi, antara lain:

1. Meningkatkan produktivitas: mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik.
2. Kemampuan mengontrol pikiran: lebih bisa mengontrol sesuatu dan hanya fokus pada satu pikiran yang sedang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.
3. Meningkatkan percaya diri: mampu dan kompeten dalam melakukan sesuatu.
4. Meningkatkan daya ingat: menguatkan daya ingat seseorang.
5. Meningkatkan fokus: menguatkan dan mempertajam fokus yang terdapat pada pikiran seseorang.

2.2.6 Cara meningkatkan konsentrasi belajar

Menurut Rheny, (2020) ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar, yaitu:

1. Memilih waktu dan metode belajar yang tepat
2. Mencari tempat yang nyaman tanpa mengganggu konsentrasi belajar
3. Membuat jadwal belajar yang jelas
4. Tidak membuka sosial media atau game saat belajar
5. Istirahat dan makan yang cukup
6. Olahraga secara teratur
7. Menentukan target belajar
8. Pikirkan manfaat belajar di masa depan

2.2.7 Alat ukur konsentrasi

Latihan konsentrasi yang akan digunakan yaitu dalam bentuk lembar *Grid Concentration Test*. Latihan ini dapat berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi (Aprilia dkk., 2020). Perhatikan 2 digit angka yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan acak pada 10 baris x 10 kolom.

Cara melakukan tes :

1. Perhatikan tabel yang tersedia lalu secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya sampai 99 secara berurutan dan tidak boleh ada yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan dan langsung dicoret atau dilingkari
3. Waktu yang diberikan untuk tes ini hanya 1 menit.

Penilaian skor: Benar = 1, salah = 0

Dengan kriteria :

1. Level konsentrasi dikategorikan sangat baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka > 21 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
2. Level konsentrasi dikategorikan baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 16-20 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
3. Level konsentrasi dikategorikan cukup apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 11-15 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.
4. Level konsentrasi dikategorikan kurang apabila siswa berhasil menemukan urutan angka 6-10 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.

5. Level konsentrasi dikategorikan kurang baik apabila siswa berhasil menemukan urutan angka < 6 dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit.

2.3 Penelitian Terkait

Tabel 2.2 Penelitian terkait

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDN Jatisari III Kecamatan Senosari, Kabupaten Tuban, Jawa Timur.	VI : Sarapan pagi VD : Tingkat Konsentrasi	Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain penelitian <i>cross sectional</i>	Mohammad Zainul Ma'arif, Alifea Meta Duwairoh, Arisa Septianingrum Firdauz (Ma'arif dkk., 2021).	Menunjukkan bahwa dari 40 responden, 20 diantaranya melakukan sarapan sesuai kalori dan yang berkonsentrasi belajar baik sebanyak 17 (85%) responden, hasil tersebut lebih besar dari responden yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 0 (0%). Dari 8 responden yang melakukan sarapan kurang sesuai kalori berkonsentrasi belajar kurang yaitu 4 (50%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang berkonsentrasi belajar baik yaitu 2 (25%) dan yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 2 (25%). Dari 12 responden yang tidak sarapan dan yang tidak

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
				berkonsentrasi belajar yaitu 10 (83,3%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang berkonsentrasi belajar baik yaitu 0 (0%). Dengan Uji Spearman's didapatkan hasil $p = 0,000$ berarti $0,000 < 0,05$ dan dapat disimpulkan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa.
Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Remaja Di SMKF Avicenna Cileungsi	VI : Kebiasaan Sarapan Pagi VD : Tingkat Konsentrasi	Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat <i>deskriptif komparatif</i> . Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMKF Avicenna Cileungsi yang berjumlah 292 siswa. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan Probabilistik Sampling dengan teknik	Yesy Karyani, Mulyanah (Karyani, Y, 2021)	Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji-t <i>independen test</i> didapatkan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p = 0,000 < 0,05$) yang artinya p value kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMKF Avicenna Cileungsi. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
		<i>Simple Random Sampling.</i> Jumlah sampel penelitian ini adalah 169 siswa.		dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar.
Hubungan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa	VI : Sarapan VD : Konsentrasi belajar	Subjek dalam penelitian ini adalah 37 orang mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan dan didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan melakukan pengujian hipotesa menggunakan uji Statistik <i>Chi-square</i> untuk mengetahui signifikansi variabel penelitian.	Jane Mariem Monepa, Adnin Aulia Idhan, Nur Aulia Putri, Nurizzah Farhana, Rahmaniah, Annisa, Tri Dayanti (Monepa dkk., 2022)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori jarang atau tidak pernah sarapan tidak menunjukkan adanya konsentrasi yang buruk. Selain itu, pada kategori Sering sarapan menunjukkan hal yang berbeda, dimana jumlah responden yang menjawab sering melakukan sarapan sebagian besar menunjukkan adanya penurunan konsentrasi atau dalam hal ini berada pada kategori konsentrasi buruk. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar

Judul	Variabel	Metode	Sumber	Hasil
				mahasiswa dengan nilai <i>Asymp.sig</i> sebesar 0.088 > 0.05.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

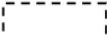
3.1 Kerangka Konseptual


Salah satu cara untuk menggambarkan kerangka acuan penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

 : diteliti

 : tidak diteliti

 : hubungan

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

3.2 ⁸ Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang baru didasarkan pada teori dan belum menggunakan fakta (Susanti dkk., 2023). Oleh karena itu, setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Hipotesis tersebut kemudian akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar atau tidak benar sesuai dengan fakta. Adapun hasil hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

H1 : Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI ² di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif³⁶ adalah data yang dapat diinput ke dalam skala pengukuran statistik. Fakta dan fenomena dalam data ini tidak dinyatakan dalam bahasa alami, melainkan dalam numerik (Soesana A dkk., 2023). Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka.

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian bisa dikatakan sebagai rencana, program, maupun desain dalam melakukan penelitian. Rancangan penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan dalam penelitian, ditujukan untuk menemukan informasi yang berguna dan hasil yang dapat dipertanggung jawabkan (Hernata, 2021).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Menurut Abduh dkk., (2023), *cross sectional* merupakan desain penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor resiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), yang pengumpulan datanya dilakukan secara bersamaan atau satu waktu.

4.3 Waktu dan Tempat penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Agustus 2024 sampai dengan bulan Januari 2025.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

4.4 Populasi, sampel, dan sampling

4.4.1 Populasi

Menurut Amin dkk., (2023) populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu, yang tinggal bersama dalam suatu tempat. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebanyak 123 orang.

4.4.2 Sampling

Menurut Susilana, (2021) ¹⁷ sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Teknik pengambilan sampel pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dan *probability sampling*, yang meliputi *proportional random sampling*.

Proportional random sampling yaitu mengambil wakil-wakil dari tiap-tiap kelompok dalam populasi dengan cara acak yang telah ditentukan jumlahnya dan tanpa memperhatikan strata.

4.4.3 Sampel

Menurut Arikunto, (2020) sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan. Beliau mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan definisi diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $123 \times 25\% = 30,75$ dibulatkan menjadi 31, jadi sampel dari penelitian yang akan diambil adalah sebanyak 31 orang.

