

ABSTRAK

Briliana Syakira Putri

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS XI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA

1x + 76 Halaman + 8 Tabel + 12 Lampiran

Satu di antara fondasi perilaku konsumsi yang esensial bagi kelompok usia remaja yaitu pembiasaan makan pagi, yang mana berfungsi sebagai pemasok energi primer sebelum memulai aktivitas akademik harian. Namun, masih ditemukan siswa yang melewatkan waktu sarapan pada pagi hari. Tidak terpenuhinya asupan makanan pada pagi hari dapat memengaruhi ketersediaan glukosa sebagai sumber energi bagi tubuh. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan dan rasa mengantuk serta menghambat kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan awal di SMA Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan secara teratur belum sepenuhnya diterapkan oleh siswa. Keadaan tersebut menjadi dasar dugaan bahwa pola sarapan dapat berkaitan dengan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi ketika belajar. Eksplorasi hubungan antara pembiasaan asupan pagi dan kemampuan fokus belajar siswa kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya menjadi sasaran utama yang hendak diuji dalam penelitian ini. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik serta rancangan *cross-sectional*. Dari keseluruhan populasi yang terdiri atas 196 siswa, sebanyak 66 siswa ditetapkan sebagai sampel penelitian melalui teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan informasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup pengukuran mengenai kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan batas kemaknaan statistik sebesar $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51 siswa atau 77,3% responden termasuk dalam kelompok dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik. Pada variabel konsentrasi belajar, sebanyak 43 siswa atau 65,2% berada pada kategori sedang. Pengujian statistik menghasilkan *p-value* sebesar 0,003, yang lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya. Dengan demikian, keteraturan dalam mengonsumsi sarapan sebelum mengikuti kegiatan sekolah berkaitan dengan kondisi konsentrasi belajar siswa. Siswa yang terbiasa sarapan secara rutin cenderung menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang melewatkan atau tidak terbiasa sarapan pada pagi hari.

Kata kunci : sarapan pagi, konsentrasi belajar, siswa SMA, remaja.

Daftar bacaan : 49 (2000-2025)

ABSTRACT

Briliana Syakira Putri

The Relationship Between Breakfast Habits and Academic Concentration Among 11th-Grade Students at Dr. Soetomo High School in Surabaya

1x + 76 Pages + 8 Tables + 12 Appendices

One of the foundational consumption behaviors essential for adolescents is the habit of eating breakfast, which serves as the primary energy provider before starting daily academic activities. However, some students still skip breakfast in the morning. Unfulfilled morning food intake can affect the availability of glucose as an energy source for the body. This condition has the potential to cause fatigue and drowsiness, as well as hinder students' ability to maintain focus during learning activities. Preliminary findings at SMA Dr. Soetomo Surabaya show that regular breakfast habits have not been fully adopted by students. This condition forms the basis for the assumption that breakfast patterns may be related to students' ability to concentrate while studying. Exploring the relationship between morning intake habits and the ability to focus in learning among class XI students of SMA Dr. Soetomo Surabaya is the main objective to be tested in this study. The approach used is quantitative with an analytical observational research type and a cross-sectional design. From the total population consisting of 196 students, a total of 66 students were designated as research samples through proportional random sampling techniques. Information gathering was conducted using questionnaires covering measurements of morning breakfast habits and learning concentration. Subsequently, data were analyzed using the Chi-Square test with a statistical significance threshold of $\alpha = 0.05$. The results showed that 51 students or 77.3% of respondents were included in the group with poor breakfast habits. On the learning concentration variable, 43 students or 65.2% were in the moderate category. Statistical testing produced a p-value of 0.003, which is smaller than the $\alpha = 0.05$ value. These results indicate a statistically significant relationship between morning breakfast habits and the level of learning concentration among class XI students at SMA Dr. Soetomo Surabaya. Thus, regularity in consuming breakfast before participating in school activities is related to students' learning concentration conditions. Students who are accustomed to eating breakfast regularly tend to show better learning concentration compared to students who skip or are not accustomed to eating breakfast in the morning.

Keyword : breakfast habits, learning concentration, high school students, adolescents

References : 49 (2000-2025)