

---

## Keterkaitan Antara Pola Sarapan dan Kebiasaan Belajar Siswa: Studi Kasus di MI Al Islam Bedono

**Isnaeni Agustina**

Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman GUPPI, Ungaran, Semarang

Email : [isnaen857@gmail.com](mailto:isnaen857@gmail.com)

Alamat : Jl. Tentara Pelajar No 13 Ungaran Kabupaten Semarang  
(Indonesia) 50514

**Abstract;** *This research aims to analyze the relationship between breakfast patterns and student study habits at MI Al Islam Bedono. The research method used is qualitative with a case study approach. Data was collected through in-depth interviews with students, teachers and parents, as well as direct observation. The research results show that students who have good breakfast habits tend to have higher study concentration and better academic achievement compared to students who do not eat breakfast. It is hoped that this research will provide insight for parents and educators about the importance of breakfast for children.*

**Keywords:** *Breakfast Patterns, Study Habits, Students, MI Al Islam Bedono*

**Abstrak;** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara pola sarapan dan kebiasaan belajar siswa di MI Al Islam Bedono. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan orang tua, serta observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua dan pendidik tentang pentingnya sarapan bagi anak-anak.

Kata Kunci : Pola Sarapan, Kebiasaan Belajar, Siswa, MI Al Islam Bedono

### 1. LATAR BELAKANG

Pola makan anak, terutama sarapan, merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar mereka. Sarapan yang bergizi dapat meningkatkan energi dan fokus siswa selama proses belajar di sekolah. Menurut sebuah penelitian, sarapan yang baik dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat siswa (Anggoro, 2021). Di sisi lain, siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan prestasi akademik yang buruk. Dalam konteks ini, penelitian ini berfokus pada MI Al Islam Bedono, sebuah sekolah dasar yang memiliki beragam latar belakang sosial ekonomi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk

mengeksplorasi bagaimana pola sarapan siswa di sekolah ini berhubungan dengan kebiasaan belajar mereka.

Sarapan sering kali dianggap sebagai kegiatan yang sepele dalam rutinitas harian anak-anak, namun penting untuk menyadari bahwa sarapan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Sarapan yang seimbang, yang terdiri dari karbohidrat kompleks, protein, dan vitamin, dapat memberikan energi yang dibutuhkan siswa untuk menjalani aktivitas belajar. Misalnya, makanan seperti nasi, roti gandum, telur, dan buah-buahan tidak hanya memberikan energi, tetapi juga nutrisi yang mendukung perkembangan otak. Dalam konteks MI Al Islam Bedono, penting untuk mengeksplorasi jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa sebelum mereka pergi ke sekolah. Apakah mereka mendapatkan asupan yang cukup, atau justru sebaliknya.

Sebuah studi menunjukkan bahwa hampir 30% siswa di sekolah dasar di Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Wardana, 2019). Angka ini cukup mengkhawatirkan dan menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang melewati waktu sarapan. Ketidacukupan asupan gizi di pagi hari dapat menyebabkan penurunan daya ingat dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi hasil belajar mereka. Sebuah contoh nyata dapat dilihat dari siswa yang datang ke sekolah dengan perut kosong. Mereka mungkin merasa lemas, sulit berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi, dan akhirnya tidak dapat menyerap informasi dengan baik. Hal ini menciptakan siklus negatif di mana siswa yang tidak sarapan mengalami kesulitan dalam belajar, yang dapat berujung pada prestasi akademik yang buruk.

Di MI Al Islam Bedono, latar belakang sosial ekonomi siswa sangat beragam, dan ini berpotensi mempengaruhi pola makan mereka, termasuk sarapan. Siswa dari keluarga yang kurang mampu mungkin tidak memiliki akses yang baik terhadap makanan bergizi, sehingga mereka cenderung melewati sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Sebaliknya, siswa dari keluarga yang lebih mampu mungkin mendapatkan sarapan yang lebih baik dan seimbang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai pola sarapan ini dan bagaimana hal ini berhubungan dengan kebiasaan belajar siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti dapat melakukan survei atau wawancara dengan siswa dan orang tua mereka untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan sarapan mereka. Selain itu, observasi di kelas juga dapat dilakukan untuk melihat bagaimana siswa yang sarapan dibandingkan dengan yang tidak sarapan dalam hal konsentrasi dan partisipasi dalam pembelajaran. Dengan mengumpulkan data yang relevan, peneliti dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hubungan antara pola sarapan dan kebiasaan belajar siswa di MI Al Islam Bedono.