Berdasarkan hasil diatas, maka jumlah sampel sebagian siswa-siswi kelas XI SMK **Bakti Indonesia Medika** Jombang sebanyak 31 siswa yang terbagi menjadi 4 jurusan, yaitu sebagai berikut:

1. XI Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving/LPKC 1
XI Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving/LPKC 2
2. XI Layanan Penunjang Laboratorium Medik/LPLM
3. XI Layanan Penunjang Kefarmasian Klinis dan Komunitas/LPKKK 1
XI Layanan Penunjang Kefarmasian Klinis dan Komunitas/LPKKK 2
4. XI Analisis Pengujian Laboratorium/APL

Jumlah anggota sampel dilakukan dengan cara pengambilan secara *proportional random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *proportional*:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i = jumlah sampel menurut stratum

n = jumlah sampel seluruhnya

N_i = jumlah populasi menurut stratum

N = jumlah populasi secara keseluruhan

$$\text{XI LPKC 1} = \frac{26}{123} \times 31 = 6,55 = 7\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKC 1 yaitu 7 siswa

$$\text{XI LPKC 2} = \frac{24}{123} \times 31 = 6,04 = 6\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKC 2 yaitu 6 siswa

$$\text{XI LPLM} = \frac{11}{123} \times 31 = 2,77 = 3\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPLM yaitu 3 siswa

$$\text{XI LPKKK 1} = \frac{29}{123} \times 31 = 7,30 = 7\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKKK 1 yaitu 7 siswa

$$\text{XI LPKKK 2} = \frac{29}{123} \times 31 = 7,30 = 7\%$$

Jadi, besar sampel kelas XI jurusan LPKKK 2 yaitu 7 siswa

$$\text{XI APL} = \frac{4}{123} \times 31 = 1,00 = 1\%$$

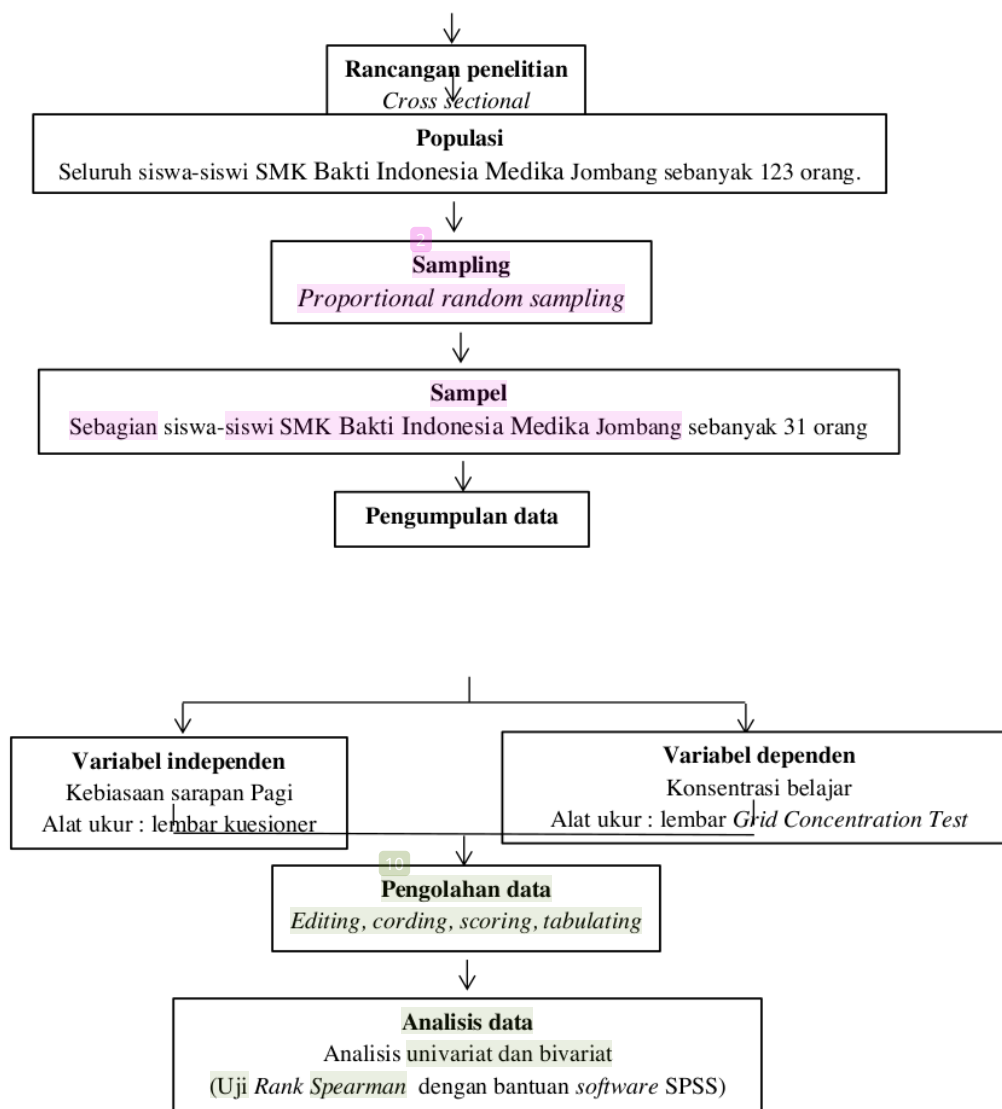
Jadi, besar sampel kelas XI jurusan APL yaitu 1 siswa

10 4.5 Jalannya Penelitian (kerangka kerja)

Kerangka kerja adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam

Penyusunan proposal

kegiatan ilmiah dalam melakukan penelitian sejak awal hingga akhir penelitian.





Hasil dan kesimpulan

Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan Konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

4.6 Identifikasi Variabel

4.6.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Suwarsa & Rahmadani, 2021). Variabel independen disebut juga variabel bebas, yang sering dinotasikan dengan X. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah kebiasaan sarapan pagi.

4.6.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sehingga variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Dekanawati dkk., 2023). Variabel dependen disebut juga variabel terikat, yang sering dinotasikan dengan Y. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah konsentrasi belajar.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah keseluruhan hal-hal yang akan digunakan dalam penelitian misalnya variabel dan istilah. Definisi ini memiliki tujuan untuk memperjelas variabel sehingga lebih konkrit dan dapat diukur. Hal-hal yang harus didefinisikan diantaranya tentang apa yang harus diukur, bagaimana mengukurnya, apa saja kriteria pengukurannya, instrumen yang digunakan untuk mengukurnya dan skala pengukurannya (Vionalita, 2021).

Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor / Kriteria
Variabel Independen	Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya dimulai pukul 06.00 serta tidak lewat dari jam 10.00 pagi (Karyani, Y, 2021).	1. Jenis makanan 2. Pola konsumsi 3. Kecukupan gizi 4. Kebutuhan gizi 5. Pengertian sarapan pagi 6. Ciri-ciri siswa jika tidak kebiasaan sarapan pagi 7. Faktor-faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan pagi 8. Manfaat sarapan pagi (Lestari, 2023)	K U E S I O N E R	O R D I N A L	Penilaian skor: 1. Pernyataan positif Selalu, diberi skor 4 Sering, diberi skor 3 Kadang-kadang, diberi skor 2 Tidak pernah, diberi skor 2. Pernyataan negatif Selalu, diberi skor 1 Sering, diberi skor 2 Kadang-kadang, diberi skor 3 Tidak pernah, diberi skor 4 (Lestari, 2023) Dengan kategori: 1. Tidak Baik (<40) 2. Cukup (40-60) 3. Baik (≥ 60) (Nariya, 2023)
Variabel Dependen	Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan)	1. Pemusatan pikiran 2. Fokus 3. Minat dan motivasi (Slameto, 2020:86-87)	Lem-bar <i>Grid</i> <i>Conce</i> <i>ntra</i> <i>tion</i> <i>Test</i>	O R D I N A L	Penilaian skor : Benar = 1 Salah = 0 Dengan kategori: 1. Konsentrasi sangat baik (> 21) 2. Konsentrasi baik (16-20) 3. Konsentrasi

(Hasibuan
dkk., 2020).

cukup (11-
15)
4. Konsentrasi
kurang (6-
10)
5. Konsentrasi
sangat
kurang (< 6)
(Iqbal, 2023)

4.8 Pengumpulan dan Analisis data

³² Pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk mendapatkan data yang valid, akurat dan terpercaya sehingga kesimpulan penelitian tidak akan diragukan kebenarannya (Cahyadi, 2022).

4.8.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi dari para responden tentang variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan pola ukur yang sama (Nasution, 2020). Pada penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi menggunakan instrumen berbasis kuesioner dan konsentrasi belajar siswa menggunakan lembar *grid concentration test* oleh peneliti.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen

yang digunakan dalam suatu penelitian (Arsi, 2021). Uji tersebut menggunakan rumus r_{tabel} yaitu sebagai berikut (Rahmah, 2021):

$$r_{tabel} = \frac{t_{tabel}}{\sqrt{df + t_{tabel}^2}}$$

Keterangan:

Df = *degree of freedom* ($v = n-2$)

N = banyaknya sampel

t_{tabel} = nilai quantil

Butir soal pada kuesioner dinyatakan valid bila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan sarapan telah dilakukan di SMK Kesehatan BIM Probolinggo selama 1 hari pada tanggal 18 Oktober 2024 dengan 10 responden kelas XI. Uji validitas dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden yang terdiri dari 20 pernyataan untuk mengukur kebiasaan sarapan.

Kemudian dilakukan analisis uji validitas dengan Uji *Rank Spearman* menggunakan bantuan *software* SPSS yang didapatkan dari 20 pernyataan untuk mengukur kebiasaan sarapan, semua pernyataan dinyatakan valid, sehingga pernyataan tersebut bisa digunakan untuk penelitian. Pernyataan yang dianggap valid adalah yang jumlah $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05 atau 5%, sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan hasil analisis uji validitas yang sudah dilakukan, jumlah $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kebiasaan Sarapan

Item Pernyataan	Nilai R _{Hitung}	Nilai R _{Tabel}	Keterangan
X 1	0,727	0,632	Valid
X 2	0,962	0,632	Valid
X 3	0,777	0,632	Valid
X 4	0,800	0,632	Valid
X 5	0,845	0,632	Valid
X 6	0,883	0,632	Valid
X 7	0,854	0,632	Valid
X 8	0,813	0,632	Valid
X 9	0,953	0,632	Valid
X 10	0,746	0,632	Valid
X 11	0,699	0,632	Valid
X 12	0,868	0,632	Valid
X 13	0,677	0,632	Valid
X 14	0,723	0,632	Valid
X 15	0,772	0,632	Valid
X 16	0,734	0,632	Valid
X 17	0,731	0,632	Valid
X 18	0,793	0,632	Valid
X 19	0,809	0,632	Valid
X 20	0,847	0,632	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya di lapangan (Janna & Herianto, 2021). Untuk mengetahui reliabilitas kuesioner, penelitian ini menggunakan pendekatan pengukuran reliabilitas konsistensi internal dengan menghitung koefisien *alpha*. Koefisien *alpha* ini berkisar antara 0 sampai 1. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6.

Hasil uji reliabilitas pada kuesioner kebiasaan sarapan dengan jumlah 20 pernyataan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,970 menunjukkan bahwa kuesioner telah reliabel.

4.8.2 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menyelesaikan permasalahan dalam penelitian (Syahroni, 2022). Prosedur yang ditetapkan selama proses penelitian yaitu:

1. Peneliti menentukan topik penelitian dan menyerahkan judul kepada pembimbing.
2. Peneliti menyiapkan proposal penelitian.
3. Peneliti mengurus surat pengantar izin penelitian kepada institusi ITSkes ICMe Jombang.
4. Menyerahkan surat perizinan penelitian dari ITSkes ICMe Jombang kepada SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang.
5. Peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan melakukan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden.
6. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bersedia menjadi responden.
7. Melaksanakan penelitian melalui pembagian kuesioner kepada responden sekaligus memberikan waktu kurang lebih 15 menit untuk mengisi kuesioner kebiasaan sarapan dan 1 menit untuk lembar *Grid Concentration Test*.

8. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data berupa *editing, coding, scoring, tabulating* dengan uji korelasi *Rank Spearman*.
9. Melakukan penyusunan laporan penelitian.

4.8.3 Analisis data

Analisis data adalah salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan tersedia sepenuhnya untuk memecahkan masalah yang akan diteliti (Millah dkk., 2023). Menurut Widodo dkk., (2023) paling tidak ada 4 tahapan dalam pengolahan data yang harus dilalui guna menghasilkan informasi yang benar, yaitu:

1. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk mengecek dan memperbaiki isi data yang terdapat pada formulir atau kuesioner, apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah :

- a. Lengkap : semua pertanyaan sudah terisi jawabannya.
- b. Jelas : jawaban pertanyaan apakah tulisannya sudah cukup jelas.
- c. Relevan : jawaban yang ditulis apakah relevan dengan pertanyaan.
- d. Konsisten : apakah antara beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan isi jawabannya konsisten.

Proses *editing* merupakan proses dimana peneliti melakukan klarifikasi, keterbacaan, konsistensi dan kelengkapan data yang sudah terkumpul. Proses klarifikasi menyangkut memberikan penjelasan mengenai apakah

data yang sudah terkumpul akan menciptakan masalah konseptual atau teknis pada saat peneliti melakukan analisa data. Dengan adanya klarifikasi ini diharapkan masalah teknis atau konseptual tersebut tidak mengganggu proses analisa sehingga dapat menimbulkan bias penafsiran hasil analisa.

