

ANALISIS SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA 4-6 TAHUN

Maslahati Dewi

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Cendekia Abditama

Email: 2122020014@uca.ac.id

Received: xx (month), xxxx (year).

Accepted: xx (month), xxxx (year).

Published: xx (month), xxxx (year)

ABSTRACT

This study aims to explore in depth the influence of breakfast habits on the learning concentration of children aged 4–6 years at RA Daaruttuqo Cipondoh Tangerang. The research is motivated by the decreasing learning focus observed in children who skip breakfast before going to school. A qualitative approach was employed using a case study design. Data were collected through participatory observation, structured interviews with teachers, parents, and children, as well as documentation of learning activities. Data were analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the information was strengthened through source, method, and time triangulation strategies. The findings of the study reveal that: (1) the condition of children who eat and do not eat breakfast—those who eat breakfast demonstrate more stable physical and psychological conditions, are more focused, enthusiastic, and actively engaged in learning. In contrast, children who skip breakfast tend to be sleepy, fussy, less responsive, and lack learning enthusiasm. (2) types of breakfast that enhance children's concentration a nutritious and balanced breakfast consisting of complex carbohydrates, proteins, vitamins, and minerals is proven effective in increasing early childhood concentration during learning activities. (3) the role of breakfast in building concentration during learning breakfast habits help to sustain concentration, improve brain performance in learning and thinking processes, and support active involvement of children in various classroom learning activities. Thus, breakfast is proven to play a vital role in supporting children's learning concentration. This research recommends that parents and educators pay more attention to children's breakfast habits before school as an effort to enhance optimal learning readiness.

Keywords: Breakfast, Learning Concentration, Early Childhood

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam tentang Sarapan Pagi Terhadap konsentrasi belajar Anak usia 4-6 tahun di RA Daaruttuqo Cipondoh Tangerang. Kajian ini dilatarbelakangi menurunnya fokus belajar anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara terstruktur terhadap guru, orang tua, dan anak-anak serta dokumentasi aktivitas pembelajaran. Proses analisis data dilakukan melalui model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tahap reduksi, penyajian data, dan verifikasi temuan. Validitas informasi diperkuat melalui strategi triangulasi sumber, metode, dan waktu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) kondisi anak yang sarapan dan yang tidak sarapan pagi, Anak yang sarapan menunjukkan kondisi fisik dan psikis yang lebih stabil lebih fokus, semangat, dan aktif mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, anak yang tidak sarapan cenderung mengantuk, rewel, kurang responsif, dan tidak antusias belajar. (2) jenis sarapan yang meningkatkan konsentrasi anak: Sarapan bergizi seimbang, yang terdiri dari karbohidrat kompleks, protein, serta vitamin dan mineral, terbukti efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi anak usia dini selama kegiatan belajar. (3) peran sarapan dalam membangun konsentrasi selama pembelajaran: kebiasaan sarapan pagi membantu membangun konsentrasi yang berkelanjutan, meningkatkan kualitas kerja otak dalam proses belajar dan berpikir, serta mendukung keterlibatan aktif anak dalam berbagai aktivitas pembelajaran di kelas. Dengan demikian, sarapan pagi terbukti memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan konsentrasi belajar anak. Penelitian ini merekomendasikan kepada orang tua dan pendidik agar lebih memperhatikan kebiasaan sarapan anak sebelum berangkat ke sekolah sebagai salah satu upaya mendukung kesiapan belajar yang optimal.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Anak-anak mengalami tumbuh kembang yang cepat, dalam pertumbuhan itu sangat membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung perkembangan dan aktivitasnya, Nutrisi memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan otak anak untuk memahami pelajaran. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah adalah dengan membiasakan mereka sarapan.

Dalam buku Gizi dan Anak (Fikawati et al., 2020). Sangat penting bagi anak sekolah untuk sarapan karena mereka harus penuh perhatian untuk menerima pelajaran dan melakukan aktivitas lainnya. Artinya anak-anak membutuhkan banyak tenaga untuk melakukan aktivitas di sekolah. Jika anak-anak tidak makan sebelum berangkat sekolah mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berfikir, kelelahan karena kekurangan nutrisi yang diperlukan, dan ketidak mampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut Kemenkes RI, (2019) Sarapan adalah makanan yang dibuat khusus untuk otak dan berkorelasi positif dengan aktivitas otak, membuat anak lebih cerdas, peka dan mudah berkonsentrasi (Di et al., 2024)

Menurut Anggoro et al., (2021) Sarapan juga diartikan sebagai suatu upaya dalam mengisi tubuh dengan asupan makanan serta minuman yang dilakukan ketika pagi, mulai Pukul 06.00-09.00 guna mencukupi gizi pada hari itu agar terwujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Doloksaribu, n.d.). Anak yang memiliki tubuh sehat tentu mampu berpikir dengan baik dan menjalankan aktivitas keseharian mereka dengan baik pula. Hal ini terutama penting bagi anak-anak yang masih bersekolah, karena sarapan dapat meningkatkan fokus dan memperkuat kemampuan berpikir mereka (Mawarni, 2021).

