Reserch Article **Open Access**

Journal of Midwifery and Health Research
Vol. 5, No 1, Tahun 2026, pp 16-24
e- ISSN: 2964-1454
Doi: https://doi.org/10.36743/jmhr.v5i1.1077
https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JMHR

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Prasekolah Di TK Negeri Pembina Limboto

Ananda Fadlia Yusup[1], Nour Arriza Dwi Melani[2*], Sri Mulyaningsih[1], Fatmah Zakaria[1]
[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Abstrak. **Latar belakang**: Sarapan menyediakan glukosa bagi otak setelah puasa semalam, tetapi banyak Anak Prasekolah di Indonesia melewatkannya sehingga konsentrasi belajar dapat terganggu. **Tujuan**: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto. **Metode**: Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dilakukan pada April 2026 terhadap 63 anak usia 5–6 tahun yang dipilih secara simple random sampling menggunakan rumus Slovin dari populasi terjangkau 75 anak. Kebiasaan sarapan diukur dengan kuesioner yang diisi orang tua (sering ≥4 kali/minggu; jarang <4 kali/minggu), sedangkan konsentrasi belajar diukur dengan lembar observasi (tinggi ≥15; rendah <15). Analisis menggunakan uji univariat dan *Chi-Square*. **Hasil**: Sebagian besar anak jarang sarapan (54,0%) dan 52,4% memiliki konsentrasi belajar tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar (p < 0,001). Anak yang sering sarapan memiliki peluang sekitar 63 kali lebih besar untuk berkonsentrasi tinggi (OR = 63; 95% CI: 11,7–340). **Simpulan**: Sarapan yang rutin berhubungan kuat dengan konsentrasi belajar yang lebih baik pada Anak Prasekolah.

Kata Kunci : Sarapan pagi; Konsentrasi belajar; Anak Prasekolah; Kebiasaan makan; Gizi anak.

Abstract. ***Background****: Breakfast supplies the glucose the brain needs after overnight fasting, yet many Indonesian preschool children skip it, which may impair their ability to concentrate in class. Objective: This study examined the association between breakfast habits and learning concentration among preschool children at Pembina Limboto State Kindergarten, Gorontalo, Indonesia.* ***Methods****: A quantitative study with a cross-sectional design was conducted in April 2026 on 63 children aged 5–6 years who were selected through simple random sampling using the Slovin formula from an accessible population of 75 children. Breakfast frequency was reported by parents through a questionnaire (frequent, ≥4 times/week; infrequent, <4 times/week), and learning concentration was assessed through structured classroom observation (high, ≥15; low, <15). Data were analyzed using univariate analysis and the Chi-Square test.* ***Result****s: Most children rarely had breakfast (54.0%), and 52.4% showed high learning concentration. Breakfast habits were significantly associated with learning concentration (p < 0.001). Children who ate breakfast frequently had about 63 times higher odds of high concentration than those who rarely did (OR = 63; 95% CI: 11.7–340).* ***Conclusion****: Regular breakfast is strongly associated with better learning concentration in preschool children. Parents and schools should promote routine, nutritious breakfast.*

Keywords: Breakfast; Concentration on learning; Preschool children; Eating habits; Children's nutrition.

Corresponding Author: **Nour Arriza Dwi Melani**
Afilliasi: Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email:melani@umgo.ac.id

Pendahuluan

Kebiasaan sarapan pagi pada anak usia dini masih menjadi salah satu tantangan serius dalam pemenuhan gizi nasional di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Wahyuningsih & Winarni, 2022). Pemenuhan nutrisi yang memadai pada pagi hari sangat menentukan kesiapan fisik dan mental anak sebelum memulai aktivitas harian di lembaga pendidikan anak usia dini (Doloksaribu & Peranginangin, 2024). Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar, prevalensi perilaku tidak terbiasa sarapan atau konsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang rendah pada kelompok anak usia sekolah dan usia dini berkisar

Received	*Revised*	*Accepted*	*Published*
23-07-26	*05-10-26*	*25-10-26*	*31-10-26*

antara 18,05% hingga 26,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sementara itu, data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia mengonfirmasi bahwa ketidakberaturan pola makan di pagi hari masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Melani et al., 2026). Di tingkat regional, termasuk di Provinsi Gorontalo, permasalahan gizi kurang dan pola sarapan yang tidak teratur berpotensi menghambat tumbuh kembang anak usia prasekolah (Melani et al., 2026). Asupan gizi pagi hari sangat krusial mengingat anak usia prasekolah, khususnya usia 5–6 tahun, memerlukan pasokan energi yang konstan untuk mendukung metabolisme basal serta fungsi kognitif selama masa perkembangan otak (Parida & Suryani, 2025).