2. *Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi sebuah data berbentuk angka atau bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat *entry data*. *Entry data*, adalah transfer koding data dari kuesioner ke software. Pengkodean data dilakukan untuk memberikan kode yang spesifik pada respon jawaban responden untuk memudahkan proses pencatatan data. Berdasarkan identitas responden, setiap *item* diberi kode sebagai berikut:

a. Data umum

1) Responden

Responden 1 = Kode R1

Responden 2 = Kode R2

Responden 3 = Kode R3 dan seterusnya

2) Usia responden = Kode U

3) Jenis kelamin responden

Laki-laki = Kode J1

Perempuan = Kode J2

4) Pekerjaan orang tua

Bekerja = Kode PK1

Tidak bekerja = Kode PK2

5) Pendidikan orang tua

SD = Kode PD1

SMP = Kode PD2

SMA = Kode PD3

Lainnya = Kode PD4

6) Waktu sarapan

Kurang dari jam 09.00 = Kode WS1

Lebih dari jam 09.00 = Kode WS2

7) Penyuluhan tentang pentingnya sarapan

Pernah = Kode P1

Tidak pernah = Kode P2

8) Perasaan ketika sedang belajar

Gelisah = Kode PB1

Tertekan = Kode PB2

Marah = Kode PB3

Khawatir = Kode PB4

Takut = Kode PB5

Senang = Kode PB6

9) Lingkungan belajar yang disukai

Konduusif = Kode LB1

Tidak Konduusif = Kode LB2

10) Keluhan 1 bulan terakhir

Sakit kepala	= Kode K1
Kurang Tidur	= Kode K2
Kelelahan	= Kode K3
Lainnya	= Kode K4

b. Data khusus

1) Penilaian kebiasaan sarapan pagi

Tidak Baik	= Kode S1
Cukup	= Kode S2
Baik	= Kode S3

2) Penilaian konsentrasi belajar

Sangat baik	= Kode KB1
Baik	= Kode KB2
Cukup	= Kode KB3
Kurang	= Kode KB4
Sangat kurang	= Kode KB5

3. ⁹ *Scoring*

Tahap ini meliputi pemberian nilai untuk masing-masing pertanyaan dan penjumlahan hasil *scoring* dari semua pertanyaan. *Scoring* dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* untuk mengukur variabel independen kebiasaan sarapan variabel dependen konsentrasi belajar, digunakan alat ukur kuesioner.

a. Penilaian kebiasaan sarapan pagi

Memiliki 20 poin pernyataan, dibagi menjadi 2 yaitu :

1) Pernyataan positif (*favorable*)

Selalu : diberi skor 4

Sering : diberi skor 3

Kadang-kadang : diberi skor 2

Tidak Pernah : diberi skor 1

2) Pernyataan negatif (*unfavorable*)

Selalu : diberi skor 1

Sering : diberi skor 2

Kadang-kadang : diberi skor 3

Tidak Pernah : diberi skor 4

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi berikut :

- a) Tidak baik, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner (<40)
- b) Cukup, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner dalam jumlah rentang (40-60).
- c) Baik, jika skor yang diperoleh responden dari kuesioner (≥ 60)

b. Penilaian tes konsentrasi

Menggunakan lembar *Grid Concentration Test* yang tersedia lalu temukan angka 00, 01, 02, 03, sampai 99 secara berurutan dan tidak boleh ada yang dilewati.

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi berikut :

- 1) Tes konsentrasi sangat baik : > 21

- 2) Tes konsentrasi baik : 16-20
- 3) Tes konsentrasi cukup : 11-15
- 4) Tes konsentrasi kurang : 6-10
- 5) Tes konsentrasi sangat kurang : < 6

4. *Tabulating*

Tabulating atau tabulasi merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variabel-variabel yang diteliti atau variabel yang akan ditabulasi silang. Mengelompokkan data untuk menyesuaikan variabel yang akan diteliti guna memudahkan analisis data.

4.8.4 Cara analisis data

1. Analisis univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Angka hasil pengukuran dapat ditampilkan dalam bentuk angka, atau sudah diolah menjadi presentase, *ratio*, prevalensi (Senjaya dkk., 2022).

Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai

berikut
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase kategori

F : Frekuensi kategori

N : Jumlah responden

Hasil dari analisis univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

- 0% = Tidak seorangpun
- 1-25% = Sebagian kecil
- 26-49% = Hampir setengahnya
- 50% = Setengahnya
- 51-74% = Sebagian besar
- 75-99% = Hampir seluruhnya
- 100% = Seluruhnya

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan pada lebih dari dua variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, apakah hubungan antar variabel signifikan atau tidak (Novian, 2020). Analisis bivariat ini menggunakan uji *rank spearman* dengan bantuan software SPSS di komputer, bilamana nilai sig (*2-tailed*) $< 0,05$ maka dikatakan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang, akan tetapi bila hasilnya sig (*2-tailed*) $> 0,05$ sebaliknya, maka

dikatakan tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indoensia Medika Jombang.

4.9 Etika Penelitian

Etika dalam keperawatan merupakan isu penting dalam penelitian karena penelitian keperawatan melibatkan manusia secara langsung, maka perlu memperhatikan aspek etika penelitian. Masalah etika yang perlu diperhatikan antara lain sebagai berikut (Nursalam, 2020).

1. *Ethical clearance*

Ethical clearance atau kelayakan etik adalah surat atau dokumen yang menyatakan bahwa sebuah protokol penelitian telah memenuhi kaidah-kaidah etik penelitian. *Ethical clearance* menjadi acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dan dinyatakan lulus oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) ITSkes ICMe Jombang dengan Nomor 220KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024.

2. *Informed consent*

Informed consent merupakan proses untuk mendapatkan persetujuan dari partisipan yang akan terlibat dalam penelitian dengan memberikan informasi tentang studi yang dilakukan dan potensi kerugian serta manfaat yang akan

didapat secara komprehensif sehingga secara sukarela mengikuti.

3. *Anonimity*

Anonymity memiliki tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas dari partisipan dengan cara peneliti tidak mencantumkan nama subjek dalam lembar pengumpulan data akan tetapi cukup dengan memberikan kode pada lembar tersebut.

4. *Confidentility*

Konsep ini menyatakan bahwa peneliti harus menjaga kerahasiaan informasi ataupun data yang diterima, dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian. Hal tersebut guna menjaga privasi partisipan, serta data-data yang berkaitan seperti alamat dan lainnya tersimpan dengan aman.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	10-12 Tahun	0	0 %
2.	13-15 Tahun	0	0 %
3.	16-19 Tahun	31	100 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan usia di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa seluruhnya berusia 16-19 tahun yaitu sebanyak 31 orang (100%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	6	19,4 %
2.	Perempuan	25	80,6 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan jenis kelamin di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 orang (80,6%).

3. Karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua responden

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Pekerjaan Orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Bekerja	19	61,3 %
2.	Tidak Bekerja	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tuanya memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 19 orang (61,3%).

4. Karakteristik berdasarkan pendidikan orang tua responden

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Pendidikan Orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	0	0 %
2.	SMP	7	22,6 %
3.	SMA	20	64,5 %
4.	Perguruan Tinggi	4	12,9 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui karakteristik berdasarkan pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %).

5. Karakteristik responden berdasarkan waktu sarapan

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

No	Waktu Sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang dari Jam 09.00	19	61,3 %
2.	Lebih dari Jam 09.00	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui karakteristik berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan sarapan kurang dari jam 09.00 yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

6. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Riwayat Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Pernah	19	61,3 %
2.	Tidak Pernah	12	38,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui karakteristik berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar pernah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

7. Karakteristik responden berdasarkan perasaan ketika sedang belajar

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi berdasarkan perasaan siswa-siswi kelas XI ketika sedang belajar di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Perasaan Ketika Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Gelisah	3	9,7 %
2.	Tertekan	5	16,1 %
3.	Marah	0	0 %
4.	Khawatir	3	9,7 %
5.	Takut	0	0 %
6.	Senang	20	64,5 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui karakteristik berdasarkan perasaan ketika sedang belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar merasa senang ketika sedang belajar yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %).

8. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan belajar yang disukai

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Lingkungan Belajar yang Disukai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kondusif	25	80,6 %
2.	Tidak Kondusif	6	19,4 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.8 diketahui karakteristik berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa

hampir seluruhnya menyukai lingkungan belajar yang kondusif yaitu sebanyak 25 orang (80,6 %).

9. Karakteristik responden berdasarkan keluhan dalam waktu 1 bulan terakhir

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi berdasarkan keluhan siswa-siswi kelas XI dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Keluhan 1 Bulan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sakit Kepala	5	16,1 %
2.	Kurang Tidur	12	38,7 %
3.	Kelelahan	11	35,5 %
4.	Lainnya (Sakit Perut)	3	9,7 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan keluhan yang dialami dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir setengahnya mengeluh kurang tidur yaitu sebanyak 12 orang (38,7 %).

5.1.2 Data khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Baik	2	6,5 %
2.	Cukup	19	61,3 %
3.	Baik	10	32,3 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.10 diketahui karakteristik berdasarkan kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan konsentrasi belajar

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	0	0 %
2.	Baik	7	22,6 %
3.	Cukup	17	54,8 %
4.	Kurang	3	9,7 %
5.	Sangat Kurang	4	12,9 %
Jumlah		31	100 %

Sumber : Data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.11 diketahui karakteristik berdasarkan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian

besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 17 orang (54,8 %).

3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

pada Siswa-siswi Kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika

Jombang

Tabel 5.12 Tabulasi silang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang pada bulan November 2024.

Kebiasaan Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar						Total	
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang	F	%	
Tidak Baik	0	0	0	0	2	2	6,45%	
Cukup	0	0	15	2	2	19	61,25%	
Baik	0	7	2	1	0	10	32,3%	
Total	0	7	17	3	4	31	100%	

Uji Rank Spearman nilai p -value = 0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan konsentrasi belajar cukup sebanyak 15 responden (48,35 %). Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau $\alpha < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti

Indonesia Medika Jombang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang cukup sebanyak 19 siswa (61,3%). Menurut peneliti, siswa-siswi cenderung memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup karena sarapan memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sepanjang pagi. Melakukan sarapan dapat meningkatkan daya ingat, serta meningkatkan kemampuan berpikir mereka. Selain itu, sarapan juga membantu menjaga metabolisme tubuh dan menjaga keseimbangan gula darah, sehingga mencegah rasa lemas atau lapar yang dapat mengganggu proses belajar. Kebiasaan sarapan pagi juga dapat mengajarkan siswa pentingnya pola makan yang teratur.

Menurut Hidayat & Nurhayati, (2021) pagi hari merupakan awal dari seluruh kegiatan seseorang dalam beraktivitas sehingga memerlukan energi yang cukup untuk selalu belajar menyerap pengetahuan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Sarapan yang cukup akan berdampak pada daya ingat siswa serta akan menjadikan mereka lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal itu membuat siswa lebih percaya diri dan kinerja belajarnya pun cenderung akan meningkat. Sarapan pagi bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi merupakan fondasi penting bagi kesehatan dan keberhasilan akademik di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang pertama adalah usia. Data dari tabel 5.1 diketahui usia siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa seluruhnya berusia 16-19 tahun yaitu sebanyak 31 orang (100%). Menurut peneliti, pada usia ini, mereka membutuhkan asupan energi yang optimal untuk mendukung kegiatan fisik dan mental yang lebih intensif, seperti belajar, mengikuti ujian, atau beraktivitas sosial. Selain itu, mereka juga mulai lebih menyadari pentingnya pola hidup sehat dan cenderung mengembangkan kebiasaan yang mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak yang maksimal.

Menurut R. A. Putri dkk., (2020) remaja berusia 16-19 tahun memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup karena mereka berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Pada usia ini, tubuh memerlukan energi tambahan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan perkembangan otak yang terus berlangsung agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Selain itu, remaja mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur kebiasaan mereka, termasuk pola makan yang lebih teratur, karena kesadaran akan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja akademik.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kedua adalah jenis kelamin. Data dari tabel 5.2 diketahui jenis kelamin siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 orang (80,6%). Menurut peneliti, siswa berjenis kelamin perempuan seringkali lebih memperhatikan aspek kesehatan dibandingkan laki-laki. Hal ini

membuat mereka lebih cenderung untuk menjalani pola makan yang teratur, termasuk sarapan pagi yang dapat membantu mereka untuk tetap fokus, menjaga kadar gula darah, dan menghindari rasa lapar selama proses belajar. Siswa perempuan juga lebih memahami bahwa kebiasaan ini bukan hanya penting untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan performa akademik mereka di sekolah. Oleh sebab itu, hampir seluruh siswa perempuan memiliki kebiasaan sarapan yang cukup, karena mereka menyadari dampak positifnya terhadap kesehatan, energi, dan kualitas hidup sehari-hari.

Menurut Asmarani dkk., (2021) peran gender terutama perempuan, cenderung memiliki rutinitas pagi yang lebih terstruktur dan terorganisir, yang mencakup kebiasaan sarapan. Mereka lebih sadar akan pentingnya makan pagi untuk menjaga energi dan fokus sepanjang hari. Sebagian besar siswa perempuan juga lebih peduli dengan kesehatan dan penampilan tubuh, juga mereka seringkali mengaitkan kebiasaan sarapan dengan menjaga kesehatan dan keseimbangan gizi tubuh. Berbeda dengan sebagian siswa laki-laki, yang cenderung kurang memperhatikan dampak negatif jika melewatkan sarapan, perempuan lebih cenderung merasa sarapan itu penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari, terutama dalam kemampuan belajar di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang ketiga adalah pekerjaan orang tua. Data dari tabel 5.3 diketahui karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tuanya memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 19 orang (61,3%). Menurut peneliti, orang tua yang memiliki pekerjaan sering kali mempengaruhi

kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi, karena kondisi yang dapat mempengaruhi waktu, prioritas, dan perhatian yang diberikan terhadap kebiasaan makan keluarga. Ketika orang tua bekerja, terutama di luar rumah, mereka mungkin memiliki keterbatasan waktu untuk menyiapkan sarapan dan memastikan anak-anak mereka sarapan pagi sebelum beraktivitas. Situasi seperti ini, anak-anak bisa saja melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang sehat karena keterbatasan waktu atau pilihan praktis seperti makanan cepat saji.

