

---

**PENGARUH JENIS SARAPAN PAGI TERHADAP SEMANGAT BELAJAR SISWA SD NEGERI 22 JEPPE'E KABUPATEN BONE**

Oleh

Sudarto<sup>1</sup>, Achmad Shabir<sup>2</sup>, Muhlisatil Amelia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PGSD Fakultas Ilmu Pendiidkan Universitas Negeri Makasar, Indonesia

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

---

**Article History:**

Received: 05-06-2022

Revised: 15-06-2022

Accepted: 25-07-2022

**Keywords:**

Jenis sarapan pagi, Semangat belajar, Siswa SDN Negeri 22 Jeppe'e

**Abstract:** Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif berdasarkan tingkat eksplanasinya yang bertujuan mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan jenis sarapan pagiterhadap semangat belajar siswa SDN Negeri 22 Jeppe'e. Variabel dalam penelitian ini adalah jenis sarapan pagi (variabel bebas) dan semangat belajar siswa (variabel terikat). Populasi penelitian yaitu seluruh siswakesel tinggiSD Negeri22 Jeppe'e berjumlah 128 orang siswa. Penelitian ini menggunakan teknik Non Proablity Sampling dengan jenis teknik Puspositive Sampling yaitu kelas IV A dan IV B. Data hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan lembarngket. Teknik analisis data menggunakan uji statistik inferensial Hasil penelitian menunjukkan nilai  $t_{hitung} (2,0125) > t_{tabel} (2,0106)$ . Kesimpulan: jenis sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa

---

**PENDAHULUAN**

Melahirkinsiswa yang hebat di segala bidang adalah satu hal yang ingin diwujudkan oleh setiap tenaga pendidik karena siswa merupakan penentu masa depan bangsa di kelak kemudian hari. Hal ini sesuai kandungan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan potensi siswa secara maksimal.

Potensi, khususnya kecerdasan intelektual anak bergantung pada kondisi dari anak tersebut pada saat mengikuti proses pembelajaran. Menurut Syaiful Bahrid, dalam belajarsiswa perlu berkonsentrasi dan bersemangat agar ia dapat berhasil dalam belajar (Arifin, L. A & Prihanto, 2015:20).

Lemahnya semangat belajaranak dalam belajar dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi anak tersebut. Sudah dipahami dengan baik bahwa gizi merupakan sumber energi. Jadi, kekurangan energi akan berakibat pada menurunnya semangat belajar siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan UNICEF dalam Diana (2013) yang menyatakan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada turunnya mental, kecerdasan dan perkembangan fisik anak tersebut. Dapat dikatakan bahwa anak yang memiliki gizi yang cukup akan mempunyai semangat belajar yang tinggi.

Seorang guru harus mengetahui segala hal tentang siswa, tidak hanya dalam hal pelajaran namun juga dalam berbagai hal seperti mengenali karakteristik siswa mulai dari

keluarga, teman, lingkungan, dan kesehatannya. Berkaitan dengan kesehatan siswa, tentu seorang guru harus mengetahui jenis-jenis makanan yang dikonsumsi siswa serta mengetahui jenis sarapan yang dapat meningkatkan semangat belajar siswa dan memberikan saran atau masukan kepada siswa mengenai jenis makanan yang seyogyanya dikonsumsi saat sarapan pagi.

Bagi anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) penting bagi mereka sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini berkaitan dengan pendapat Suraya dkk (2019) bahwa anak usia sekolah dasar memerlukan energi yang cukup agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan aktifitas di sekolah. Hal yang paling utama dari segi gizi yaitu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan hasil survey peneliti pada tanggal 21 Februari 2022 Pada siswa kelas tinggi SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone tentang jenis sarapan pagi siswa dan semangat belajar siswa, diketahui bahwa siswa mengonsumsi nasi putih, nasi goreng, dan nasi kuning sebagai menu sarapan dipadukan dengan beberapa lauk seperti tempe/tahu goreng, sayur, ikan, ayam, daging, telur dadar/ceplok, dan makanan pengganti nasi yang setara dengan nasi yaitu roti, mie, biskuit, gado-gado, dan bubur. Adapun minumannya ada 3 jenis, yaitu air putih, teh manis, dan susu. Mengenai semangat belajar siswa, diperoleh informasi bahwa kebanyakansiswabersemangat mengikuti proses pembelajaran dan sebagian lainnya nampak tidak bersemangat.

Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi sesuatu pada pagi hari sebelum memulai aktivitas. Sarapan pagi bagi anak sekolah merupakan pasokan energi yang diperuntukkan untuk otak anak agar anak tersebut dapat berkonsentrasi dalam belajar di sekolah. Menurut Giovanni (2018) sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum memulai kegiatan sehari-hari dalam waktu dua jam setelah bangun tidur hingga jam 10.00 pada pagi hari dan memberi asupan kalori sekitar 20% - 35% dari total kebutuhan energi harian. Menurut Khomsan sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang dikonsumsi tubuh setelah berpuasa ketika tidur di malam hari. Ketika sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan pagi yang sehat harus memenuhi sekurangnya-kurangnya 1/4 dari kebutuhan nutrisi harian (Suraya dkk. 2019:201). Sukiniarti (2015) mengatakan bahwa sarapan pagi merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang karena bermanfaat untuk memberikan energi tubuh agar dapat beraktifitas dengan baik. Anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) masih dalam kategori perkembangan dan pertumbuhan sehingga sarapan pagi sangat penting bagi mereka. Adapun jenis sarapan pagi yang biasa dilakukan siswa menurut Kumaningsih adalah umumnya terbatas pada makanan pokok saja dan selebihnya adalah jajanan sekolah (Lestari 2017).

Pada penelitian ini, jenis sarapan pagi didasarkan pada hasil survey peneliti pada siswa kelas tinggi yang secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Jenis Sarapan Pagi siswa

N	Kandungan ZatGizi	Jenis/menu Sarapan
1	Karbohidrat	(zat pemberi tenaga) Nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, roti, biskuit, mie, lontong sayur/ gado-gado, kue lapis, apang.
2	Protein (zat pembangun)	Ikan, ayam, daging, telur, tempe/tahu, keju, susu, sosis,

naget, selai, bakso, pentol.

3 Vitamin (zat pengatur) Buah-buahan, susu, teh manis, sir putih, sayur.

Sarapan yang dikonsumsi hendaknya tidak hanya satu jenis hidangan, tetapi terdiri dari berbagai hidangan sehingga gizi dapat tercukupi secara optimal. Dengan kata lain, sarapan pagi siswa paling tidak mengandung karbohidrat, ikan protein, vitamin, dan mineral secara lengkap. Menurut Zhafirah (2018) hidangan yang dikonsumsi manusia tidak hanya satu namun hidangan digabungkan untuk menjadi satu menu dalam suatu sarapan pagi. Hidangan yang baik adalah hidangan yang saling melengkapi. Masing-masing hidangan memiliki zat gizi yang berbeda-beda dan hidangan disusun sedemikian dapat saling melengkapi.

Pentingnya sarapan pagi bagi siswa didukung oleh hasil penelitian Oni Hantia (2021) yang mengatakan jenis sarapan pagi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Alfarisi, dkk (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa-siswi SDN 01 Rajabasa Bandar Lampung. Arifin, L. A & Prihanto, J.B (2015) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD AL-FATHIMIYAH Surabaya. Napitupulu, RPA & Millenando VE. (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa Kelas VSDN003 Batam Kota.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian dengan mengangkat judul "Pengaruh Jenis Sarapan Pagi terhadap Semangat Belajar Siswa di SD Negeri 22 Jeppe'e Kabupaten Bone.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif berdasarkan tingkat eksplanasinya (Sugiyono, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah jenis sarapan pagi berpengaruh terhadap semangat belajar siswa.

Penelitian ini berlangsung dari bulan April 2022 sampai bulan Juni 2022. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone tepatnya di jalan Besse Kajuara, Kota Watampone.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi SD Negeri 22 Jeppe'e Kabupaten Bone yang berjumlah 127 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling Non probability sampling dengan jenis teknik Purposive Sampling sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone.

Prosedur penelitian meliputi: 1). Tahap Perencanaan merupakan suatu proses yang dilakukan untuk menentukan hal-hal yang akan dipersiapkan. 2). Tahap Pelaksanaan dilakukan setelah tahap persiapan selesai. Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pemberian angket kepada siswa kelas IV.3). Tahap Penulisan Laporan merupakan tahap akhir dari rangkaian proses penelitian. Tahapan ini yaitu membuat laporan mengenai hasil penelitian secara tertulis.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ada dua yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner). Instrumen pada penelitian ini adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, analisis regresi linear sederhana, dan uji

signifikansi dengan uji t.

