

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PERILAKU SARAPAN PAGI
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV
DI SD NEGERI SADAGORI 1 KOTA CIREBON**



**DIAZ ANGGUN WIBAWATI
NIM. P2.06.31.2.23.062**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PERILAKU SARAPAN PAGI
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV
DI SD NEGERI SADAGORI 1 KOTA CIREBON**



**DIAZ ANGGUN WIBAWATI
NIM. P2.06.31.2.23.062**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Bapak Jongga Adiyaksa SKM, M.Biomed selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Jongga Adiyaksa SKM, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing yang telah sangat baik untuk selalu memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis apabila mengalami kesulitan dalam mengerjakan karya tulis ilmiah agar penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan baik. Beliau dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran dari awal hingga selesainya karya tulis ilmiah ini. (Semoga setiap ikhlas yang terulur mendapat balasan dari Allah SWT).
5. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.

6. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
7. Ibu Alina Hizni, SKM, MPH selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing dengan sabar selama perkuliahan.
8. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Diploma III Gizi Cirebon atas semua ilmu dan nasehat yang diberikan selama penulis kuliah.
9. Ibu Hj. Apriani Dinni Siti Nurbaini, S.Ag., M.Pd.I. Kepala SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon yang telah memberikan izin penelitian dan senantiasa memberikan bantuan secara moril dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
10. Dewan Guru SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama penulis melakukan penelitian.
11. Siswa-siswi kelas IV SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
12. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Ustadi dan Ibu Askini. Kupersembahkan karya kecil ini untuk kalian yang tiada pernah hentinya memberikan semangat, doa, dorongan, nasihat, kasih sayang, serta pengorbanan yang tak tergantikan, hingga penulis selalu kuat menghadapi setiap rintangan. Terima kasih Mah, Pah, atas segala perjuangan yang telah diberikan demi kehidupan dan masa depan penulis. Semoga langkah kecil ini menjadi awal untuk membahagiakan serta mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan untuk penulis, meski belum semua itu kuraih inshaAllah atas dukungan dan doa restu, semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti.
13. Kepada kakak saya, sang perisai dalam badai, Diaz Ayu Sudwiarrum yang selalu menjadi benteng, penyemangat, penasihat, penguat sekaligus motivator bagi penulis. Beliau adalah sosok yang menjadi payung dikala hujan, menjadi tabir surya dikala terik. Terima kasih sudah selalu memberikan yang terbaik untuk penulis. Kasih sayang dan dukunganmu sangat berarti dalam setiap perjalanan penulis. Kehadiranmu adalah kekuatan yang tak tergantikan. *I love you more.*

14. Kepada keponakan tercinta Sekala Justicia Akbari, terimakasih telah menjadi *mood booster* penulis disetiap momen yang melelahkan. Tawa, tingkah lucu, dan keceriaanmu selalu berhasil mengembalikan semangat untuk terus melangkah dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
15. Saudara dan Keluarga besar yang saya miliki. Terima kasih sebesar-besarnya atas doa dan dukungannya. Semoga setiap ikhlas yang terulur mendapat balasan dari Allah SWT.
16. Segala doa, dukungan dan semangat yang selalu diberikan dari sahabat-sahabat tercinta (Dwi Alfina Salsabila, Fauzani Rayanidha, Irma, Jendrika Febiola Putri, Kesya Egienia, Nurani Septrila Rahardini).
17. Teman-teman seperjuangan D III Gizi Cirebon Angkatan XIV Diatrofigen, atas segala doa, dukungan, dan kebersamaannya.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini baik secara moril maupun meteril.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan mohon maaf yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terkait atas segala kehilafan dan kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, karena hakikatnya tiada manusia yang sempurna, kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata.

Tiada kata yang dapat penulis ucapkan selain do'a dan terimakasih teriring untuk semua, semoga segala amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan yang lebih dari segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Cirebon, Mei 2026
Penulis

Diaz Anggun Wibawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan tentang Sarapan Pagi	7
1. Pengertian Sarapan Pagi	7
2. Manfaat Sarapan Pagi	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi	11
4. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan.....	12
5. Indikator Perilaku Sarapan Pagi	15
B. Tinjauan tentang Konsentrasi Belajar	21
1. Pengertian Belajar	21
2. Pengertian Konsentrasi Belajar	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	23
4. Manfaat Konsentrasi	27
5. Indikator Konsentrasi Belajar	28
C. Kerangka Teori	29
D. Kerangka Konsep	30
E. Hipotesis	30
BAB III PENUTUP	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31

