

**ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)



Oleh:

**NADA NURAINI  
41182109180037**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI  
2022**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nada Nuraini  
NPM : 41182109180037  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Judul Skripsi : ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam "45" Bekasi.

Tim Penguji

1. Rima Rikmasari, S.S., M.Pd.



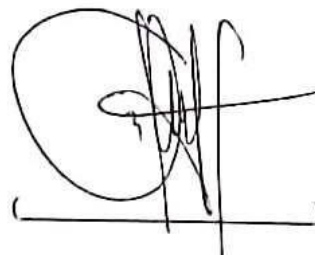
(\_\_\_\_\_)

2. Rini Endah Sugiharti, M.Pd.



(\_\_\_\_\_)

3. Arrahim, M Pd.



(\_\_\_\_\_)

Ditetapkan di : Bekasi

Tanggal : 29 November 2022

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR  
Nama : Nada Nuraini  
NPM : 41182109180037


Tim pembimbing memberikan persetujuan Skripsi atas nama mahasiswi  
tercantum di atas untuk mengikuti Ujian Skripsi.

**Dosen Pembimbing I**



(Yudi Budianti, M.Pd.)

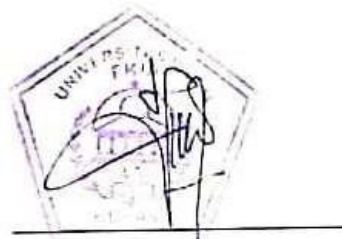
**Dosen Pembimbing II**



(Rima Rikmasari, S.S., M.Pd.)

**Diketahui dan Diserahkan Oleh:**

**Dekan FKIP**



(Yudi Budianti, M.Pd.)

**Ketua Program Studi PGSD**



(Arrahim, M.Pd.)

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nada Nuraini  
NPM : 41182109180037  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Judul Skripsi : ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA  
SEKOLAH DASAR

Dengan ini, penulis menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan benar.

Bekasi, Oktober 2022

Penulis,



---

**NADA NURAINI**  
**NPM. 41182109180037**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

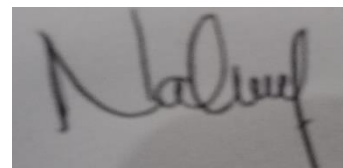
Nama : Nada Nuraini  
NPM : 41182109180037  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Judul Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam “45” Bekasi atas Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty – Free Right) pada *Systematic Literature Review* yang berjudul:  
**“ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI  
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR”**

Berdasarkan pangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Islam “45” Bekasi berhak menyimpan, mengalihkan media/informasi, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir penulis, selama mencantumkan nama penulis sebagai pencipta/penulis dan pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, Oktober 2022

Penulis,



---

**NADA NURAINI  
NPM. 41182109180037**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras

Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan dan

Tidak ada kemudahan tanpa diiringi doa”

Karya tulis ini ku persembahkan untuk....

1. Orang tua, khususnya, Alm. Mama serta Papa yang telah banyak sekali mendukung baik dalam segi moril maupun materiil selama perjalanan hidup penulis hingga tidak bisa terhitung lagi.
2. Asik tercinta, Nida yang selalu menjadi teman setia dan penyemangat hidup penulis setiap hari

## ABSTRAK

Nada Nuraini. 2022. Studi Literatur: Analisis Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini dilatar belakangi atas rendahnya konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Berdasarkan bahan kajian terhadap berbagai artikel diperoleh informasi bahwa konsentrasi belajar siswa sekolah dasar masih rendah, yang dapat diidentifikasi dari kurangnya fokus siswa dalam pembelajaran dikelas dan fisik siswa yang lemas dan mudah letih dikelas serta sukar menerima pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Rendahnya konsentrasi belajar siswa disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang cara meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan menerapkan kebiasaan sarapan pagi terhadap siswa sekolah dasar. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*. Penelitian ini dilakukan dengan cara mereview dan menganalisis jurnal secara sistematis. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel jurnal yang memiliki kriteria inklusi sebagai berikut: artikel membahas tentang kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Dari keempat belas artikel jurnal yang penulis temukan, dianalisis berdasarkan aspek model penelitian yang digunakan, yaitu waktu yang baik untuk melakukan sarapan pagi, jenis menu yang seimbang untuk sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan pada siswa sekolah dasar. Berdasarkan dari hasil penelusuran literature dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

## **ABSTRAK**

Nada Nuraini. 2022. Literature Study: Analysis of Breakfast Habits on the Concentration of Elementary School Students. Teaching Faculty of Education Sciences. Islamic University 45 Bekasi.

