

**PERBEDAAN TINGKAT KONSENTRASI PADA SISWA YANG MELAKUKAN
SARAPAN PAGI DENGAN SISWA YANG TIDAK MELAKUKAN SARAPAN PAGI
DI SDN SRONDOL WETAN 06 KECAMATAN BANYUMANIK
KOTA SEMARANG**

Aulia Cahyani¹, Yunita Galih Yudanari², Rosalina³
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Email : auliacahyanii10@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Dengan sarapan pagi siswa mempunyai energi yang diperlukan tubuh dan otak untuk meningkatkan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan pendekatan *cross sectional design*. Sampel penelitian adalah 96 siswa dari kelas 4 sampai kelas 6 yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Instrument penelitian tingkat konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test* dan kuesioner tentang sarapan pagi. Analisis data penelitian menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian diketahui bahwa 58 responden (60,4%) melakukan sarapan pagi dan 38 responden (39,6%) tidak melakukan sarapan pagi. Sebanyak 36 responden (37,5%) memiliki konsentrasi yang baik, dan 14 responden (14,6) memiliki konsentrasi sangat baik. Meskipun demikian, terdapat juga siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang kurang (16,7%) bahkan sangat kurang (15,6%). Hasil analisis data diperoleh $p = 0,000$. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Kata Kunci : Sarapan, Konsentrasi, Siswa SD

ABSTRACT

Breakfast is important for every child to start activities throughout the day. By having breakfast, students have the needed energy by the body and brain to enhance concentration. The purpose of this study was to study the difference of concentration levels between students having breakfast and students not having breakfast at SDN (State Elementary School) Sronдол Wetan 06 Banyumanik district, Semarang. The type of research was a comparative descriptive with cross sectional design. The research samples were 96 students from grade 4 to grade 6 taken by using the total sampling technique. Concentration level instrument used Concentration Grid Test and questionnaire about breakfast. Analysis of research data used Chi Square test. The results showed that 58 respondents (60.4%) had breakfast and 38 respondents (39.6%) did not have breakfast. A total of 36 respondents (37.5%) had good concentration, and 14 respondents (14.6) had very good concentration. However, there were also students who had less concentration (16,7%) and even very little concentration (15,6%). The results of data analysis obtained $p = 0,000$. The conclusion in this study is that there are differences in the concentration level of students who have breakfast and students who do not have breakfast at SDN Sronдол Wetan 06 Banyumanik District Semarang.

Keywords : Breakfast, Concentration, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Anak adalah anugerah Allah Yang Maha Kuasa sebagai calon generasi penerus bangsa yang masih dalam masa perkembangan fisik dan mental. Baik buruknya masa depan bangsa tergantung pula pada baik buruknya kondisi anak saat ini. Dalam suatu kehidupan berbangsa dan bernegara, keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Aspek pertumbuhan dan perkembangan pada anak merupakan salah satu aspek yang diperhatikan secara serius oleh para pakar, karena hal tersebut merupakan aspek yang menjelaskan mengenai proses pembentukan seseorang, baik secara fisik maupun psikososial (Nursalam, 2011).

Aspek perkembangan anak meliputi perkembangan moral dan nilai – nilai agama, sosial emosional, kognitif, bahasa, fisik – motorik, kemandirian dan seni. Perkembangan kognitif merupakan salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan dari berbagai aspek perkembangan di atas. Gunarsa (Rosmala Dewi, 2009) mengemukakan bahwa kognitif adalah fungsi mental yang

meliputi persepsi, pikiran, simbol, penalaran, dan pemecahan masalah. Kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkenalkan, memulai dan memikirkan lingkungannya.

Perkembangan kognitif meliputi kemampuan berpikir anak dalam mengolah perolehan belajar, menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah, mengembangkan kemampuan logika matematika dan pengetahuan tentang ruang dan waktu, serta mempunyai kemampuan mengelompokkan dan mempersiapkan pengembangan kemampuan berfikir teliti. Kognitif lebih terkait dengan kemampuan anak untuk menggunakan otaknya secara menyeluruh. Faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar karena sebagian besar aktivitas dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berpikir.