Menurut Hazizah dkk., (2024) orang tua yang bekerja, seringkali lebih fokus pada pengelolaan waktu, mereka kurang terlibat dalam rutinitas pagi anak-anak, dan juga tidak memiliki kesempatan untuk membimbing anak-anak mereka, sehingga anak tidak mendapatkan dorongan sarapan dengan baik. Sisi lain, orang tua yang memiliki pekerjaan fleksibel atau yang dapat bekerja dari rumah mungkin memiliki waktu lebih banyak untuk mempersiapkan sarapan, sehingga dapat lebih mempengaruhi kebiasaan sarapan anak-anak.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keempat adalah pendidikan orang tua. Data dari tabel 5.4 diketahui karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan orang tua siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA yaitu sebanyak 20 orang (64,5 %). Menurut peneliti, pendidikan menengah atas memberikan dasar bagi orang tua untuk mengembangkan pola hidup sehat. Orang tua dengan latar belakang pendidikan SMA memiliki kesempatan untuk mempelajari lebih banyak tentang kebiasaan baik, termasuk pentingnya sarapan pagi sebagai bagian dari rutinitas harian yang dapat meningkatkan daya ingat, serta energi sepanjang hari, dimana

hal itu penting untuk keberhasilan anak di sekolah. Orang tua cenderung menerapkan kebiasaan ini di rumah dan menanamkan nilai-nilai kesehatan kepada anak-anak mereka. Hal ini akan membuat anak-anak lebih cenderung untuk terbiasa sarapan setiap pagi sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

Menurut Juchita & Sutini, (2021) pendidikan orang tua berjenjang SMA mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi siswa karena orang tua dengan tingkat pendidikan ini memiliki pemahaman, kemampuan, dan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya kebiasaan tersebut. Mereka tidak hanya mampu mempersiapkan makanan, tetapi juga menanamkan kebiasaan itu dalam kehidupan sehari-hari, mengatur waktu secara efisien, serta memberikan contoh positif bagi anak-anak mereka. Hal ini menjadikan kebiasaan sarapan pagi lebih mudah tertanam dan dipertahankan oleh siswa, sehingga mendukung kesehatan, kemampuan belajar dan keberhasilan akademik mereka di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang kelima adalah waktu sarapan. Data dari tabel 5.5 diketahui karakteristik berdasarkan waktu sarapan siswa-siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan sarapan kurang dari jam 09.00 yaitu sebanyak 19 orang (61,3%). Menurut peneliti, kebiasaan sarapan yang dilakukan sebelum berangkat sekolah, yaitu kurang dari pukul 09.00 pagi, merupakan langkah yang sangat penting untuk mendukung keseharian siswa. Tidak hanya memberikan energi yang diperlukan, kebiasaan sarapan yang teratur juga dapat memudahkan siswa dalam menyerap pelajaran di sekolah. Selain itu, siswa dapat memulai hari

dengan penuh semangat, siap menghadapi tantangan dan belajar dengan lebih maksimal.

Menurut Karyani, Y, (2021) sebagian besar siswa yang memulai aktivitas sekolah di pagi hari memiliki rutinitas yang sudah terjadwal dengan baik, termasuk waktu untuk sarapan yang biasanya dimulai setelah bangun tidur atau dimulai pukul 06.00 serta tidak lewat dari jam 09.00 pagi. Sarapan sebelum berangkat sekolah sangat penting untuk memastikan tubuh dan otak siap menghadapi kegiatan belajar sepanjang hari. Selain itu, juga memungkinkan siswa untuk tetap aktif dan bersemangat mengikuti pelajaran hingga waktu istirahat.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang keenam adalah mengenai riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi. Data dari tabel 5.6 diketahui karakteristik berdasarkan riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar pernah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi yaitu sebanyak 19 orang (61,3 %). Menurut peneliti, riwayat penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi memainkan peran yang sangat signifikan dalam membentuk kebiasaan sarapan pagi seseorang. Penyuluhan yang dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman tentang manfaat sarapan tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga mempengaruhi performa akademik dan kesiapan mental siswa untuk menjalani aktivitas seharian di sekolah. Penyuluhan juga membantu mengubah persepsi atau kebiasaan salah yang mungkin telah terbentuk sebelumnya, seperti anggapan bahwa sarapan pagi

tidak penting atau bisa digantikan dengan minum kopi atau tidak makan sama sekali.

Menurut Sari & Salimi, (2023) riwayat penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan kebiasaan sarapan pagi pada siswa. Pemahaman yang tepat mengenai pentingnya sarapan pagi tersebut dapat membantu mereka mengatasi berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi akibat pola makan yang tidak teratur, seperti gangguan konsentrasi, kelelahan, atau penurunan daya ingat. Adanya kegiatan penyuluhan, siswa-siswi diharapkan menyadari bahwa sarapan pagi memiliki peran besar dalam mendukung kinerja belajar mereka, karena sarapan dapat meningkatkan energi dan kemampuan otak untuk berfungsi lebih optimal. Selain itu, penyuluhan yang melibatkan siswa-siswi secara langsung, seperti workshop atau diskusi, dapat memberi mereka kesempatan untuk lebih memahami dan membekali mereka dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani pola hidup sehat, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh mereka, tetapi juga meningkatkan prestasi akademiknya di sekolah.

5.2.2 Konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia

Medika Jombang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 17 orang (54,8 %). Menurut peneliti, konsentrasi belajar menjadi aspek penting yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah. Sebagian besar siswa memiliki konsentrasi belajar yang cukup karena

mereka cenderung memiliki kemampuan untuk fokus dan menyerap informasi dengan baik. Terutama pada siswa yang memiliki ketertarikan terhadap materi atau merasa bahwa belajar itu penting akan lebih mudah mempertahankan konsentrasi. Selain itu, pengalaman belajar sebelumnya membantu mereka mengembangkan strategi dan pola pikir yang efektif guna membangun kebiasaan positif dan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi yang cukup dalam proses belajar.

Menurut Artha Margiathi dkk., (2023) ⁵ konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi dengan cukup pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan dirinya sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut sehingga hasil belajar yang didapatkan tidak optimal. Konsentrasi yang cukup dapat mengelola waktu dan energi siswa dengan lebih efektif, memahami materi dengan lebih baik, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih mudah. Tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang pertama adalah perasaan ketika sedang belajar. Data dari tabel 5.7 diketahui karakteristik berdasarkan perasaan ketika sedang belajar pada

siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar merasa senang ketika sedang belajar yaitu sebanyak 16 orang (51,6 %). Menurut peneliti, perasaan senang saat belajar sangat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Ketika siswa merasa senang, mereka lebih termotivasi, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih mampu mempertahankan fokus. Perasaan senang juga membantu mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, dan memperkuat pemahaman materi. Suasana hati yang senang, akan lebih mempermudah siswa untuk tetap fokus dan aktif dalam belajar, yang tentunya berpengaruh besar terhadap kualitas pembelajaran yang mereka terima. Oleh karena itu, menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan positif sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

Menurut Wirayuda dkk., (2022) dalam proses pembelajaran, sikap positif seperti perasaan senang yang dialami siswa saat belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Dimana siswa yang memiliki perasaan senang cenderung lebih tekun dalam belajar sehingga mencapai hasil yang memuaskan. Selain itu, mereka juga lebih termotivasi untuk terlibat secara aktif saat proses belajar. Perasaan senang juga berhubungan dengan peningkatan kemampuan otak dalam menyimpan informasi. Ketika siswa merasa senang dan terlibat dalam proses belajar, mereka lebih mampu mengingat apa yang telah dipelajari, sehingga meningkatkan konsentrasi saat belajar.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang kedua adalah lingkungan belajar. Data dari tabel 5.8 diketahui karakteristik berdasarkan lingkungan belajar yang disukai siswa-siswi kelas XI

di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya menyukai lingkungan belajar yang kondusif yaitu sebanyak 25 orang (80,6 %). Menurut peneliti, lingkungan belajar merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas dan efektivitas dalam proses belajar. Suasana lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan berkonsentrasi pada materi pelajaran tanpa gangguan, sehingga mereka dapat menyerap informasi dari guru dengan lebih efektif.

