

**HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Oleh

Liana Lestari

2009043

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS PURWAKARTA

2024

Hubungan Pola Makan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini

Oleh
Liana Lestari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan Guru Anak Usia Dini

© Liana Lestari, 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Liana Lestari

HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK
USIA DINI

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Suci Utami Putri, M.Pd

NIP. 198302162008012004

Pembimbing II



Jojor Renta Maranatha, S.Pd., M.Pd

NIP. 198411262018032001

Mengetahui

Ketua Program Studi PGPAUD



Dr. Asep Kurnia Jayadinata, M.Pd

NIP. 198009292008011023

HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI ANAK USIA DINI

Liana Lestari

lianalestari@upi.edu

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar anak kelas A1 TK Yos Sudarso Purwakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan analisis korelasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, dan observasi, melibatkan 17 anak, terdiri dari 9 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Spearman Rank, yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,750, mengindikasikan hubungan positif yang sangat kuat antara pola makan pagi dan konsentrasi belajar siswa. Sebanyak 53% anak kelas A1 memiliki kebiasaan sarapan bergizi dengan mengonsumsi makanan seperti nasi goreng, nasi uduk, nasi putih dengan lauk ikan, ayam, telur, serta sayur, buah-buahan, dan susu. Selain itu, 59% siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Kata Kunci: Pola Makan Pagi, Kebiasaan Sarapan Bergizi, TK Yos Sudarso, Konsentrasi Belajar.

HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI ANAK USIA DINI

Liana Lestari

lianalestari@upi.edu

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the relationship between the habit of having a nutritious breakfast and the learning concentration of class A1 children at Yos Sudarso Kindergarten, Purwakarta. This research uses a correlational method with correlation analysis. Data was collected through interviews and observations, involving 17 children, consisting of 9 boys and 8 girls. Data analysis was carried out using the Spearman Rank statistical test, which showed a correlation coefficient of 0.750, indicating a very strong positive relationship between breakfast eating patterns and students' learning concentration. As many as 53% of class A1 children have the habit of having a nutritious breakfast by consuming foods such as fried rice, uduk rice, white rice with side dishes of fish, chicken, eggs, as well as vegetables, fruit and milk. Apart from that, 59% of students have good study concentration.

Keywords: Breakfast Pattern, Nutritious Breakfast Habits, Yos Sudarso Kindergarten, Study Concentration.

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI.....	1
ABSTRAK.....	2
<i>ABSTRACT</i>	3
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL	8
BAB I.....	2
PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat	6
BAB II	7
LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.1.1 Pemberian Nutrisi Anak Melalui Pembiasaan Makan Pagi Untuk Anak Usia Dini	7
2.1.2 Konsentrasi Belajar.....	12
2.1.3 Peran Orangtua	14
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sampel.....	18

3.4 Data Demografi berdasarkan Usia.....	18
3.5 Data Demografi Siswa berdasarkan Jenis Kelamin.....	19
3.6 Instrumen penelitian	19
3.6.1 Pedoman Wawancara.....	19
3.6.2 Observasi	20
3.5 Prosedur Penelitian	23
3.7 Pengumpulan Data.....	24
3.7.1 Wawancara.....	24
3.7.2 Observasi	25
3.7.3 Analisis data.....	25
3.8 Isu Etik.....	27
3.8.1 Kerahasiaan.....	27
3.8.2 Perizinan	27
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Temuan Penelitian.....	28
4.1.1 Temuan Hasil Penelitian Pola makan Pagi Anak.....	28
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.1.2 Data Siswa berdasarkan kebiasaan sarapannya	29
4.1.3 Data Siswa berdasarkan Konsentrasi Belajarnya	30
4.2 Uji Validitas	54
4.2.3 Uji Reliabilitas	54
4.2.4 Uji Homogenitas	55
4.2.5 Uji Hipotesis	55
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	56
4.4 Keterbatasan Penelitian	60
BAB V	61
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61

