

ABSTRAK

Latar belakang : Anak usia sekolah dasar di Indonesia masih banyak yang melewatkan sarapan pagi, sehingga berakibat pada rendahnya asupan gizi dan energi. Hal ini berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, menyebabkan kesulitan memahami pelajaran, kelelahan, dan penurunan performa akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu diketahuinya hubungan kebiasaan sarapan pagi anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi dengan konsentrasi belajar.

Metode Penelitian : Penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas 4 sampai 6 di SDN 13 Kota Jambi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 responden dengan menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan *grid concentration test*. Data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Kendall Tau.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup yaitu berjumlah 56 responden (66,7%), dan memiliki konsentrasi belajar berada dalam tingkat cukup yaitu berjumlah 59 responden (70,2%). Hasil uji analisis didapatkan hasil $p=0,000$ ($0,000 \leq 0,05$) dengan nilai korelasi (0,473), yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

Kesimpulan : Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi. Sehingga diharapkan dari penelitian ini pihak sekolah dan orang tua agar membiasakan anak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, serta bagi bidang ilmu kesehatan untuk memperdalam penyakit apa saja yang dapat timbul ketika anak sering melewatkan sarapan pagi seperti anemia gizi besi dan lain sebagainya.

Kata Kunci : Anak Usia Sekolah Dasar, Konsentrasi Belajar, Sarapan Pagi

ABSTRACT

Background: Many elementary school children in Indonesia still skip breakfast, leading to inadequate nutritional and energy intake. This negatively impacts their learning concentration, causing difficulties in understanding lessons, fatigue, and decreased academic performance. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration among elementary school students at SDN 13 Kota Jambi.

Methods: This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The population consists of 4th to 6th-grade students at SDN 13 Kota Jambi. A total of 84 respondents were selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using a breakfast habit questionnaire and the grid concentration test. Data were analyzed using SPSS with Kendall's Tau test.

Results: The study results showed that most respondents had moderate breakfast habits (56 respondents, 66,7%) and moderate learning concentration levels (59 respondents, 70.2%). Statistical analysis found a significant relationship between breakfast habits and learning concentration ($p = 0.000$; $p \leq 0.05$) with a correlation coefficient of 0.473, indicating a moderate correlation.

Conclusion: There is a relationship between breakfast habits and learning concentration in elementary school children at SDN 13 Jambi City. So it is expected from this study that schools and parents will get children used to having breakfast before going to school, and for the health sciences to deepen what diseases can arise when children often skip breakfast such as iron deficiency anemia..

Keywords: Elementary School Children, Learning Concentration, Breakfast Habits