Mengingat dan berpikir termasuk salah satu faktor yang erat hubungannya dengan proses belajar. Jika proses belajar berjalan dengan baik maka hasil belajar juga akan baik. Mengingat adalah salah satu perbuatan menyimpan hal-hal yang sudah pernah diketahui untuk dikeluarkan dan pada saat lain digunakan kembali (Sarlito, 2010). Selain dari kemampuan mengingat terdapat juga kemampuan berpikir. Kemampuan berpikir sering diasosiasikan dengan aktivitas mental dalam memperoleh pengetahuan dan memecahkan masalah. Kemampuan berpikir siswa erat kaitannya dengan kegiatan belajar (Surya, 2010). Pada saat belajar siswa menggunakan kemampuan berpikir untuk memahami pengetahuan dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Sementara kemampuan berpikir siswa sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas hasil belajar yang diperolehnya. Agar hasil belajar yang diperolehnya dapat maksimal, maka siswa harus dapat berkonsentrasi ketika sedang dalam proses belajar.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif.

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan

masalah – masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar karena konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. (Syaiful Bahri, 2009). Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biasa saja (Slameto, 2013).

TUJUAN

Mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi, dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Srandol Wetan Banyumanik Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif komparatif*, dimana peneliti membandingkan variabel sarapan pagi, tidak sarapan pagi dengan konsentrasi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional design* yaitu mengumpulkan informasi yang dilakukan satu kali dalam satu periode. Informasi yang didapatkan peneliti merupakan hasil jawaban dari penyebaran survey kuesioner, dimana pertanyaan didalamnya telah disusun secara sistematis dan mudah dipahami responden. Penelitian Ini Dilakukan Untuk Mengetahui Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi Di SDN Srandol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Penelitian ini telah dilakukan di SDN Srandol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang pada Hari Rabu, 4 Desember 2019.

Metode pengambilan sample dalam penelitian menggunakan *Total Sampling*. Dengan jumlah populasi 96 anak. Alat pengumpulan data menggunakan Kuesioner Sarapan dan *Concentration*

Grid Test. Analisis bivariat dalam penelitian ini yaitu dilakukan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Sarapan Pagi di SDN Spondol Wetan 06

Tabel 1 Distribusi frekuensi sarapan pagi pada siswa di SDN Spondol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	58	60,4
Tidak	38	39,6
Total	96	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa 58 responden (60,4%) melakukan sarapan pagi dan 38 responden (39,6%) tidak melakukan sarapan pagi.

2. Gambaran Tingkat Konsentrasi di SDN Spondol Wetan 06

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi pada siswa di SDN Spondol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Konsentrasi	Frekuensi	Presentasi (%)
Sangat Kurang	15	15,6
Kurang	16	16,7
Sedang	15	15,6
Baik	36	37,5
Sangat Baik	14	14,6
Total	96	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 36 responden (37,5%) memiliki konsentrasi yang baik, dan 14 responden (14,6) memiliki konsentrasi sangat baik.

B. Analisis Bivariat

Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Spondol Wetan 06 Banyumanik Semarang.

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Spondol Wetan 06 Banyumanik Semarang.

Sarapan	Tingkat Konsentrasi										Jumlah	
	Sangat Kurang		Kurang		Sedang		Baik		Sangat Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ya	1	1,7	1	1,7	10	17,2	35	60,3	11	19,0	58	100,0
Tidak	14	36,8	15	39,5	5	13,2	1	2,6	3	7,9	38	100,0
Total	15	15,6	16	16,7	15	15,6	36	37,5	14	14,6	96	100,0

$p = 0,000$

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa yang melakukan sarapan yang dengan tingkat konsentrasi sangat baik sebanyak 19%, lebih tinggi dibandingkan pada siswa yang tidak melakukan sarapan dengan tingkat konsentrasi yang sangat baik sebanyak 7,9%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi.

PEMBAHASAN

A. Gambaran Sarapan Pagi di SDN Srandol Wetan 06

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Srandol Wetan 06 Banyumanik Semarang dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil sebanyak 58 siswa (60,4%) melakukan sarapan dan 38 siswa (39,6%) tidak melakukan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara pukul 06.00 sampai pukul 09.00 (Hardinsyah, 2013). Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah (Sartika, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan para ahli, ternyata sarapan pagi berdampak besar terhadap kesehatan dan produktivitas kerja, bahkan pada anak – anak sarapan pagi dapat menambah kecerdasan akademik dan kemampuan psikososial.