Masa usia dini, khususnya pada rentang usia 5–6 tahun yang menjadi kelompok sasaran pada sampel penelitian ini, merupakan tahap fundamental dalam perkembangan fungsi saraf pusat dan kemampuan kognitif anak yang berpengaruh sepanjang hidupnya, Pada fase perkembangan ini, otak anak mengalami tingkat neuroplastisitas yang sangat tinggi, yang ditandai dengan proses pembentukan serta penguatan koneksi antarsel saraf secara pesat (Parida & Suryani, 2025). Berbagai stimulasi edukatif yang diterima anak di sekolah, seperti kemampuan memfokuskan perhatian (attention), mengolah daya ingat (memory), serta menyerap materi belajar, sangat bergantung pada kecukupan asupan zat gizi harian. Berbagai studi ilmiah membuktikan bahwa kecukupan gizi harian dan pembiasaan konsumsi makanan sehat di pagi hari berhubungan langsung dengan optimalisasi daya ingat, ketahanan konsentrasi, serta performa belajar anak usia prasekolah (Anggita et al., 2026). Oleh karena itu, ketidakberaturan pola sarapan dipandang sebagai faktor risikonya yang dapat menurunkan kesiapan belajar anak di kelas (Amaliyah et al., 2022).

Kondisi fisik dan psikologis anak usia dini saling memengaruhi satu sama lain dalam membentuk kesiapan belajar secara menyeluruh di lingkungan sekolah (Maryana et al., 2024). Apabila kesehatan fisik anak terjaga melalui asupan gizi sarapan yang adekuat, kondisi psikologis dan emosionalnya juga akan terdorong untuk lebih positif, ceria, aktif, serta bersemangat selama beraktivitas. Anak yang memperoleh asupan makanan yang cukup, diasuh dengan pola pengasuhan yang tepat, serta menerima stimulasi lingkungan yang kondusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal (Hantia, 2021). Kondisi kesehatan holistik tersebut menjadi pondasi penting dalam membentuk generasi yang berkualitas, mandiri, dan memiliki kemampuan penyerapan materi belajar yang optimal sejak jenjang pendidikan prasekolah (Harahap, 2025).

Kebiasaan sarapan pagi perlu ditanamkan secara konsisten sejak usia dini karena anak membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik dan kognitif di sekolah. Namun demikian, pada kenyataannya sebagian Anak Prasekolah sulit dibiasakan untuk sarapan pagi di rumah dan cenderung menyukai konsumsi makanan ringan. Makanan ringan tersebut umumnya hanya memberikan kalori cepat tanpa kandungan zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh dan otak. Oleh sebab itu, kesadaran, komitmen, serta peran aktif orang tua sangat diperlukan dalam membimbing, menyiapkan, serta menyediakan menu sarapan bergizi seimbang secara teratur sebelum anak berangkat ke sekolah (Nova & Marlina, 2023).

Proses pembelajaran di lembaga PAUD/TK memerlukan kesiapan fisik dan mental yang matang dari diri anak agar dapat berpartisipasi aktif. Kesiapan belajar internal ini merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi daya fokus dan tingkat konsentrasi anak. Konsentrasi belajar dapat mengalami penurunan apabila anak merasa lapar, lelah, atau tidak nyaman akibat melewatkan sarapan pagi (Rahmadi & Anjani, 2024). Secara fisiologis, sarapan pagi berperan penting dalam memasok glukosa darah sebagai sumber energi utama bagi otak, sehingga membantu anak untuk lebih fokus, mencegah timbulnya rasa lelah, serta menjaga stabilitas emosi selama mengikuti kegiatan pembelajaran (Amaliyah et al., 2022).