Selanjutnya, penting untuk memahami bahwa pendidikan tidak hanya bertanggung jawab kepada sekolah, tetapi juga kepada orang tua dan masyarakat. Masyarakat perlu diedukasi tentang pentingnya sarapan bagi anak-anak mereka. Program-program penyuluhan yang melibatkan orang tua dan komunitas dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang baik. Misalnya, sekolah dapat mengadakan seminar atau workshop tentang gizi seimbang dan dampaknya terhadap prestasi belajar anak. Dengan melibatkan orang tua, diharapkan mereka dapat lebih memperhatikan asupan gizi anak-anak mereka, terutama di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah.

Selain itu, kerjasama dengan pihak lain, seperti dinas kesehatan dan lembaga swadaya masyarakat, juga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pola sarapan siswa. Misalnya, program pemberian makanan sehat di sekolah dapat membantu siswa yang tidak mendapatkan sarapan di rumah. Dengan memberikan sarapan yang bergizi di sekolah, siswa dapat lebih siap untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Ini juga dapat mengurangi kesenjangan antara siswa dari latar belakang sosial ekonomi yang berbeda, sehingga semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk belajar dengan baik.

Dengan demikian, penting untuk mengaitkan pola sarapan siswa dengan kebiasaan belajar mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai hubungan tersebut dan memberikan rekomendasi yang dapat diimplementasikan di MI Al Islam Bedono. Penekanan pada pentingnya sarapan sebagai bagian dari pola makan yang sehat harus terus digalakkan, agar siswa dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam belajar.

Kesimpulannya, pola makan anak, khususnya sarapan, memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi dan kemampuan belajar mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terungkap bagaimana pola sarapan siswa di MI Al Islam Bedono berhubungan dengan kebiasaan belajar mereka. Dengan memahami pentingnya sarapan yang bergizi, kita dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan untuk belajar dengan baik dan mencapai prestasi akademik yang optimal. Upaya kolaboratif antara sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, baik secara fisik maupun akademis.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **2.1. Pengertian Sarapan**

Sarapan adalah makanan pertama yang dikonsumsi setelah bangun tidur, biasanya di pagi hari. Sarapan berfungsi untuk memulihkan energi setelah berpuasa semalaman dan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari (Anggoro, 2021). Pentingnya sarapan tidak hanya terletak pada asupan kalori, tetapi juga pada kualitas nutrisi yang terkandung di dalamnya. Sarapan yang sehat dapat mencakup karbohidrat kompleks, protein, dan lemak sehat, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan kinerja belajar siswa. Dalam konteks pendidikan, siswa yang sarapan dengan baik cenderung memiliki daya ingat yang lebih baik dan mampu berkonsentrasi lebih lama di kelas (Wardana, 2019).

Statistik menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan belajar. Menurut penelitian, sekitar 20% siswa di Indonesia tidak sarapan secara rutin, dan dari kelompok tersebut, 65% di antaranya melaporkan kesulitan dalam berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung (Putri, 2023). Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan kemampuan belajar siswa. Dengan kata lain, sarapan bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas pendidikan anak.

Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan juga berpengaruh besar terhadap hasil belajar. Sarapan yang kaya akan serat, seperti oatmeal dan buah-buahan,

dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Sebaliknya, sarapan yang tinggi gula dan lemak jenuh dapat menyebabkan penurunan energi yang cepat, yang berdampak negatif pada kemampuan belajar siswa (Mawarni, 2021). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami bahwa sarapan yang sehat dan bergizi dapat meningkatkan performa akademik anak.