Menurut Ruhmanto dan Ramadhan, (2022) Sarapan merupakan aspek penting yang membantu memenuhi kebutuhan nutrisi di pagi hari. Dengan asupan yang tepat, tubuh seorang anak akan tetap sehat dan mampu fokus saat belajar, sehingga dapat meraih prestasi di sekolah (Doloksaribu, n.d.). Menurut Anggraini dan Hutahaean, (2021) Salah satu sumber energi yang sangat penting bagi anak-anak untuk bermain dan belajar adalah sarapan, yang seharusnya berkualitas tinggi. Namun, banyak orang tua dan anggota keluarga lainnya yang masih kurang menyadari betapa pentingnya sarapan. Padahal, sarapan sangat diperlukan karena mengandung gizi yang dapat memenuhi sekitar 20-25% kebutuhan tubuh sebelum mereka memulai aktivitas belajar (Herayeni et al., 2024).

Sarapan memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh. Di antaranya adalah untuk menjaga ketahanan fisik, sehingga kita dapat bekerja dan belajar dengan lebih baik. Sarapan juga membantu kita fokus dalam proses belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, sekaligus memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan. Selain itu, sarapan berperan penting dalam melindungi tubuh dari dampak negatif akibat kondisi perut kosong selama berjam-jam. Kadar gula darah dalam tubuh hanya dapat bertahan sekitar dua jam, setelah itu penting untuk mengisi kembali perut agar kita dapat beraktivitas dengan optimal.

Jika hal ini diabaikan, pasokan energi glukosa untuk otak bisa terpengaruh. Kebiasaan buruk melewati sarapan dapat mengakibatkan gejala hipoglikemia, yaitu rendahnya kadar gula darah. menurut (Rafika et al., 2018). Gejala-gejala tersebut antara lain kesulitan berkonsentrasi, cepat merasa lelah, dan mudah mengantuk, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan kita dalam memahami Pelajaran. (Hartati et al., 2023).

Sarapan memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, terutama dalam meningkatkan kemampuan otak dan konsentrasi saat belajar. Asupan gizi yang seimbang dari sarapan dapat memenuhi 15-30% kebutuhan energi harian, membantu anak tetap sehat, fokus, dan produktif di sekolah.

Namun, masih banyak orang tua yang kurang menyadari pentingnya sarapan dan banyak orang tua yang bekerja kesulitan menemukan waktu untuk menyiapkan sarapan bagi anak-anak mereka yang berangkat ke sekolah.

Hal ini menyebabkan banyak anak yang tidak terbiasa untuk makan pagi. Padahal, kebiasaan sarapan sangat penting bagi anak, karena dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka sehari-hari serta berkontribusi dalam menjaga ketahanan fisik, meningkatkan daya pikir, dan mencegah dampak negatif seperti kelelahan serta kesulitan berkonsentrasi (Doloksaribu, n.d).

Menu sarapan pun dapat disesuaikan dengan keadaan, namun sebaiknya terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Salah satu faktor yang membentuk kebiasaan sarapan pagi pada anak adalah lingkungan keluarga, terutama peran ibu dalam mengurus dan merawat anggota keluarga. Kebiasaan sarapan pagi pada anak memerlukan dukungan dari orang tua untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar mereka. Oleh karena itu, orang tua perlu mengingatkan anaknya agar selalu melakukan sarapan pagi secara rutin sebelum berangkat ke sekolah.

Selain penjelasan teori-teori diatas allah berfirman pentingnya makanan dalam tubuh manusia. Surah Al-Baqarah Ayat 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu." (Al-Baqarah 2:168).

Selain itu, juga mengingatkan untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum Surah Al-A'raf Ayat 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Ini menegaskan bahwa sebagai orang tua, penting untuk membiasakan anak untuk sarapan dengan makanan yang halal lagi baik untuk mendukung konsentrasi belajar. Masalah yang kerap muncul dalam menyajikan sarapan pagi adalah kurangnya pemahaman mengenai cara ibu dalam merencanakan menu agar anak tidak merasa jenuh, (Sartika, 2012).

Seorang ibu perlu memiliki kemampuan dalam menyajikan makanan, memasak berbagai jenis hidangan, serta mampu mengumpulkan menu sarapan dari buku agar anggota keluarga, khususnya anak, lebih tertarik dengan makanan yang menarik dan bersedia untuk sarapan setiap hari (Mawarni, 2021).

Jadi dapat disimpulkan Anak-anak tumbuh dengan cepat dan membutuhkan nutrisi yang cukup untuk perkembangan otak dan belajar. Sarapan yang baik sangat penting untuk memberikan energi dan nutrisi, sehingga anak-anak dapat fokus dan memiliki stamina sepanjang hari. Kekurangan sarapan bisa menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan menurunnya kemampuan fisik. Sarapan yang baik membantu meningkatkan aktivitas otak, membuat anak lebih cerdas dan fokus.

Sarapan sebaiknya dilakukan antara pukul 06. 00 hingga 09. 00 untuk mendukung kehidupan sehat dan aktif. Sarapan berkualitas memberikan 20-25% kebutuhan gizi harian anak, membantu menjaga ketahanan fisik dan daya fokus. Selain itu, sarapan menghindarkan anak dari perut kosong yang bisa menyebabkan gejala hipoglikemia seperti sulit berkonsentrasi. Sarapan juga berkontribusi pada tumbuh kembang anak, memenuhi 15-30% energi harian yang diperlukan.

Namun, banyak anak melewatkan sarapan karena kesulitan orang tua dalam menyiapkan makanan. Di lingkungan keluarga, terutama peran ibu sangat mempengaruhi kebiasaan sarapan. Selain itu, kebiasaan tidur dan bangun pagi yang teratur juga penting. Ibu perlu meningkatkan keterampilan dalam merancang menu menarik agar anak bersemangat untuk sarapan dan membangun kebiasaan sarapan yang sehat dengan menu sarapan mencakup karbohidrat, protein, lemak, dan serat.

konsentrasi dapat diartikan sebagai pusat perhatian terhadap suatu hal, tanpa terganggu oleh hal-hal lain yang tidak terkait (Slameto, 2010). Dalam konteks belajar, konsentrasi berarti memusatkan pikiran pada suatu mata pelajaran dengan mengabaikan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut. (Syifa & Purnamasari, I, 2023). konsentrasi dalam belajar memerlukan pemusatan pikiran serta fokus pada objek tertentu (Doloksaribu, n.d.).

Hal ini sangat penting bagi anak untuk dapat mengembangkan, merekam, dan mengingat materi yang diajarkan di sekolah. Oleh karena itu, konsentrasi siswa menjadi perhatian utama bagi para guru (Barokah et al. ,2022). Penurunan kemampuan konsentrasi, terutama akibat tidak sarapan, dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dalam jangka panjang. Sebab, hampir semua aktivitas pembelajaran memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Al-faida, 2021) (N. Hasibuan et al., 2020). Menurut Luthfillah dan Aryanto (2022), konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting dalam kemampuan anak untuk menyimpan, mendokumentasikan, dan menyerap informasi dalam konteks pendidikan(Doloksaribu, n.d.)

Jadi konsentrasi dalam belajar adalah pemusatan perhatian pada suatu mata pelajaran dengan mengabaikan gangguan di sekitarnya. Konsentrasi berperan penting dalam membantu anak mengembangkan, merekam, dan

mengingat materi pelajaran. Guru perlu memperhatikan tingkat konsentrasi siswa karena penurunan konsentrasi, seperti akibat tidak sarapan, dapat berdampak negatif pada prestasi akademik. Kemampuan berkonsentrasi juga berpengaruh terhadap penyimpanan dan pemrosesan informasi dalam pembelajaran.

Dari penjelasan diatas maka sarapan di pagi hari sangat penting untuk anak dan sangat berpengaruh dengan konsentrasi belajar anak, saat saya melakukan observasi ke sekolah RA Daaruttuqo disana anak-anak belajar dalam lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Namun, tantangan yang dihadapi oleh sebagian besar anak adalah kurangnya perhatian terhadap sarapan pagi di rumah yang dapat mempengaruhi konsentrasi mereka di kelas.

METODE

Peneliti melakukan penelitian lapangan field research, di mana sumber informasi dalam penelitian kualitatif dapat diperoleh dari berbagai informan seperti siswa, kepala sekolah, dan guru kelas serta orang tua murid. Lokasi penelitian ini berada di Ra Daaruttuqo Cipondoh Tangerang Banten, serta mencakup peristiwa dan dokumentasi yang relevan dengan isu yang diteliti. Dengan menerapkan desain penelitian kualitatif field research ini, peneliti diharapkan dapat secara langsung mengamati objek terkait tentang konsentrasi belajar anak yang berusia 4-6 tahun melalui sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah. Data yg diperoleh dari hasil observasi, wawancara orang tua, wawancara guru serta dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi anak yang sarapan pagi dan yang tidak sarapan pagi

Anak-anak yang sudah sarapan pagi menunjukkan kualitas pembelajaran yang jauh lebih baik. Anak lebih bersemangat dalam beraktivitas, tidak mengeluh lelah atau lapar, secara fisik anak terlihat lebih segar, fokus saat menyimak cerita. Antusias mengikuti kegiatan, tenang dan tekun saat mengerjakan tugas. Mampu menyampaikan ide secara kreatif, baik secara verbal maupun nonverbal. Menunjukkan ketahanan emosi dan perhatian, tetap fokus meski lingkungan sekitar ramai.

Fungsi utama dari sarapan pagi yaitu mengisi energi untuk aktivitas sehari-hari, Sarapan memberikan energi yang dibutuhkan anak untuk bermain, belajar, dan menjalani aktivitas harian. Akibat tidak sarapan berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan, pusing, dan bahkan risiko pingsan (Angelina & Immanuel, 2020)

Anak-anak yang tidak sarapan pagi menunjukkan berbagai gejala yang mengindikasikan penurunan konsentrasi belajar dan kondisi fisik yang

kurang optimal. Gejala-gejala tersebut meliputi rasa ngantuk saat kegiatan pagi, perilaku gelisah, respons lambat terhadap pertanyaan, rendahnya antusiasme belajar, serta kesulitan dalam mengekspresikan ide.

Penelitian menunjukkan bahwa kekurangan energi akibat tidak sarapan berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan, pusing, dan bahkan risiko, Penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, karena otak kekurangan energi untuk berfungsi optimal, gangguan kognitif, termasuk lemahnya daya ingat dan pemahaman pelajaran, mood tidak stabil, ditandai dengan mudah marah, lelah, dan kurang semangat, gangguan metabolisme, akibat fluktuasi gula darah yang bisa memicu sindrom metabolik dan diabetes, daya tahan tubuh menurun, sehingga anak rentan terkena infeksi dan gangguan pertumbuhan (Marbun et al., 2024). Oleh karena itu, sarapan pagi yang bergizi seimbang sangat penting bagi anak usia dini untuk mendukung konsentrasi belajar, perkembangan kognitif, kesehatan emosional, dan ketahanan fisik secara keseluruhan.

2. Sarapan yang dapat meningkatkan konsentrasi anak

Hasil wawancara dengan guru RA Daaruttuqo menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin sarapan dari rumah umumnya tampak lebih sehat dan aktif mengikuti kegiatan belajar. Guru menyatakan bahwa anak-anak tersebut memiliki postur tubuh yang baik, jarang mengeluh sakit, dan lebih antusias saat bermain di luar ruangan, seperti bermain bola atau permainan peran. Hal ini mendukung teori Putri (2023) bahwa nutrisi dari sarapan pagi, termasuk protein, kalsium, dan vitamin D, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tulang dan otot serta perkembangan anak secara optimal.

Sementara itu, anak-anak yang tidak sarapan sering kali menunjukkan tanda-tanda lemas, kurang semangat, dan mudah sakit. Beberapa anak bahkan mengalami berat badan di bawah rata-rata serta mudah terkena flu atau batuk, terutama saat musim hujan. Hal ini sesuai dengan temuan Marbun et al. (2024) bahwa melewatkan sarapan dapat menyebabkan kekurangan gizi, seperti protein dan zat besi, yang mengarah pada anemia, gangguan pertumbuhan, dan penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, guru juga mengamati bahwa anak-anak yang dibiasakan sarapan sejak usia dini memiliki pola makan yang lebih teratur. Mereka tidak pilih-pilih makanan saat makan siang di sekolah, berbeda dengan anak yang tidak terbiasa sarapan dan sering menolak makan. Ini memperkuat teori Suraya et al. (2019), yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan membantu membentuk pola makan sehat dan disiplin gizi sejak dini, serta mendorong pilihan makanan yang lebih bergizi di masa mendatang.

Pertumbuhan dan Perkembangan yaitu Nutrisi yang diperoleh dari sarapan, seperti protein, kalsium, dan vitamin D, penting untuk pertumbuhan tulang dan otot. Sarapan yang cukup dan bergizi mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Putri, 2023). Mencegah Kekurangan Nutrisi yaitu Sarapan yang seimbang membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Jika dilewatkan, anak berisiko mengalami kekurangan zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin, yang dapat menyebabkan anemia, gangguan pertumbuhan, dan rendahnya daya tahan tubuh (Marbun et al., 2024). Membentuk kebiasaan makan yang baik yaitu Sarapan membantu membangun pola makan sehat sejak dini. Anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki kebiasaan makan teratur dan memilih makanan bergizi di kemudian hari (Suraya et al., 2019).

3. Sarapan pagi membantu membangun konsentrasi anak selama proses pembelajaran

Anak-anak yang telah sarapan pagi menunjukkan berbagai aktivitas positif. Berdasarkan observasi dan wawancara di RA Daaruttuqo Tangerang, ditemukan bahwa anak-anak yang rutin sarapan pagi menunjukkan perilaku belajar yang lebih optimal dan stabil. Adapun ciri-ciri perilaku belajar anak yang terbiasa sarapan pagi antara lain; Fokus saat menyimak cerita, menyusun balok, menjawab pertanyaan, dan bermain peran, menunjukkan bahwa energi otak terpenuhi untuk menjalankan fungsi atensi dan berpikir simbolik.

Antusias mengikuti kegiatan seperti bernyanyi, menari, dan tugas motorik halus serta kasar, mengindikasikan bahwa sarapan membantu kesiapan fisik dan mental untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Tenang dan tekun saat mengerjakan tugas seperti mewarnai atau menempel gambar. Ketekunan ini mencerminkan kemampuan kontrol diri yang baik akibat kondisi tubuh yang prima setelah sarapan.

Mampu menyampaikan ide secara kreatif, baik secara verbal maupun nonverbal. Hal ini memperlihatkan bahwa nutrisi yang cukup mendukung perkembangan kognitif dan komunikasi anak. Menunjukkan ketahanan emosi dan perhatian, yakni tetap fokus meskipun lingkungan sekitar ramai. Ini membuktikan bahwa sarapan juga berperan dalam stabilitas emosi dan daya tahan mental anak selama kegiatan belajar berlangsung.

SIMPULAN

Kebiasaan ini seharusnya dibentuk dan dibiasakan sejak dini oleh orang tua serta didukung oleh pihak sekolah, agar anak-anak dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal, sehat, dan bahagia

Anak-anak yang sarapan pagi umumnya menunjukkan kondisi fisik dan psikis yang lebih stabil, seperti tidak mudah mengantuk, lebih fokus, aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, dan menunjukkan semangat belajar yang tinggi. Sebaliknya, anak yang tidak sarapan pagi cenderung mudah mengantuk, rewel, kurang konsentrasi, lambat dalam merespons instruksi guru, serta menunjukkan perilaku lesu dan tidak antusias saat belajar.

Sarapan bergizi yang mengandung kombinasi karbohidrat kompleks (nasi, roti gandum), protein (telur, tahu, tempe), serta vitamin dan mineral (buah, sayur, susu) terbukti lebih efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi anak. Sarapan yang seimbang mampu memenuhi kebutuhan energi dan gizi anak, sehingga anak siap mengikuti kegiatan belajar secara optimal.

Sarapan pagi terbukti membantu membangun konsentrasi belajar anak secara berkelanjutan selama proses pembelajaran. Anak yang terbiasa sarapan pagi memiliki performa kognitif yang lebih baik, tidak mudah terdistraksi, mampu mengikuti arahan guru, serta menunjukkan keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan kreatif seperti menggambar dan bermain peran.

Dengan demikian, sarapan pagi memberikan dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar anak usia dini. Kebiasaan ini seharusnya dibentuk dan dibiasakan sejak dini oleh orang tua serta didukung oleh pihak sekolah, agar anak-anak dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal, sehat, dan bahagia.

REFERENSI

Doloksaribu, T. N. (n.d.). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa siswi di sekolah menengah pertama*. 288.

Di, K. V, Tigaraksa, S. D. N., Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak*. 2, 323–328.

Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>

Herayeni, D. F., Hernanda, R., Wijayanto, W. P., & Setiawan, A. E. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo*. 3(1), 20–28

Hartati, B., Savitri Effendy, D., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal*

Dedikatif Kesehatan Masyarakat, 3(2), 23–28.
<https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.607>.

Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>.

Doloksaribu, T. N. (n.d.). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa siswi di sekolah menengah pertama*. 288.

Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 84–90.

Marbun, A. S., Simamora, M., & Sinurat, L. R. (2024). Edukasi Kesehatan Pentingnya Sarapan Bagi Anak Sekolah di SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kab. Humbahas. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(1), 161–167.

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), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>

Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>