Asupan energi dari sarapan pagi sangat dibutuhkan sebagai modal utama Anak Prasekolah sebelum melakukan berbagai aktivitas di sekolah. Selama masa tidur malam, tubuh anak mengalami masa puasa metabolisme selama kurang lebih 8 hingga 10 jam, sehingga kadar glukosa darah berada pada kondisi paling rendah di pagi hari (Rahmadi & Anjani, 2024). Apabila anak tidak terbiasa sarapan, suplai energi dan nutrisi menuju otak menjadi berkurang. Dampaknya, anak mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, lambat dalam memahami instruksi guru, serta tidak optimal dalam menyelesaikan tugas-tugas interaktif di dalam kelas (Putri, 2023).

Salah satu upaya praktis untuk menjaga dan mengoptimalkan konsentrasi belajar anak di sekolah adalah dengan memastikan anak telah sarapan sebelum berangkat (Herayeni, 2024). Dengan kondisi perut yang terisi makanan bergizi, anak dapat duduk dengan tenang, menyimak penjelasan guru, serta aktif berinteraksi tanpa terganggu oleh rasa lapar. Kemampuan konsentrasi yang baik pada akhirnya akan mendukung keterlibatan aktif anak dalam proses belajar dan eksplorasi di lingkungan sekolah (Harahap, 2025).

Meskipun peran sarapan bagi kesehatan dan fungsi kognitif sangat vital, pembentukan kebiasaan sarapan pada anak sangat dipengaruhi oleh dinamika pengasuhan di lingkungan keluarga. Kebiasaan

sarapan anak dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, keterbatasan waktu, serta model pengasuhan orang tua di rumah. Orang tua yang memiliki kesibukan bekerja pada pagi hari sering kali menghadapi kendala waktu dalam menyiapkan menu sarapan sehat yang bervariasi bagi anaknya (Wahyuningsih & Winarni, 2022). Dampaknya, anak rentan berangkat ke sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan seadanya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesiapan fisik dan fokus kognitif mereka saat belajar (Febrianti et al., 2025).

Faktor internal dan eksternal lain, seperti durasi dan kualitas tidur malam, juga turut memengaruhi tingkat konsentrasi serta kesiapan belajar anak di pagi hari. Anak yang mengalami gangguan pola tidur atau sering tidur larut malam cenderung terbangun dalam kondisi lelah, kurang berenergi, dan kerap menolak untuk makan pagi (Febrianti et al., 2025). Kombinasi antara kualitas tidur yang kurang adekuat dan ketiadaan asupan sarapan pagi dapat memicu kelelahan fisik serta memicu gangguan kestabilan emosi dan daya fokus anak selama berada di kelas. Oleh karena itu, keteraturan pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi merupakan dua faktor penting yang saling melengkapi dalam menunjang fungsi kognitif anak secara optimal (Lestari et al., 2022).

Dalam konteks pembelajaran di kelas, konsentrasi belajar didefinisikan sebagai pemusatan daya pikir, perhatian, dan panca indra anak pada suatu objek pembelajaran dengan mengabaikan stimulasi luar yang tidak relevan. Kemampuan memfokuskan perhatian ini merupakan komponen psikologis kritis yang menentukan keberhasilan anak dalam menyerap dan memahami informasi baru (Harahap, 2025). Namun demikian, bagi anak usia prasekolah (5–6 tahun), mempertahankan konsentrasi merupakan hal yang tidak mudah karena ketahanan perhatian mereka sangat rentan terdistraksi oleh faktor internal seperti rasa lapar dan faktor eksternal seperti kebisingan lingkungan (Maryana et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan studi pendahuluan yang dilakukan di TK Negeri Pembina Limboto melalui wawancara singkat dengan orang tua murid, ditemukan fenomena bahwa terdapat 18 dari 30 anak (60%) yang tidak terbiasa sarapan pagi secara rutin di rumah (Melani et al., 2026). Kebiasaan tidak sarapan ini sebagian besar disebabkan oleh keterbatasan waktu orang tua di pagi hari akibat kesibukan bekerja, kurangnya variasi menu, serta keluhan dari anak yang enggan makan di pagi hari (Jannah et al., 2022). Fenomena ini mengindikasikan tingginya proporsi Anak Prasekolah yang berisiko mengalami kendala dalam pemusatan perhatian saat belajar. Berdasarkan latar belakang dan keterkaitan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk menguji secara empiris hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel independen (kebiasaan sarapan pagi) dan variabel dependen (konsentrasi belajar) dengan melakukan pengumpulan data dalam satu waktu (point time approach). Penelitian dilaksanakan di TK Negeri Pembina Limboto pada bulan April 2026.