Sarapan pagi bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh saat beraktivitas di pagi hari, membantu memusatkan pikiran untuk belajar, meningkatkan kemampuan fisik dan

menjaga kesehatan (Istianah, 2015). Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktivitas pada pagi hari. Tubuh manusia yang kurang mengkonsumsi makanan di pagi hari akan terasa lemah, baik lemah dalam melakukan kegiatan fisik maupun dalam berpikir karena kurangnya zat – zat makanan yang diterima tubuh yang dapat menghasilkan energi. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemak yang diambil (Moehji, 2015).

Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan menurut Sandercock, Voss dan Dye (2010) serta Ozdogan, Ozcelik, dan Surucuoglu (2010) antara lain: usia anak, jenis kelamin anak, pengetahuan anak mengenai kesehatan dan gizi, ketersediaan makanan pagi di rumah, waktu tempuh atau jarak antara rumah dengan sekolah, jumlah uang saku, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal dari rumah, persepsi tubuh ideal (ingin seperti model), serta pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugesti (2017) yang menyebabkan anak tidak sarapan pagi adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan kuatir anak telat sekolah (6%). Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2015). Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap

digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Khomsan, 2015).

B. Gambaran Tingkat Konsentrasi Pada Siswa di SDN Sronдол Wetan 06.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa di SDN Sronдол Wetan 06 Banyumanik Semarang. 15 responden (15,6%) memiliki konsentrasi sangat kurang, 16 responden (16,7%) memiliki konsentrasi kurang, 15 responden (15,6%) memiliki konsentrasi sedang, 36 responden (37,5%) memiliki konsentrasi baik, 14 responden (14,6%) memiliki konsentrasi sangat baik. Sebagian besar siswa di SDN Sronдол Wetan 06 yang melakukan sarapan memiliki konsentrasi yang baik yaitu sebesar 60,3%. Dikatakan konsentrasi baik, yaitu apabila seorang siswa mampu mengerjakan *Concentration Grid Test* dengan skor diantara 16-20, maksudnya yaitu seorang siswa mampu menghubungkan angka 00 sampai angka antara 16-20 secara urut selama 1 menit.

Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran kepada satu hal yang di hadapan kita. Konsentrasi akan menjadi tidak berarti apa bila ada gangguan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak disekolah. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor sosial yang meliputi guru, orang tua dan teman. Faktor non sosial yang meliputi lingkungan, metode belajar, sarana dan prasarana. Faktor psikologi meliputi bakat, minat, ingatan dan motivasi. Dan faktor terakhir yaitu kebiasaan

sarapan pagi, pola konsumsi makanan keluarga, persediaan pangan keluarga dan pendapatan keluarga (Tamsuri, 2010).

C. Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Sronдол Wetan 06.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Sedangkan hasil uji statistik didapatkan $p = 0,000$. Dari hasil penelitian tersebut sebagian besar anak yang melakukan sarapan pagi memiliki konsentrasi yang baik, begitu pula anak yang tidak sarapan memiliki konsentrasi yang kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Khomsan (2010), bahwa aktivitas makan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil bila siswa melakukan sarapan pagi.

Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seperti yang dikemukakan oleh (Rifameuti dalam Tamsuri, 2010), dipagi hari kegiatan anak memerlukan energi untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan sarapan anak

menjadi lebih bersemangat dan aktif dalam belajar.

Telah dilakukan penelitian oleh Amy (2008) dengan judul pengaruh kenaikan glukosa darah terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek. Hasil yang didapatkan adanya peningkatan daya ingat jangka pendek 90 menit setelah melakukan sarapan, hal ini disebabkan karena dibutuhkan waktu untuk mengubah glukosa menjadi asetil KoA yang selanjutnya menjadi asetilkolin yang merupakan salah satu neurotransmitter dalam sistem saraf. Asetil KoA ini berasal dari asam piruvat hasil pemecahan karbohidrat (glukosa) yang dipecah dalam proses glikolisis. Glukosa sangat terlibat dalam mekanisme daya ingat koognitif (memori) seseorang, meskipun tidak mempengaruhi dan menambah tingkat kecerdasan.

