HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SD NEGERI 46 KOTA BANDA ACEH

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:

Husnul Maulida
NIM. 21212024

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI, DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SD NEGERI 46 KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 26 juli 2025

Pembimbing I:

Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si,
NIDN: 0117126801

Pembimbing II:

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 1309028903

Menyetujui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SD NEGERI 46 KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 03 Oktober 2025

Tanda Tangan

Pembimbing I: **Prof.Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si**
NIDN. 0117126801

Pembimbing II: **Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIDN. 1309028903

Penguji I : **Mohd. Rizal Fahmi, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIDN. 1310069402

Penguji II : **Ns. Maulida, M.Kep**
NIDN. 1308018102

Menyetujui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Husnul Maulida (21212024). Program Studi Sarjana Keperawatan, FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jum'at 03 Oktober 2025.

Menyetujui

Pembimbing I:

Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN: 0117126801

Pembimbing II:

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 1309028903

Menyetujui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Husnul Maulida

Nim : 21212024

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh

Skripsi ini telahdisetujui pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Pembimbing I:

Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si

NIDN: 0117126801

Pembimbing II:

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 1309028903

Menyetujui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasja, S.Kep., M.Kep

NIDN: 1327099501

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Husnul Maulida

Nim : 21212024

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip ataupun dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi, Dekan FSTIK atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 03 Oktober 2025



Husnul Maulida

NIM. 21212024

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

"Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju"

"Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuang mereka menghidupimu"

-Ika DF

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).
-Q.S. Al-Insyirah: 6-7

PERSEMBAHAN

Puji sykur kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan nikmat serta hidayahnya sehingga penulis dapaat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kereendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Untuk cinta pertamaku dan panutanku, Bapak Martunis. Terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tercurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, bahkan Sekolah Dasarpun tidak tamat, namun beliau bekerja keras serta mendidik penulis serta memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terimakasih ayah, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
2. Kepada pintu surgaku, Ibu Miyah Wati. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang dan cinta yang selalu diberikan. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan pendidikan penulis, beliau jugak tidak merasakan pendidikan, namun beliau tidak henti memberikan semangat, serta do'a yang selalu terselip dalam sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan sampai sarjana. Terimakasih mak, atas berkat dan ridhomu ternyata

anak perempuanmu yang menjadi harapan terbesar dikeluarga, saat ini telah mampu mendapat gelar sarjana.

3. Kepada abang, kakak dan adek tersayang Khairil Amin, Irzaman, Saflina dan Alvira. Terimakasih banyak atas dukungan secara moral dan material, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
4. Kepada keponakan-keponakan mimi tercinta parija dan syahrul. Terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi sampai selesai.
5. Kepada nenek dan kakek tersayang Alm Samsidar, aminah dan Samsudin. Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas pengorbanan sejak penulis kecil hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi sosok yang selalu semangat untuk mendorong pendidikan dan kehidupan penulis sejak kecil.
6. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Husnul Maulida. Seorang anak ketiga dari 4 bersaudara yangberjalan memasuki usia 22 tahu, Terimakasih telah menjadi perempuan tangguh dan tulus itu. Terimakasih telah berusaha dan bertahan sejauh ini, *u are best girl*. Semoga harl-hal baik semakin mengiringi langkah kita kedepan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyeselaikan skripsi yang berjudul "***Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 46 Banda Aceh***". Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan syafaat-Nya di Yaumil Akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

Kedua orang tua yang tercinta ayahanda saya Martunis dan Ibunda Miyah Wati yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini :

1. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
2. Ully Muzakir, MT selaku Dekan FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan ini.
3. Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi sarjana Keperawatan yang telah memberikan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan proposal skripsi ini.

4. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si, selaku dosen pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi.
5. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, saran, dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan skripsi.
6. Nurhasanah, S.Pd, selaku kepala Sekolah Dasar Negri 46 Kota Banda Aceh yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses penelitian berlangsung. Tanpa izin dan bijaksana beliau, penelitian ini tidak mungkin dapat terlaksana dengan baik.
7. Responden Siswa Siswi Sekolah Negeri 46 Kota Banda Aceh, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi yang jujur, dan berpastisipasi secara aktif dalam proses pengumpulan data.
8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pendidikan kedepannya.

Banda Aceh, 14 agustus 2025
Penyusun

Husnul Maulida
21212024

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
Skripsi, Juni 2025

ABSTRAK

Husnul Maulida

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh

Latar belakang:penelitian menunjukkan pentingnya sarapan sebagai penyedia energi untuk aktivitas fisik dan mental, yang krusial untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak sekolah. Fenomena yang ditemukan adalah banyak siswa kurang fokus di pagi hari akibat tidak sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Tujuan:Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 46 Kota Banda Aceh.

Metode:Penelitian ini menggunakan desain survei. Data dikumpulkan dari 45 responden di SD Negeri 46 Kota Banda Aceh. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang diadopsi dari Anggraini (2017) dan kuesioner konsentrasi belajar yang diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung (2020). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji fisher exact test.