5.2 Implikasi	61
5.3 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu dan Kegiatan Penelitian	18
Tabel 3. 2 Siswa berdasarkan Usia	18
Tabel 3. 3 Siswa berdasarkan Jenis Kelamin.....	19
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Siswa.....	20
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Observasi.....	22
Tabel 3. 6 Format Pedoman Lembar Observasi.....	25
Tabel 3. 7 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	27
Tabel 4. 1 Pola makan pagi anak	28
Tabel 4. 2 berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	29
Tabel 4. 3 Konsentrasi Belajar	30
Tabel 4. 4 berdasarkan Konsentrasi Belajar.....	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	54
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	55
Tabel 4. 7 Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan.....	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi	56

DAFTAR PUSTAKA

- (Al-Faida, 2021)Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89. <https://doi.org/10.14238/sp17.2.2015.89-94>
- Muin, M., Burhanuddin, N., Zulfahmidah, Z., & Aisyah, W. N. A. (2020). Peran Status Gizi Terhadap Tingkat Kecerdasan Kognitif Anak. *Indonesian Journal of Health*, 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v0i0.8>
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Siswanti.2007. Hubungan Body Image dengan Prilaku Makan, Prilaku Sehat Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Bogor: Fakultas Pertanian.
- Institute Pertanian Bogor. Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Anderson, Roy. *Langkah Pertama Membuat Siswa Berkonsentrasi*. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang, 2008.
- Arisandi, Yohana dan Andriani, Yovita. *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Jakarta: Eska Media, 2011
- Ayu, Laras Sito, “Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi”, *Jurnal gizi dan kesehatan*, Vol. 3, 2016.
- Gajre, NS, dkk., “Breakfast Eating Habit and Its Influence on Attention-Concentration, Immediate Memory, and School Achievement”, *Journal of medical research*, Vol. 45, 2008.
- Istianah. ”Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII

Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi”. Skripsi pada Universitas Islam Negeri Jakarta. 2008. dipublikasikan.

Mawarni, Elita Indah, “Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”, *Jurnal gizi dan kesehatan*, Vol. 2, 2018

Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak.

Siswanti.2007. Hubungan Body Image dengan Prilaku Makan, Prilaku Sehat Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Bogor: Fakultas Pertanian. Institute Pertanian Bogor.

Khumaidi. 1994. Gizi Masyarakat. PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta.

Muhamad Fahmi Hidayat & Farida Nurhayati. (2021) Bima Loka: Journal of Physical Education

Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323-330.

Yohana Arisandi dan Yovita Andriani. Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan, (Jakarta: Eska Medika, 2011), h. 7.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, 2018, (www.kbbi.web.id)

John M. Echols, Hassan Shadily, Kamus Indonesia Inggris, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997), Edisi. III.

Slameto, Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Cet. V, h. 105.

Suyono dan Hariyanto, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2012), Cet. III, h. 9.

Hasbullah Tabrany, Rahasia Sukses Belajar, (Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 1995) Cet. II h. 27.

Arifiani Rahmawati, D. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi. *BELIA: Early Childhood Education Papers*, 3(1)

Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72-82.

Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2013), h. 335.

Katie Adolphus, *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents*, *Front Hum Neurosci Journal*, Vol. 7, 2013, h. 2.

Laras Sitoayu, dkk., *Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi*, *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Vol. 3 No. 1, h. 61.

Ahmad Syafiq, dkk, *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: UIN JKT Press, 2006), h,122- 123.

NS Gajre, dkk, *Breakfast Eating Habit and Its influence on AttentionConcentration, Immediate Memory, and School Achievement*, *journal of medical research*, Vol.45, 2008, h. 824.

Henry Yuhan Winata, “*Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Keperawatan UMY*”, *Skripsi pada Universitas Muhamaddiyah Yogyakarta*, 2015, h. 8. , dipublikasikan.

Istianah,” *Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*”, *Skripsi pada Universitas Islam Negeri Jakarta*, 2008, h. 61, dipublikasikan.

Aidan Moran, *op.cit.*, h. 4.

Yohana Arisandi dan Yovita Andriani, *op.cit.*, h. 7.

Sunita Almatsier, *op. cit.*, h. 43.

Mitayani dan Wiwi Sartika, *op.cit.*, h. 8.

Hasil wawancara anak TK A1