Hal ini disebabkan karena adanya faktor sosial yang meliputi guru, orang tua dan teman. Faktor non sosial yang meliputi lingkungan, metode belajar, sarana dan prasarana. Faktor psikologi meliputi bakat, minat, ingatan dan motivasi. Dan faktor terakhir yaitu kebiasaan sarapan pagi, pola konsumsi makanan keluarga, persediaan pangan keluarga dan pendapatan keluarga (Tamsuri, 2010). Juga karena orang tua tidak sempat menyiapkan sarapan pagi karena terburu buru untuk bekerja. Sehingga konsentrasi tidak bisa disebabkan hanya satu faktor yakni kebiasaan sarapan pagi namun ada beberapa faktor lainnya seperti yang telah dijelaskan diatas. Seorang pelajar yang mempunyai kemampuan bagus dalam konsentrasi akan lebih mudah menyerap materi yang diterimanya.

Ada 2,6% responden yang tidak sarapan tetapi memiliki konsentrasi baik dan 7,9% responden yang tidak sarapan tetapi memiliki konsentrasi sangat baik. Faktor lain yang

mempengaruhi konsentrasi anak yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal.

Dari faktor internal yaitu kondisi umum jasmani dan tonus yang menandai tingkat kebugaran organ – organ tubuh dan sendi – sendinya dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Untuk mempertahankan tonus jasmani agar tetap bugar, siswa sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Siswa juga dianjurkan memilih pola istirahat dan olahraga secara tetap dan berkesinambungan. Siswa mampu mempengaruhi kegiatan belajar siswa, yaitu tingkat kecerdasan / intelegensia siswa, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, dan motivasi siswa. Kemudian faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa, lingkungan sosial dan lingkungan non – sosial. Lingkungan sosial meliputi lingkungan sekolah siswa meliputi para guru, staff administrasi, dan teman – teman sekelas yang dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Yang termasuk lingkungan sosial siswa adalah masyarakat dan tetangga juga teman – teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa tersebut. Faktor – faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal siswa dan letaknya, alat – alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor – faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa (Muhibbin, 2008).

Namun ada 1,7% responden yang melakukan sarapan tetapi memiliki konsentrasi yang sangat kurang. Penyebab sulitnya konsentrasi belajar juga disebabkan oleh lemahnya minat dan motivasi, timbulnya rasa gelisah, juga suasana lingkungan. Menurut Soedarso (2009), konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi

kelelahan fisik dan mental, bosan atau hal lain yang sedang mengganggu pikiran. Sedangkan faktor eksternal meliputi suasana lingkungan sekitar seperti suara musik yang keras, suara bising, 5 orang yang berlalu-lalang, kondisi ruang belajar yang sempit, ramai, panas dan kurang pencahayaan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Ratna dan Achmad, 2015).

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pengukuran konsentrasi dilakukan 30 menit sebelum pelajaran dimulai, pukul 07.30. Sedangkan rentang waktu sarapan masih tersisa hingga pukul 09.00. Itu sangat memungkinkan untuk siswa melakukan sarapan pagi pada rentang waktu tersebut.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar siswa dalam penelitian ini melakukan sarapan pagi yakni sebesar 58 responden (60,4%).
2. Tingkat konsentrasi anak tertinggi di SDN Sron dol Wetan 06 Banyumanik Semarang adalah konsentrasi baik yaitu sebesar 36 responden (37,5%).
3. Ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi

SARAN

1. Bagi siswa

Hendaknya bagi siswa setiap hari dianjurkan untuk melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, jika tidak sempat sarapan dirumah sebaiknya siswa membawa bekal ke sekolah dan bisa dimakan sebelum pelajaran dimulai. Jenis sarapan bermacam macam – macam, dapat dikonsumsi selain nasi yaitu susu, roti, telur, sereal, dll.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua harus menyiapkan sarapan pagi dan menerapkan kebiasaan sarapan pagi untuk anaknya. Menciptakan menu menu sarapan yang inovatif agar anak tidak bosan untuk sarapan pagi.

3. Bagi guru

Guru harus selalu memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi untuk anak sekolah. Sebaiknya guru dan sekolah menerapkan program pemberian makanan tambahan pada siswa sebelum jam pelajaran di mulai.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Selanjutnya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel variabel sejenis yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, S. (2009). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ali, K. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT RAJA.
- Almatsier S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (4th ed.). Jakarta: PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press. (Revisi). Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisaya, I. G. & A. D. (2016). Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Virgin*, 2(I), 84–91.

- Edi Hartoyo, dkk. (2015). *Sarapan Pagidan Produktivitas Universitas Brawijaya Press*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Hakim, T. (2010). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hardinsyah. (2012). *Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat*.
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.