Hasil:Penelitian menunjukkan bahwa 73% responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup, sementara 27% dalam kategori kurang. Untuk tingkat konsentrasi belajar, 71% responden berada dalam kategori sedang, dan 29% dalam kategori rendah, dengan tidak ada responden dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan:Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Semakin baik kebiasaan sarapan, semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar. Oleh karena itu, orang tua dan guru diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap pentingnya sarapan sebagai upaya mendukung konsentrasi dan prestasi belajar anak di sekolah.

Kata Kumci : Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Anak Sekolah Dasar.

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF SCIENCE TECHNOLOGY AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY BINA BANGSA GETSENPENA BANDA ACEH
Thesis, July 2025

ABATRACK

Husnul Maulida

Relationship Between Breakfast Habits And The Level Of Learning Concentration In Children Sd Negeri 46 Kota Banda Aceh

The research background highlights the importance of breakfast in providing energy for physical and mental activities, which is crucial for improving school children's concentration and academic achievement. It was observed that many students lacked focus in the morning due to skipping breakfast or consuming unhealthy foods.

The study aimed to determine the relationship between breakfast habits and students' learning concentration at SD Negeri 46 Banda Aceh.

The research employed a survey design. Data was collected from 45 respondents at SD Negeri 46 Banda Aceh. The instruments used were a breakfast habits questionnaire adopted from Anggraini (2017) and a learning concentration questionnaire adopted from Purnawinadi and Lotulung (2020). Bivariate data analysis was conducted using the Fisher's exact test.

The results indicated that 73% of respondents had sufficient breakfast habits, while 27% had poor breakfast habits. Regarding learning concentration levels, 71% of respondents were in the moderate category, and 29% were in the low category, with no respondents in the high category. A significant relationship was found between breakfast habits and learning concentration levels in children at SD Negeri 46 Banda Aceh, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

The breakfast habits significantly influence students' concentration in learning. The better the breakfast habits, the higher the concentration level. Therefore, collaboration between parents and teachers is essential to ensure children have proper breakfast to support focus and academic performance in school.

Keywords: Breakfast Habits, Learning Concentration, Elementary School Children.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
MOTTO ..... **ii**
PERSEMBAHAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Bagi Peneliti 6
1.4.2 Bagi Responden 6
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan 7
1.4.4 Bagi Peneliti Lain 7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN **8**
2.1 Konsep Sarapan 8
2.1.1 Pengertian Sarapan 8
2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi 9
2.1.3 Sarapan yang Disajikan pada Siswa SD 10
2.1.4 Akibat Anak yang Tidak Terbiasa Sarapan Pagi 10
2.2 Konsep Konsentrasi 13
2.2.1 Pengertian Konsentrasi 13
2.2.2 Manfaat Konsentrasi 14
2.2.3 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar 15
2.2.4 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar 18
2.3 Konsep Anak Usia Sekolah 19
2.3.1 Pengertian Anak Usia Sekolah 19
2.3.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah 20
2.4 Kerangka Teoritis 20
2.5 Kerangka Konsep Penelitian 22
2.6 Hipotesis Penelitian 22
BAB III METODE PENELITIAN **24**
3.1 Desain Penelitian 24
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 24
3.2.1 Lokasi penelitian 24
3.2.2 Waktu penelitian 24
3.3 Populasi dan Sampel 25
3.3.1 Populasi 25

3.3.2 Sampel 25
3.4 Variabel Penelitian 25
3.4.1 Variabel Independen 25
3.4.2 Variabel Dependen 26
3.5 Definisi Operasional 26
3.6 Instrumen Penelitian 26
3.6.1 Kuesioner kebiasaan sarapan pagi 27
3.6.2 Kuesioner konsentrasi belajar 27
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas 28
3.7.1 Validitas 28
3.7.2 Reliabilitas 29
3.8 Prosedur Pengumpulan Data 29
3.8.1 Data primer 29
3.8.2 Data sekunder 29
3.9 Pengolahan Dan Analisis Data 30
3.9.1 Pengolahan data 30
3.9.2 Analisa data 31
3.10 Etika Penelitian 32
3.10.1 Lembar persetujuan/*inform concent* 32
3.10.2 Tanpa nama/*anonymity* 32
3.10.3 Kerahasiaan/*confidentially* 33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 34
4.1 Gambaran Tempat Penelitian 34
4.2 Hasil Penelitian 35
4.2.1 Karakteristik responden 35
4.2.2 Analisis univariat 36
4.2.3 Analisis bivariat 37
4.3 Pembahasan Penelitian 38
4.3.1 Kebiasaan Sarapan Pagi 38
4.4 Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak 42
4.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak 44
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN 47
5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 47
5.2.1 Bagi institusi pendidikan 47
5.2.2 Bagi responden 48
5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya 48
DAFTAR PUSTAKA 50