Populasi Penelitian

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa terdaftar di TK Negeri Pembina Limboto sebanyak 171 anak. Populasi terjangkau yang memenuhi kriteria inklusi (anak usia 5–6 tahun/Kelompok B) sebanyak 75 anak. Kriteria inklusi meliputi: anak berusia 5–6 tahun, aktif bersekolah di TK Negeri Pembina Limboto, berpartisipasi penuh saat pengumpulan data, serta mendapat persetujuan (*informed consent*) dari orang tua/wali murid. Kriteria eksklusi yaitu anak yang tidak hadir selama periode pengumpulan data berlangsung atau memiliki riwayat gangguan perkembangan khusus berdasarkan catatan sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling menggunakan pengundian nomor induk siswa. Penentuan ukuran sampel dihitung dari populasi terjangkau (N = 75) mengacu pada rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan α sebesar 5% (e = 0,05), sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebesar 63 responden.

Teknik pengambilan sampel pada kebiasaan sarapan pagi yaitu diukur menggunakan kuesioner terstruktur yang diadaptasi dari kuesioner pola makan anak, diisi oleh orang tua/wali. Kuesioner terdiri dari 10 item pertanyaan terstruktur (*favorable/unfavorable*) mengenai frekuensi, waktu, dan keteraturan sarapan. Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada 20 orang tua di luar sampel penelitian dengan nilai α > 0,70 dan r-tabel > 0, 444. Variabel ini dikategorikan menjadi: Sering (≥ 4 kali/minggu) dan Jarang (< 4 kali/minggu). Sedangkan pada konsentrasi belajar yaitu

diukur menggunakan lembar observasi terstruktur yang mencakup 5 indikator utama (fokus perhatian saat penjelasan guru, kemampuan merespons instruksi, ketahanan duduk tenang, penyelesaian tugas kelas, dan ketahanan dari distraksi lingkungan). Setiap indikator dinilai menggunakan skala Likert 1-4 (skor total berkisar 5-20). Penetapan cut-off point sebesar 15 didasarkan pada nilai median dari uji coba instrumen sebelumnya. Variabel dikategorikan menjadi: Tinggi (≥ 15) dan Rendah (<15).

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer dan sekunder melalui metode kuesioner (angket) yang diisi orang tua untuk variabel kebiasaan sarapan, lembar observasi terstruktur untuk menilai konsentrasi belajar anak, serta teknik dokumentasi untuk melihat data penunjang sekolah. Penelitian ini telah lolos uji etik kesehatan dan mendapatkan Nomor Keterangan Kelayakan Etik (*Ethical Clearanc*e) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor 103/KEPK-FIKES/IV/2026. Prosedur pelaksanaan penelitian memerhatikan prinsip etika dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang ditandatangani oleh orang tua/wali murid sebelum penelitian dimulai, serta menjamin kerahasiaan (*confidentiality*) seluruh data pribadi dan identitas anak.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar menggunakan uji statistik *Chi-Square* Test pada batas kemaknaan α = 0,05 (5%) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan Pagi	Jumlah (N)	Persentase (%)
Sering (≥ 4x/minggu)	29	46,0
Jarang (< 4x/minggu)	34	54,0
Total	63	100

Berdasarkan dalam kategori "jarang" mencakup anak yang membiasakan diri sarapan kurang dari empat kali dalam seminggu (termasuk yang tidak pernah sarapan), sedangkan kategori "sering" adalah anak yang rutin sarapan empat kali atau lebih dalam seminggu. Data menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden di TK Negeri Pembina Limboto memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong jarang**.**

Tabel 2. Distribusi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Jumlah (N)	Persentase (%)
Tinggi (≥ 15)	33	52,4
Rendah (< 15)	30	47,6
Total	63	100

Berdasarkan pengukuran tingkat konsentrasi belajar menggunakan lembar observasi dengan ambang batas nilai 15 menunjukkan bahwa sedikit lebih dari separuh anak memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang tergolong tinggi

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

Kategori	Konsentrasi Belajar				Total		*P-value*	*OR (95% CI)*
	Tinggi		Rendah					
	N	%	N	%	N	%		
Sering (≥ 4x/minggu)	27	42,9	2	3,2	29	46,0		
Jarang (< 4x/minggu)	6	9,5	28	44,4	34	54,0	< 0,001	63,0 (11,7 – 340,0)
Total	33	52,4	30	47,6	63	100		