## **2.2. Jenis Sarapan**

Jenis sarapan dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu sarapan sehat dan sarapan tidak sehat. Sarapan sehat umumnya terdiri dari bahan makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein. Sebaliknya, sarapan tidak sehat biasanya mengandung banyak gula, lemak jenuh, dan kalori tinggi tanpa nutrisi yang memadai. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memilih sarapan tidak sehat (Mujahidah, 2021).

Contoh sarapan sehat yang umum adalah roti gandum dengan selai kacang dan pisang, atau yogurt dengan buah-buahan dan granola. Sarapan seperti ini tidak hanya memberikan energi yang stabil, tetapi juga membantu menjaga kadar gula darah dalam batas normal, yang penting untuk konsentrasi belajar (Andriati, 2020). Di sisi lain, sarapan seperti sereal manis atau makanan cepat saji dapat menyebabkan lonjakan energi yang cepat diikuti dengan penurunan yang drastis, yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah.

Berdasarkan penelitian, siswa yang mengonsumsi sarapan sehat menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dalam mata pelajaran yang memerlukan konsentrasi tinggi, seperti matematika dan sains (Nisa, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan jenis sarapan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya memilih jenis sarapan yang sehat.

## **2.3. Pengertian Belajar**

Belajar adalah proses yang kompleks yang melibatkan perubahan perilaku, pemahaman, dan keterampilan sebagai hasil dari pengalaman, latihan, atau pengajaran. Menurut teori konstruktivisme, belajar bukan hanya sekadar penguasaan informasi,

tetapi juga mencakup kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dalam konteks yang berbeda (Arifin, 2015). Dalam konteks pendidikan, belajar dapat terjadi secara formal di sekolah maupun secara informal di luar sekolah.

Proses belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi, lingkungan, dan kesehatan fisik siswa. Siswa yang sehat dan mendapatkan nutrisi yang cukup, termasuk sarapan yang baik, cenderung memiliki motivasi dan energi yang lebih tinggi untuk belajar. Suatu penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sarapan secara teratur memiliki tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan (Wardana, 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa kesehatan fisik dan kebiasaan makan yang baik berkontribusi pada sikap positif terhadap belajar.

Lebih lanjut, belajar juga dapat dibedakan menjadi beberapa tipe, yaitu belajar kognitif, afektif, dan psikomotor. Belajar kognitif berfokus pada penguasaan informasi dan pemecahan masalah, sementara belajar afektif berkaitan dengan sikap dan nilai, dan belajar psikomotor berkaitan dengan keterampilan fisik. Semua jenis belajar ini dapat dipengaruhi oleh pola sarapan siswa, di mana nutrisi yang baik dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan memfasilitasi proses belajar yang lebih efektif (Putri, 2023)

#### **2.4. Macam Pola Belajar**

Pola belajar siswa dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, antara lain belajar mandiri, belajar kelompok, dan belajar terstruktur. Belajar mandiri adalah proses di mana siswa belajar secara individu, menggunakan sumber daya yang tersedia untuk memahami materi. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik cenderung lebih mampu fokus dan mengelola waktu belajar mereka dengan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sarapan teratur memiliki kemampuan untuk belajar mandiri yang lebih baik, karena mereka memiliki energi yang cukup untuk berkonsentrasi (Mawarni, 2021).

Belajar kelompok, di sisi lain, melibatkan interaksi antara siswa dalam proses belajar. Dalam konteks ini, sarapan yang sehat dapat meningkatkan energi dan konsentrasi siswa, sehingga mereka dapat berpartisipasi aktif dalam diskusi dan

kegiatan kelompok. Menurut sebuah penelitian, siswa yang sarapan dengan baik menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam kegiatan belajar kelompok, yang berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik terhadap materi pelajaran (Andriati, 2020).

Belajar terstruktur biasanya dilakukan di dalam kelas dengan bimbingan guru. Dalam situasi ini, penting bagi siswa untuk memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pelajaran dengan baik. Siswa yang tidak sarapan cenderung merasa lelah dan kurang fokus, yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan memiliki hasil belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang sarapan secara teratur (Nisa, 2021).