Menurut Setiawan & Mudjiran, (2022) suasana lingkungan belajar merupakan perangsang bagi siswa untuk lebih berkonsentrasi dalam belajar. Suasana lingkungan yang kondusif akan menambah konsentrasi dalam belajar dan mendorong siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan oleh tenaga pendidik. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar salah satunya siswa harus menjaga keadaan suasana lingkungan belajar agar tidak terlalu berisik dan lebih kondusif. Selain itu, pihak guru sebagai tenaga pendidik dapat memberikan metode pembelajaran yang beragam atau ikut andil dalam menjaga suasana lingkungan belajar agar tetap tenang dan kondusif. Hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa terutama dalam menerima materi pelajaran di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang ketiga adalah keluhan yang dialami siswa dalam waktu 1 bulan terakhir. Data dari tabel 5.9 diketahui karakteristik siswa-siswi kelas XI berdasarkan keluhan yang dialami dalam waktu 1 bulan terakhir di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa hampir setengahnya

mengeluh kurang tidur yaitu sebanyak 12 orang (38,7%). Menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk, terutama yang menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Ketika siswa merasa mengantuk, otak mereka berfungsi lebih lambat, yang mengakibatkan penurunan dalam pengambilan keputusan yang efektif, sehingga mereka tidak dapat memberikan performa terbaik mereka dalam kegiatan akademik. Selain itu, rasa mengantuk meningkatkan risiko kesalahan, memperburuk kondisi emosional, dan mengurangi produktivitas belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga kualitas tidur mereka agar dapat belajar dengan efektif dan mencapai kinerja akademik yang optimal. Tidur yang cukup dan berkualitas bukan hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih baik dan konsentrasi yang maksimal.

Menurut Beata Rivani dkk., (2023) mengantuk disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan penurunan daya ingat serta kurang maksimal dalam belajar. Ketika siswa kurang tidur dan mengantuk, mereka menjadi lebih mudah kehilangan fokus terhadap tugas atau ujian yang dihadapi. Selain itu, kurang tidur ini dapat memperburuk konsentrasi mereka, karena perhatian mereka lebih terfokus pada perasaan mengantuk atau kekhawatiran, bukan pada pelajaran yang sedang dipelajari. Kurang tidur yang terus-menerus juga dapat menyebabkan masalah negatif seperti mengalami kecelakaan, masalah konsentrasi dan memori gangguan kesehatan, serta dapat menurunkan kemampuan untuk belajar dengan lebih efektif.

5.2.3 Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan konsentrasi belajar cukup sebanyak 15 responden (48,35 %). Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Menurut peneliti, hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dalam kategori cukup menunjukkan bahwa hal ini tidak lepas dari beberapa faktor yang saling berkaitan dan mempengaruhi pola hidup serta kemampuan belajar mereka. Salah satu alasan utama adalah pentingnya asupan nutrisi yang diperoleh melalui sarapan pagi. Kebiasaan sarapan yang cukup memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, termasuk otak, untuk memulai aktivitas di pagi hari. Selain itu, dapat menunjukkan bahwa responden memiliki pola hidup yang teratur dan kesadaran akan pentingnya kesehatan.

Menurut Purnawinadi & Lotulung, (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang cukup berdampak positif terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan emosional. Adanya asupan makan yang cukup, siswa tidak hanya memiliki energi untuk belajar, tetapi juga lebih mampu mengatur stres dan meningkatkan kondisi fisik mereka agar tidak mudah terserang penyakit. Hal ini tentu berkontribusi pada konsentrasi belajar yang lebih stabil dan efektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa semakin sering melakukan sarapan maka semakin meningkat kemampuan

untuk berkonsentrasi saat belajar dan sebaliknya semakin tidak sarapan maka kemampuan konsentrasi akan berkurang.

³⁹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'arif dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa, dimana sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk memenuhi ³³gizi di pagi hari dimana anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat. Aktivitas tersebut dapat menghabiskan cadangan energi untuk dibakar, yang pada akhirnya otak tidak cukup mendapatkan suplai energi sehingga mengalami kesulitan dalam berfikir dan berkonsentrasi. Siswa yang melakukan sarapan pagi lebih mampu berfikir dan berkonsentrasi daripada siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Apabila anak terbiasa makan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Konsentrasi siswa yang baik dapat meningkatkan prestasinya di sekolah.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verdiana & Muniroh, (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,001$). Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Sebagian besar responden yang melakukan sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sekedar sarapan.

Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga anak tidak lemas, tidak lapar, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar.

⁴¹ Hasil penelitian lain juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barokah dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa didapatkan nilai *P value* = 0,036 sehingga nilai tersebut $\leq 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Dimana terlihat adanya kecenderungan anak yang sarapan pagi (69,1%) untuk lebih memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik (84,2%) jika dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan pagi (30,9%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang (15,8%). Sarapan pagi sangat penting untuk dilakukan, karena sebelum sarapan pagi tubuh telah berpuasa selama 9-12 jam dan kondisi ini menyebabkan tubuh kekurangan karbohidrat. Jika seorang anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktifitas atau belajar, maka akan rentan terhadap hipoglikemia yang mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing, dan sulit berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan pagi siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori yang cukup.
2. Konsentrasi belajar siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki konsentrasi belajar dengan kategori yang cukup.
3. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas XI di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan
Petugas kesehatan disarankan untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi melalui seminar atau program penyuluhan di sekolah, serta bekerjasama dengan sekolah untuk menyediakan sarapan bergizi yang mendukung konsentrasi siswa.
2. Bagi Guru dan Orang tua

Guru sebaiknya mengedukasi siswa tentang manfaat sarapan pagi untuk konsentrasi belajar, serta mendorong kebiasaan sarapan yang sehat dengan memberikan contoh dan dukungan di lingkungan sekolah. Disarankan untuk orang tua juga memastikan anak melakukan sarapan setiap pagi dengan makanan bergizi, serta menjadikan sarapan sebagai bagian dari rutinitas keluarga yang positif dan menyenangkan, agar mendukung konsentrasi anak di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan melakukan penelitian tentang perbedaan konsentrasi belajar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dan yang tidak di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*. 3(1), 31–39.
- Abigail Soesana, Hani Subakti, Karwanto, A. F., Sony Kuswandi, Lena Sastri, I. F., & Novita Aswan, Ferawati Artauli Hasibuan, H. L. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Ade Saputra Nasution, Warini, Ida Nuraida, & Wawan Gunawan. (2023). Determinan Tingkat Konsentrasi Pada Remaja. *Hearty*, 11(2), 121–127. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i2.14621>
- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51–54. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75>
- Aprilia, M., Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2020). *HUubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Kemampuan Motorik*. 283–287.
- Arikunto. (2020). Pengaruh Self efficacy, Motivasi, Social Support terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Stei*, 2020, 43–54.
- Arsi, A. (2021). Langkah-Langkah Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen dengan Menggunakan SPSS. *Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad*, 1–8. <https://osf.io/preprints/osf/m3qxs>
- Artha Margiathi, S., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., Musyadad, V. F., Pgmi, R., & Santang, I. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu (JPE)*, 1(1), 63.
- Asmarani, Rahmi, F. N., & Haryani, Y. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Jajanan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ranomeeto Barat Kabupaten Konawe Selatan*. 523–527.
- Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), Page.
- Beata Rivani, Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15–22.
- Cahyadi. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di PT Arthanindo Cemerlang. *Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 1, 60–73.
- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., & Subekti, J. (2023). *Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan diklat kepabeanaan terhadap Kepuasan*

Peserta Pelatihan. 23.