Berdasarkan Analisis lebih mendalam memperlihatkan bahwa kelompok anak yang sering sarapan pagi didominasi oleh tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Sebaliknya, sebagian besar anak yang jarang sarapan pagi mengalami kendala berupa rendahnya konsentrasi belajar saat mengikuti proses pembelajaran

di kelas. Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan nilai signifikansi p < 0,01, yang mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar Anak Prasekolah. Perolehan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 63,0 (95% CI: 11,7-340,0) mengindikasikan bahwa anak yang rutin/sering sarapan pagi memiliki peluang lebih besar untuk memiliki konsentrasi belajar yang tinggi dibandingkan anak yang jarang sarapan. Namun demikian, perlu dicatat bahwa akibat adanya sel dengan frekuensi kejadian kecil (n = 2), rentang interval kepercayaan yang dihasilkan sangat lebar, sehingga estimasi nilai besaran efek (OR) ini cenderung kurang presisi (low precision) dan perlu diinterpretasikan secara hati-hati.

Pembahasan

Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto

Kebiasaan sarapan anak tidak dapat dilepaskan dari peran keluarga, khususnya orang tua, dalam menyediakan makanan pagi serta membentuk pola makan sejak dini. Ketika orang tua memiliki keterbatasan waktu atau pengetahuan terkait gizi, anak berpotensi mengonsumsi sarapan yang kurang bervariasi atau bahkan melewatkannya. Dari perspektif fisiologis, sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi utama setelah periode puasa malam yang panjang, sehingga memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas fisik dan kognitif anak. Kekurangan asupan energi pada pagi hari dapat memengaruhi kadar glukosa darah, yang berdampak pada fungsi otak dan kapasitas perhatian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak di TK Negeri Pembina Limboto memiliki kebiasaan jarang sarapan pagi, yaitu sebanyak 34 anak (54,0%). Tingginya angka anak yang jarang sarapan ini sejalan dengan data nasional Riset Kesehatan Dasar yang mencatat bahwa sebanyak 18,05% masyarakat/anak di Indonesia masih memiliki kualitas sarapan yang rendah dan tidak rutin sarapan pagi. Prevalensi ini juga konsisten dengan temuan Wahyuningsih & Winarni (2022) yang melaporkan tingginya proporsi anak usia sekolah yang tidak terbiasa sarapan akibat keterbatasan waktu serta pola pengasuhan di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang sarapan cenderung memiliki kesiapan belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak sarapan. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa kebiasaan sarapan berhubungan erat dengan kesiapan serta dukungan terhadap proses belajar anak di sekolah (Anggita et al., 2026).

Pada masa usia sekolah, anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara pesat. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan terhadap asupan nutrisi berkualitas menjadi semakin tinggi. Zat gizi memiliki peranan penting dalam mendukung fungsi otak, khususnya dalam meningkatkan kemampuan anak untuk memahami proses pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak usia sekolah adalah melalui penerapan kebiasaan sarapan. Sarapan yang baik hendaknya mengandung gizi seimbang serta mampu memenuhi sekitar 15–30% dari total kebutuhan energi harian yang digunakan sebelum melakukan aktivitas. Selain itu, sarapan juga dapat dimaknai sebagai kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman pada pagi hari, yakni sekitar pukul 06.00–09.00, dengan tujuan memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehingga mendukung terciptanya kondisi hidup yang sehat, aktif, dan produktif (Doloksaribu and Peranginangin, 2024).

Kebiasaan sarapan pagi sangat berpengaruh terutama dalam mengoptimalkan daya ingat anak dan kecerdasan yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Oleh sebab itu sarapan pagi berperan penting dalam memasok energi yang akan ditujukan kepada otak agar mengoptimalkan konsentrasi belajar di sekolah. Anak yang pergi ke sekolah tanpa sarapan maka akan kekurangan pasokan energi karena energi tersebut berasal dari gula darah yang didapatkan saat mengkonsumsi makanan di pagi hari (Herayeni et al.,2024). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Melani dkk. (2026) yang menyatakan bahwa pemenuhan gizi pada anak berperan dalam mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar, sehingga intervensi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat memberikan dampak positif terhadap proses belajar anak.