This research is motivated by the low concentration of elementary school students' learning. Based on the study material on various articles, information was obtained that the learning concentration of elementary school students was still low, which could be identified from the lack of student focus in class learning and students' physical weakness and fatigue in class and difficulty accepting the lessons conveyed by the teacher. The low concentration of student learning is caused by a lack of education about how to increase the learning concentration of elementary school students. These problems can be overcome by applying breakfast habits to elementary school students. The research model used in this study is Systematic Literature Review. This research was conducted by systematically reviewing and analyzing journals. The data sources used in this study were journal articles which had the following inclusion criteria: the article discussed breakfast habits on the learning concentration of elementary school students. Of the fourteen journal articles that the authors found, they were analyzed based on the aspects of the research model used, namely the best time to have breakfast, the type of balanced menu for breakfast and the breakfast habits of elementary school students. Based on the results of a literature search, it can be concluded that applying breakfast can increase the learning concentration of elementary school students.

Keywords: Breakfast, Learning Concentration of Elementary School Students



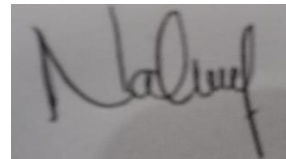
## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah banyak melimpahkan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini. Proposal penelitian ini dapat ditulis dan tersusun dengan baik karena bantuan dan bimbingan oleh banyak pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan proposal penelitian, yaitu:

3. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor UNISMA Bekasi
4. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan FKIP UNISMA Bekasi
5. Bapak Arrahim M.Pd. selaku Ketua Prodi PGSD UNISMA BEKASI
6. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Pembimbing 1 Skripsi, dan;
7. Ibu Rima Rikmasari S.S., M.Pd. selaku Pembimbing 2 Skripsi yang telah meluangkan, tenaga, waktu dan pikirannya untuk dapat membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen PGSD UNISMA Bekasi, yang telah memberikan banyak sekali ilmunya selama proses perkuliahan berlangsung, meskipun tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, namun tetap tidak mengurangi rasa hormat penulis
9. Orang tua, khususnya, Alm. Mama serta Papa yang telah banyak sekali mendukung baik dalam segi moril maupun materiil selama perjalanan hidup penulis hingga tidak bisa terhitung lagi.
10. Asik tercinta, Nida yang selalu menjadi teman setia dan penyemangat hidup penulis setiap hari
11. Sahabat karib selama menempuh masa pendidikan menuju sarjana, Lydia Khoirunnisa, Sahla Amalia, Atika Yulianingsih, Syifa Utami, Nur Anisah, Rahma Lestari, Hapsari Nur Sya'banni dimana selama menempuh masa pendidikan di perkuliahan selalu menemani bersama, bertukar pikiran, segala hal bahkan juga sering membantu dalam segi moril maupun materiil.
12. Kepada teman-teman dari PGSD UNISMA Bekasi angkatan 2018, yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, namun kebaikan kalian semua tidak akan pernah terlupakan.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya masukan, baik saran maupun kritik yang bersifat membangun dari semua pihak. Dengan terselesaikannya proposal penelitian ini penulis berharap semoga apa yang tersaji dalam proposal yang sederhana ini dapat dimanfaatkan dan terrealisasikan dengan baik bagi semua pihak yang membacanya.

Bekasi, Oktober 2022

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature appears to be 'Naluf' written in a cursive style.

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
BAB i PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	5
2.1.1 Pengertian Kebiasaan Sarapan Pagi.....	5
2.1.2 Fungsi Sarapan Pagi .....	7
2.1.3 Manfaat Sarapan Pagi .....	8
2.1.4 Akibat Anak yang Tidak Terbiasa Sarapan Pagi .....	8
2.1.5 Kriteria Sarapan Yang Baik.....	10
2.1.6 Indikator yang Mempengaruhi Anak Sarapan.....	11
2.2 Konsentrasi Belajar.....	12
2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar .....	12
2.2.2 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar Yang Baik .....	14
2.2.3 Indikator Konsentrasi Belajar .....	15
2.3 Kerangka Teori .....	18
2.4 Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21

3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Kriteria Inklusi.....	21
3.3 Alat dan Bahan Penelitian .....	22
3.4 Penelusuran Literatur.....	22
3.5 Telaah Kritis Kualitas Jurnal.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.7 Tahapan Literature Review.....	24
3.8 Definisi Operasional.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Analisis <i>Critical Appraisal</i> .....	26
4.2 Pembahasan.....	36
4.2.1 Analisis Berdasarkan Waktu Sarapan Yang Baik Bagi Anak Sekolah Dasar .....	36
4.2.2 Analisis Berdasarkan Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan Siswa Sekolah Dasar .....	40
4.2.3 Analisis Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi Bagi Anak-anak Sekolah Dasar .....	41
4.3 Rekomendasi .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Inklusi Penelitian .....	21
Tabel 2 Telaah Kritis Kualitas Jurnal.....	22
Tabel 3 Tabel Analisis Critical Appraisal .....	26

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1 Kerangka Teori Kebiasaan Sarapan Pagi .....	18
Bagan 2 Kerangka Teori Konsentrasi Belajar .....	19
Bagan 3 Kerangka Konsep.....	20
Bagan 4 Diagram Penelurusan Literatur .....	24