- Elviara lega. (2023). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. 5, 1–14.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- F.WIjaya. (2024). *II Konsentrasi Belajar. 10–26.* <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.unja.ac.id/6313>
- Fadilah, A. N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. 14(1), 15–31.*
- Fauziah, Z. (2020). *Penerapan Metode Jarimatika pada Mata Pelajaran Matematika Materi Perkalian untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2B MI Al - Fithrah Surabaya. 14–34.*
- Hantia, O. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. In Skripsi.*
- Hartati, B., Savitri Effendy, D., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). *Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat, 3(2), 23–28.* <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.607>
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). *Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(2), 84–90.*
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak. 2, 323–328.*
- Hernata, O. (2021). *BAB 3 Metode Penelitian. 17.* <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://eprints.ummetro.ac.id/784/4>
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2), 72–82.* <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489>
- Iqbal, M. (2023). *Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Siswa SMP Negeri 4 Sentajo Jaya. (Skripsi Sarjana, UIN Suska Riau).*
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). *Artikel Statistik yang Benar. Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI), 18210047, 1–12.*
- Juchita, A., & Sutini, T. (2021). *Hubungan Pengetahuan Orangtua Dengan Kebiasaan Sarapan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Tambun 01.*
- Karyani, Y. M. (2021). *Konsentrasi Remaja Di SMK F Avicenna. 6(2), 16–24.*
- Klania istiqomah, pami, A. (2024). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar. 19(5), 1–23.*
- Lavender, A., Konsentrasi, M., & Anak, B. (2024). *Aromaterapi Lavender dan*

- Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak*. 15(7), 65–68.
- Lestari, A. P. A. (2023). *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi belajar siswa*. 11(1), 92–105.
- 12 Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdaus, A. S. (2021). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1), 52–57. <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- Mawarni, E. E., Kunci, K., & Siswa, K. (2021). *Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa*. 2(20), 159–167.
- 49 Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- 4 Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T. (2022). Hubungan Antara Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2020). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17728>
- N.Widyati. (2022). *BAB 2 Landasan Teori Konsentrasi Belajar*. 7–20. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.stkipacitan.ac.id/id/eprint/895/6>
- Nariya, W. R. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Nasution, H. fadillah. (2020). Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. *Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*, 6. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Al-masharif/article/view/721>
- Novian, A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1–9.
- Nurjanah. (2021). Keadaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMKN 2 Godean. *FT Universitas Negeri Yogyakarta*, 10.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 9. <https://www.eurekapedidikan.com/2014/12/hipotesis-penelitian.html>
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- 27 Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan

- Syahroni, M. irfan. (2022). Prosedur Penelitian. *Prosedur Penelitian Kuantitatif*, 2(3), 211–213.
- UNICEF. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 341–347. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2020). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Vionalita, G. (2021). kerangka konsep dan definisi operasional. *Kerangka Konsep Dan Definisi Operasional*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://lms-paralel.esaunggul.ac.id>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Wirayuda, R. P., Wandai, R., & Ginting, A. A. B. (2022). Hubungan Sikap Siswa Terhadap Hasil Pembelajaran Fisika SMA N 1 Kota Sungai Penuh. *Integrated Science Education Journal*, 3(1), 24–27. <https://doi.org/10.37251/isej.v3i1.172>

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to President University Student Paper	1%
4	eprints.umk.ac.id Internet Source	<1%
5	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1%
6	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1%
7	ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%

9	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
10	123dok.com Internet Source	<1 %
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
12	prin.or.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Sains Alquran Student Paper	<1 %
14	id.scribd.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
16	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
18	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.online-journal.unja.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to GIFT University	

<1 %

21

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

22

garuda.kemdikbud.go.id

Internet Source

<1 %

23

www.ijmra.in

Internet Source

<1 %

24

Fahdina Firdaus, Umi Mahmudah, Mamat Rahmat, Pusparini Pusparini. "HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI", Jurnal Gizi dan Dietetik, 2024

Publication

<1 %

25

Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II

Student Paper

<1 %

26

ejournal.nusantaraglobal.ac.id

Internet Source

<1 %

27

jurnal.utu.ac.id

Internet Source

<1 %

28

www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

29

journal.yp3a.org

Internet Source

<1 %

30

jurnal.fkm.untad.ac.id

Internet Source

<1 %

31

jurnal.fk.untad.ac.id

Internet Source

<1 %

32

Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf
Tangerang

Student Paper

<1 %

33

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

34

Submitted to Bella Vista High School

Student Paper

<1 %

35

Submitted to Universitas Slamet Riyadi

Student Paper

<1 %

36

sariawang.wordpress.com

Internet Source

<1 %

37

Submitted to Universitas Islam Lamongan

Student Paper

<1 %

38

eprints.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

39

Submitted to Binus University International

Student Paper

<1 %

40 Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur <1 %
Student Paper

41 Submitted to IAIN Kediri <1 %
Student Paper

42 Rizky Nauval Millenda, Setiowati Setiowati. "Handling Access to Agrarian Reform After Legalization of Assets in Cilacap Regency (The Relationship between Access to Agrarian Reform and Community Motivation in Utilizing Land Certificates)", Marcapada: Jurnal Kebijakan Pertanahan, 2024 <1 %
Publication

43 jurnal.akbiduk.ac.id <1 %
Internet Source

44 jurnal.stikesimcbintaro.ac.id <1 %
Internet Source

45 repository.umkla.ac.id <1 %
Internet Source

46 Kristiawan Prasetyo Agung Nugroho, Septiana Dian Anggraheni. Media Ilmu Kesehatan, 2017 <1 %
Publication

47 jurnal.uinsu.ac.id <1 %
Internet Source

48

Internet Source

<1 %

49

Adhista Ayu Wirdiyana, Cucun Sunaengsih, Aah Ahmad Syahid. "Utilization of Digital Books in Increasing Students' Reading Interest", *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 2024
Publication

<1 %

50

ejournal.uika-bogor.ac.id
Internet Source

<1 %

51

repository.poltekeskupang.ac.id
Internet Source

<1 %

52

text-id.123dok.com
Internet Source

<1 %

53

id.123dok.com
Internet Source

<1 %

54

journal.widyakarya.ac.id
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI KELAS XI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85