Konsentrasi Belajar Anak Prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikir dan perhatian anak terhadap objek pembelajaran dengan mengabaikan stimulasi lain yang tidak relevan (Kasmad, 2025). Pada penelitian ini, tingkat konsentrasi belajar diukur menggunakan instrumen lembar observasi yang menilai indikator fokus anak, respon terhadap instruksi guru, serta keterlibatan aktif saat kegiatan belajar berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak di TK Negeri Pembina Limboto memiliki konsentrasi belajar dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 33 anak (52,4%), sedangkan 30 anak (47,6%) memiliki konsentrasi belajar kategori rendah.

Tingginya proporsi anak yang memiliki konsentrasi belajar baik ini mencerminkan kesiapan kognitif dan kondisi emosional anak yang stabil selama mengikuti pembelajaran di sekolah. Namun, kemampuan anak untuk mempertahankan konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal, kondisi fisik seperti rasa lapar akibat melewatkan sarapan

dapat mengganggu daya fokus anak. Anak yang tidak memperoleh asupan energi di pagi hari cenderung lebih cepat merasa lelah, mengantuk, dan lemas, sehingga perhatiannya mudah teralih saat menerima materi pelajaran (Rahmadi & Anjani, 2024).

Konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh asupan gizi. Akibatnya anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 9-10, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun (Rahmadi and Anjani, 2024).

Menurut (Harahap 2025), perilaku belajar dapat digunakan untuk membantu mengidentifikasi siswa yang memiliki kemampuan konsentrasi yang baik. Perilaku tersebut meliputi aspek kognitif yang berkaitan dengan penguasaan pengetahuan, kemampuan intelektual, serta proses pengolahan informasi dalam kegiatan belajar. Selain itu, terdapat aspek afektif yang mencakup sikap, perasaan, minat, dan persepsi siswa terhadap proses pembelajaran. Konsentrasi belajar juga dapat terlihat dari aspek psikomotorik, yaitu kemampuan siswa dalam menunjukkan tindakan fisik yang sesuai dengan arahan atau petunjuk yang diberikan guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek dengan mengosongkan pikiran dari semua hal lain yang tidak berhubungan dengan fokus objek yang menjadi perhatian atau pembahasan. Konsentrasi dalam proses pembelajaran merupkan faktor yang sangat penting dan menentukan keberhasilan menyerap materi Pelajaran. Konsentrasi belajar adalah aspek psikologis yang tidak selalu mudah dikenali oleh orang lain. Konsentrasi siswa dipengaruhi oleh kemampuan otak mereka untuk fokus pada materi yang dipelajari, yang meningkatkan kemungkinan mereka untuk menyerap dan memahami informasi. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikir dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Kasmad, 2025).

Pada usia prasekolah (3–6 tahun), anak berada dalam masa perkembangan saraf dan fungsi kognitif yang pesat, di mana tingkat atensi dan memori sangat peka terhadap stimulasi lingkungan serta kecukupan nutrisi harian (Parida & Suryani, 2025). Selain faktor fisik, suasana lingkungan belajar yang kondusif, stimulasi yang menarik dari guru, serta dukungan pola asuh dari orang tua di rumah turut berperan penting dalam menjaga agar konsentrasi belajar anak tetap optimal selama di sekolah (Gede Yenny Apriani, 2022).

Keberhasilan belajar seseorang juga memerlukan konsentrasi yang baik dalam pemahaman materi yang disampaikan oleh sumber belajar. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal. Hal ini membuktikan bahwa segala aspek perkembangan anak usia dini memerlukan daya konsentrasi belajar yang baik. Jika setiap individu tidak memiliki daya konsentrasi yang baik akan menghambat proses pembelajaran dan akan menghambat segala aspek pertumbuhan serta perkembangan anak. Konsentrasi belajar merupakan faktor penentu keberhasilan belajar anak dalam menyerap ilmu yang disampaikan oleh sumber belajar atau pada kegiatan belajar mengajar. Faktor konsentrasi terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor iternal adalah faktor yang timbul dari dalam diri anak seperti Kesehatan jasmani dan rohani, kecerdasan, daya ingat, kemampuan, dan bakat. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri anak seperti keadaan lingkungan rumah, sekolah dan Masyarakat (Maryana et al., 2024).