2. Sampel	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Pengolahan Data	37
I. Teknik Analisis Data	41
J. Jalannya Penelitian	43
K. Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
2. Karakteristik Responden	46
3. Hasil Analisis Univariat	47
4. Hasil Analisis Bivariat	48
B. Pembahasan	49
1. Karakteristik Responden	49
2. Perilaku Sarapan Pagi	51
3. Konsentrasi Belajar	53
4. Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar..	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas IV	32
Tabel 2. Definisi Operasional.....	34
Tabel 3. Skor Skala Likert	42
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Usia	47
Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Perilaku Sarapan Pagi	47
Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Konsentrasi Belajar	48
Tabel 7. Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian	69
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	70
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba Angket	71
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian	76
Lampiran 5. Instrumen Angket Penelitian	77
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Angket Perilaku Sarapan Pagi	81
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Angket Konsentrasi Belajar	82
Lampiran 8. Output Reliabilitas Data Perilaku Sarapan Pagi	83
Lampiran 9. Output Reliabilitas Data Konsentrasi Belajar	85
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Angket Perilaku Sarapan Pagi.....	87
Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Angket Konsentrasi Belajar	89
Lampiran 12. Hasil Uji SPSS <i>Frequency</i> Data Umum	91
Lampiran 13. Hasil Uji SPSS <i>Frequency</i> Data Khusus	92
Lampiran 14. Hasil Uji SPSS <i>Non-parametric Test (Rank Spearman)</i>	93
Lampiran 15. Hasil Uji SPSS <i>Crosstabulation</i>	94
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	95

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST BEHAVIOR AND LEARNING CONCENTRATION OF FOURTH GRADE STUDENTS AT SDN SADAGORI 1 CIREBON

Diaz Anggun Wibawati¹, Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed²

ABSTRACT

Breakfast is a meal consumed every morning to support physical activity and improve students' learning concentration. Many parents ignore breakfast as a routine for students before going to school, resulting in decreased concentration during learning because their bodies lack sufficient energy and nutrition for optimal brain function. Learning concentration is influenced by external and internal factors including good eating habits, namely breakfast habits. Efforts to increase awareness of the importance of breakfast among students and parents are essential to support students' academic success in elementary school. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast behavior and the learning concentration of fourth grade students at SDN Sadagori 1 Cirebon. This study used an observational analytical study method with a cross-sectional design. The sample in this study was 70 students with a total sampling technique. Data on breakfast behavior and learning concentration were obtained from a questionnaire. Data processing, editing, coding, scoring, tabulating, and statistical analysis used the Spearman rank test with $\alpha = 0,05$. The results of this study indicate that most of them have sufficient breakfast habits, namely (70%) and most of them have sufficient learning concentration, namely (90%) where the results of the Spearman rank test obtained a p value = 0.000 or $< 0,05$, meaning that H_1 is accepted, indicating that there is a relationship between breakfast behavior and the learning concentration of fourth grade students at SDN Sadgori 1 Cirebon.

Keywords : Breakfast, Study Concentration.

1. Student of the D III Nutrition Study Program, Cirebon Health Polytechnic, Tasikmalaya
2. Lecturer of the D III Nutrition Study Program, Cirebon Health Polytechnic, Tasikmalaya

HUBUNGAN PERILAKU SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV DI SD NEGERI SADAGORI 1 KOTA CIREBON

Diaz Anggun Wibawati¹, Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed²

ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi setiap pagi untuk mendukung aktivitas fisik serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Banyak orangtua yang mengabaikan sarapan pagi sebagai rutinitas siswa sebelum berangkat ke sekolah, sehingga siswa mengalami penurunan konsentrasi saat belajar karena tubuhnya kekurangan energi dan nutrisi yang cukup untuk otak bekerja optimal. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal meliputi pola makan yang baik yaitu kebiasaan sarapan pagi. Upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi dikalangan siswa dan orang tua sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan akademis siswa di sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon. Pada penelitian ini menggunakan metode studi *observational analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini 70 siswa dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Data perilaku sarapan pagi dan konsentrasi belajar diperoleh dari lembar angket. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*, dan analisis statistik menggunakan uji *rank spearman* dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki perilaku sarapan pagi yang cukup yaitu (70%) dan sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang cukup yaitu (90%) dimana hasil uji *rank spearman* didapatkan nilai $p=0,000$ atau $< 0,05$, artinya H_1 diterima menunjukkan bahwa adanya hubungan perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon.

Kata kunci : Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar.

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya