

ABSTRAK

Gandes Ayu Az-zahra

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMP TASBAYA KECAMATAN SAWAHAN SURABAYA

1x +88 Halaman + 14 Tabel + 12 Lampiran

Sarapan adalah salah satu faktor penting dalam mendukung aktivitas belajar siswa, karena berkontribusi pada pemenuhan energi dan konsentrasi saat menerima pelajaran. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti seberapa dalam hubungan antara perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar siswa dan prestasi akademik pada siswa SMP Tasbaya Kecamatan Sawahan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Sampel terdiri dari 51 siswa yang berasal dari kelas 7, 8, dan 9 yang dipilih menggunakan Pengambilan sampel dilakukan secara acak proporsional, dan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kebiasaan sarapan, Food Frequency Questionnaire (FFQ), Grid Concentration Test, dan observasi nilai rapor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori cukup (76,5%) serta tingkat konsentrasi belajar juga berada pada kategori cukup (49%), dan prestasi akademik di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (94,1%). Uji statistik Hasil penelitian memperlihatkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,025$) serta dengan prestasi akademik ($p = 0,043$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang teratur dan baik berpotensi memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar serta pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya sarapan seimbang perlu ditingkatkan baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Kata kunci : sarapan, konsentrasi belajar, prestasi akademik, siswa, SMP

Daftar bacaan : 50 jurnal (2020 – 2025)

ABSTRACT

Gandes Ayu Az-zahra

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, LEARNING CONCENTRATION, AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS OF SMP TASBAYA, SAWAHAN DISTRICT, SURABAYA

1x +88 Page + 14 Table + 12 attachments

Breakfast is an essential factor in supporting students' learning processes, contributing to energy provision and concentration during lessons. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, learning concentration, and academic achievement among students at SMP Tasbaya in the Sawahan District of Surabaya.

This research used an analytical observational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 51 students from grades 7, 8, and 9, selected through proportional random sampling. Data were collected using a breakfast habit questionnaire, a Food Frequency Questionnaire (FFQ), a concentration grid test, and academic report observations.

The results showed that most students had moderate breakfast habits (76.5%), moderate concentration levels (49%), and academic achievement above the Minimum Mastery Criteria (94.1%). Statistical analysis revealed a significant relationship between breakfast habits and concentration levels ($p = 0.025$), as well as between breakfast habits and academic achievement ($p = 0.043$). This study concludes that good breakfast habits positively influence students' concentration and academic performance. Therefore, promoting balanced breakfast habits through education in both families and schools is crucial.

Keywords: breakfast, learning concentration, academic achievement, students, junior high school

References: 50 journal (2020 – 2025)