Dalam menunjang konsentrasi belajar anak tidak terlepas dari gangguan konsentrasi yang dapat menhambat proses onsentrasi belajar anak ecara maksimal. Gangguan konsentrasi juga memiliki faktor penyebab terganggunya konsentrasi belajar anak. Gangguan konsentrasi terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan adanya gangguan konsentrasi belajar anak yaitu minat belajar yang kurang, kematangan usia anak, serta kondisi Kesehatan yang sedang menurun. Faktor eksternal yang menyebabkan adanya gangguan konsentrasi belajar anak muncul dari lingkuangan anak yang kurang mendukung (Maryana et al., 2024).

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai signifikansi (p-value<0,05), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Herayeni (2024) di SD MIS Al-Husna Purbolinggo yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar. Temuan serupa juga didukung oleh penelitian Gede Yenny Apriani (2022) serta Angela et al. (2026), yang menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan di pagi hari berkorelasi positif terhadap daya fokus dan ketahanan konsentrasi anak selama kegiatan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan observasi tambahan di lapangan selama proses pengumpulan data, anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung memperlihatkan fokus yang lebih stabil, lebih mudah memahami dan mengikuti instruksi guru, serta dapat menyelesaikan tugas kelompok maupun individu secara lebih optimal. Sebaliknya, anak yang tidak atau jarang sarapan tampak lebih cepat lelah dan mudah terdistraksi. Kondisi ini mengonfirmasi secara teoritis bahwa ketersediaan energi awal di pagi hari berperan penting dalam menunjang fungsi kognitif otak, khususnya dalam memelihara kapasitas perhatian dan daya ingat anak saat belajar (Melani et al., 2026; Parida & Suryani, 2025).

Berdasarkan penelitian dari (Angela et al, 2026) bahwa anak yang rutin sarapan memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik karena kebutuhan energi dan zat gizi pada pagi hari terpenuhi, sehingga fungsi kognitif otak dapat bekerja secara optimal. Anak yang sarapan cenderung lebih fokus, lebih mudah memahami materi pembelajaran, serta mampu mengikuti proses belajar dengan baik dibandingkan anak yang tidak terbiasa sarapan. Hasil analisis penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa.

Hal ini sejalan dengan (Febrianti et al, 2025) Kualitas tidur yang baik dan cukup sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa dampak kekurangan tidur yang berakibat buruk bagi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, tidur yang tidak cukup akan mengakibatkan tubuh rentan terhadap virus sehingga mudah terkena penyakit. Adapun secara psikologis, tidur juga akan mempengaruhi kestabilan emosi, kemampuan berpikir, dan mengganggu konsentrasi.

Menurut (Putri.,2023) Konsentrasi, kewaspadaan mental, dan kekuatan mental semuanya dibantu oleh kemampuan otak untuk menggunakan glukosa sebagai bahan bakar (14). Anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum sekolah atau aktivitas lainnya dapat mengalami hipoglikemia, suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan glukosa, sumber energi untuk otak. Hal ini dapat menyebabkan gemetar, pusing, dan kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang sedang dikerjakan, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk fokus di kelas.

Hal ini sejalan dengan temuan (Doloksaribu and Peranginangin, 2024) selain faktor sarapan pagi, faktor internal dan eksternal juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar. Faktor internal termasuk inteligensi, perhatian, minat, bakat, kesiapan, kelelahan, motivasi belajar, dan insomnia. Siswa yang memiliki kondisi fisik atau kesehatan yang buruk mungkin sulit untuk fokus saat menerima informasi atau pelajaran. Selain itu, hal-hal dari luar, seperti keadaan tempat seseorang, sangat mempengaruhi konsentrasi seseorang. Bising dapat mengganggu konsentrasi. Siswa dapat lebih berkonsentrasi dalam belajar jika lingkungan belajar mereka baik

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain cross-sectional yang hanya mengukur korelasi sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Selain itu, penelitian ini tidak mengontrol faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti kualitas tidur, status gizi dasar anak, pola pengasuhan orang tua, serta komposisi menu sarapan. Pengambilan sampel yang terbatas pada satu sekolah (single-center) serta nilai rentang Confidence Interval (CI) yang cukup lebar juga perlu dipertimbangkan dalam menggeneralisasi hasil penelitian**.**

Kesimpulan

Sebagian besar Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto memiliki kebiasaan jarang sarapan pagi (<4 kali/minggu), yaitu sebanyak 34 anak (54,0%), dan lebih dari separuh anak memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 33 anak (52,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto ($p < 0,001$). Anak yang sering sarapan pagi memiliki peluang lebih besar untuk memiliki konsentrasi belajar yang tinggi dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan

(OR = 63,0; 95% CI: 11,7-340,0). Berdasarkan temuan ini, disarankan perlunya edukasi berkelanjutan bagi orang tua mengenai pentingnya penyediaan sarapan bergizi di rumah, serta kolaborasi dengan pihak sekolah dalam mempromosikan program kebiasaan sarapan sehat bagi Anak Prasekolah..

Daftar Pustaka

Amaliyah, A., Rini, E. and Zamroni, M., 2022. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas III SDN Bidara. AS-SABIQUN, 4(4), pp. 1018-1028. DOI: https://doi.org/10.36088/assabiqun.v4i4.2140.

Angela, P.R., Hurai, R. and Natalia, E., 2026. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan Tambusai, 7(1), pp. 4824–4830. DOI: https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.55863.

Anggita, C., Wijayanti, K. and Khasanah, N.N., 2026. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 3-6 di SDN Plosomalang 02 Pati. Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies, 1(3). https://doi.org/10.65310/yabmth46

Doloksaribu, T. and Peranginangin, M.A.B., 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. Nutrix Journal, 8(2), pp. 317–327. DOI: https://doi.org/10.37771/nj.v8i2.1206.

Febrianti, R., Mahfida, S.L., Nugroho, A. and Nuraini, N., 2025. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kebiasaan Sarapan Siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 9(1), pp. 86-91. DOI: https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.1975.

Gede Yenny Apriani, D., 2022. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. Jurnal Medika Usada, 5(1), pp. 16–21. DOI: https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115.

Hantia, O., 2021. Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. Skripsi/Disertasi. UIN Fatmawati Sukarno, Bengkulu.

Harahap, F.D., 2025. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan. Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi, 5(3), pp. 217–220. DOI: https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1623.

Herayeni, D.F., 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu, 3(1), pp. 22–30. DOI: https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.24723.

Jannah, N., Safitri, R., Marlina, M. and Rahmi, R., 2022. Strategi Ibu Yang Bekerja Dalam Menyiapkan Sarapan Pagi Bagi Anak Yang Bersekolah Di Kota Lhokseumawe. Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial, 7(2), p. 127. https://doi.org/10.29103/jsds.v8i2.8875

Kasmad, M.R., 2025. Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP YP PGRI 4 Makassar. Jurnal Dunia Pendidikan, 5(6), pp. 2499-2457. DOI: https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4098.

Kementerian Kesehatan RI, 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskeadas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI, 2024. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lestari, D.A., Barokah, F.I. and Sahari, P., 2022. Hubungan sarapan, status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14(1), pp. 72–80.

Maryana, M., Aprianti, A., Fitriani, F. and Rohani, R., 2024. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. Jurnal Edukasi PAUD, 5(2), pp. 112–120.

Melani, N.A.D., Mulyaningsih, S. and Dahi, S.A., 2026. Effectiveness of the Makanan Bergizi Gratis Program on the nutritional status of elementary school children: a mixed methods study. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics), 14(2), pp. 182-189. DOI: https://doi.org/10.21927/ijnd.

Nova, R.E. and Marlina, S., 2023. Hubungan Pembiasaan Pemberian Sarapan Terhadap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kenagarian Koto Kaciak Kabupaten Pasaman. Pelangi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini, 5(1), pp. 38-52. DOI: https://doi.org/10.52266/pelangi.v5i1.1099.

Parida, E. and Suryani, D., 2025. Pengaruh Pola Pembiasaan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Pendidikan, 1(2), pp. 90–100.

Putri, S.K., 2023. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(8), pp. 1538–1544. DOI: https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738.

Rahmadi, D. and Anjani, K.T., 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah. Nusantara Hasana Journal, 1(7), pp. 132–137.

Wahyuningsih, T. and Winarni, L.M., 2022. Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. Nusantara Hasana Journal, 1(11), pp. 22–32 10.31004/jkt.v2i4.2900