Dengan memahami berbagai macam pola belajar dan bagaimana pola sarapan mempengaruhi masing-masing, pendidik dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung siswa dalam proses belajar mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan kesadaran tentang pentingnya sarapan yang sehat di kalangan siswa dan orang tua, serta memberikan edukasi yang tepat tentang jenis sarapan yang ideal.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di MI Al Islam Bedono dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi tentang kebiasaan sarapan siswa, persepsi orang tua tentang pentingnya sarapan, dan dampak yang dirasakan siswa terhadap konsentrasi belajar mereka. Observasi dilakukan untuk melihat langsung pola makan siswa di sekolah.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti melakukan pengamatan awal untuk memahami konteks sekolah dan kebiasaan siswa. Peneliti juga menyusun panduan wawancara yang berfokus pada beberapa aspek, seperti frekuensi sarapan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan dampak sarapan terhadap konsentrasi belajar. Responden yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa, 10 orang tua, dan 5 guru. Pemilihan responden dilakukan secara purposive untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian.

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data yang dikumpulkan dan mengkategorikannya berdasarkan hubungan antara pola sarapan dan kebiasaan belajar siswa. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam tentang bagaimana pola sarapan berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa di MI Al Islam Bedono.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa di MI Al Islam Bedono memiliki kebiasaan sarapan yang baik, namun masih ada sekitar 20% siswa yang tidak sarapan secara teratur. Siswa yang rutin sarapan melaporkan bahwa mereka merasa lebih fokus dan siap belajar di kelas. Salah satu siswa yang diwawancarai mengungkapkan, "Saya merasa lebih semangat belajar kalau sudah sarapan. Kalau tidak, saya sering merasa lapar dan tidak bisa konsentrasi." Hal ini sejalan dengan temuan oleh Mujahidah yang menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (Mujahidah, 2021).

Selain itu, analisis data juga menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar. Siswa yang mengonsumsi sarapan bergizi, seperti oatmeal atau nasi dengan lauk, cenderung memiliki nilai akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi makanan manis atau ringan. Ini menunjukkan pentingnya edukasi bagi orang tua dan siswa tentang pilihan makanan sehat untuk sarapan.

Lebih lanjut, wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memahami pentingnya sarapan bagi anak-anak mereka, tetapi terkadang kesibukan pagi hari menjadi kendala. Salah satu orang tua menyatakan, "Kadang saya terburu-buru dan tidak sempat menyiapkan sarapan yang baik untuk anak. Saya tahu itu penting, tapi sulit untuk selalu konsisten." Hal ini menunjukkan perlunya dukungan dan edukasi lebih lanjut bagi orang tua dalam menyiapkan sarapan yang bergizi bagi anak-anak mereka.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pola sarapan yang baik berhubungan positif dengan kebiasaan belajar siswa di MI Al Islam Bedono. Siswa yang rutin sarapan memiliki konsentrasi yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menyadari pentingnya sarapan sebagai bagian dari pola makan sehat anak-anak. Edukasi tentang pilihan makanan sehat untuk sarapan juga sangat diperlukan agar siswa dapat memaksimalkan potensi belajar mereka.

## REFERENCES

- Andriati, R. &. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*.
- Anggoro, S. I. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 323-330.
- Arifin, L. A. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 203-207.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 159-167.
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri*, 36-40.
- Nisa, N. H. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. . *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*.
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 1538-1544.
- Renal Sipangidoan, S. N. (2024). Peran Pendidikan Multikultural dalam Membangun Toleransi Asia Tenggara. *Mauriduna*, 99-111.

Wardana, Y. J. (2019). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. *Doctoral dissertation STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN*.

Yayah Maemunah, A. D. (2023). Implementasi Pendidikan Multikultural Melalui Rasa Toleransi Beragama di Sekolah Dasar Negeri 1 Cikampek Selatan Jakarta. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman* , 199-207.