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mendeskripsikan tujuan penelitian yang dilakukan, yakni mengetahui pengaruh signifikan jenis sarapan pagi terhadap semangat belajarsiswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS Statistic Version 25.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel berdistribusi normal atau tidak. Rangkuman data hasil uji normalitas pada kelas IV dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data

Data	Nilai Probabilitas	Keterangan
Jenis Sarapan Pagi	0,134	0,134 > 0,05 = normal
Semangat Belajar Siswa	0,355	0,355 > 0,05 = normal

Sumber: IBM SPSS Statistic Version 25

Berdasarkan Tabel 2 di atas terlihat bahwa, data jenis sarapan pagi dan semangat belajar siswa berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji normalitas pada data dari kedua variabel dimana diperoleh nilai probabilitas lebih besar dari 0,05.

#### Analisis Regresi Linear

Regresi linier sederhana digunakan untuk mencari pola hubungan (berpola linear atau tidak) dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linear dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Membuat persamaan regresi

Membuat tabel penolong

Menghitung nilai a dan b

$$\begin{aligned} b &= \frac{(n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y)}{(n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2)} \\ &= \frac{(50(341444) - (3828)(4452))}{(50(295562) - (3828)^2)} \\ &= 29944/124516 \\ &= 0,24 \end{aligned}$$

Menghitung nilai konstanta a

$$\begin{aligned} a &= \frac{(\sum Y - b \cdot \sum X)}{n} \\ &= \frac{(4452 - (0,24)(3828))}{50} \\ &= 35333/50 \\ &= 0,070 \end{aligned}$$

Membuat persamaan regresi linear sederhana

$$\hat{Y} = a + b \cdot X$$

$$\hat{y} = 0,07 + 0,24 X$$

#### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data jenis sarapan pagi dan semangat belajar siswa berpola linear atau tidak. Kaidah pengujian yaitu jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Menurut Siregar (2013) Ada beberapa langkah yang dilakukan yaitu:

Menghitung kuadrat regresi [JKreg (a)]

$$\begin{aligned} \text{[JKreg a]} &= ((\sum Y)^2)/n \\ &= ((4452)^2)/50 \\ &= 19820304/50 \\ &= 396406 \end{aligned}$$

Menghitung jumlah kuadrat regresi [JKreg a (a/b)]

$$\begin{aligned} \text{[JKreg a (a/b)]} &= b (\sum XY - (\sum X \cdot \sum Y)/n) \\ &= 0,24 (341444 - ((3828)(4452))/50) \\ &= 1557,1296 \end{aligned}$$

Menghitung jumlah kuadrat residu [JKreg]

$$\begin{aligned} \text{JKreg} &= \sum Y^2 - (\text{JKreg a (b/a)} + \text{JKreg (a)}) \\ &= 398280 - (396406 + 158562) \\ &= 6,26486 \end{aligned}$$

Menghitung rata-rata jumlah kuadrat regresi [RJKreg (a)]

$$\begin{aligned} \text{RJKreg (a)} &= \text{JKreg (a)} \\ &= 396406 \end{aligned}$$

Menghitung rata-rata jumlah kuadrat regresi [RJKreg (b/a)]

$$\begin{aligned} \text{RJKreg (b/a)} &= \text{JKreg (b/a)} \\ &= 15571296 \end{aligned}$$

Menghitung rata-rata jumlah kuadrat residu [RJK...]

$$\begin{aligned} \text{RJK-} &= \text{JKreg}/(n-2) \\ &= 6,26486/(50-2) \\ &= 0,130517 \end{aligned}$$

Menghitung Fhitung

$$\begin{aligned} \text{Fhitung} &= (\text{RJKreg (b/a)})/\text{RJKreg} \\ &= 15571296/6,26486 \\ &= 24,8549 \end{aligned}$$

Menentukan nilai Ftabel

$$\begin{aligned} \text{Ftabel} &= F(\alpha) (1, n-2) \\ &= F(0,05) (1.50-2) \\ &= F(0,05) (1.48) \\ &= 2,4 \end{aligned}$$

Membandingkan Fhitung dan Ftabel serta mengambil keputusan

Ternyata Fhitung (24,8549) > Ftabel(2,4) sehingga dapat disimpulkan bahwa data jenis sarapan pagi dengan semangat belajar siswa berpola linear.

Koefisien Determinasi dan Uji Signifikansi

Koefisien determinasi

Koefisien determinasi (KD) digunakan untuk mengetahui derajat kontribusi jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa. Menurut Siregar (2013), untuk menentukan KD dapat dilakukan langkah-langkah berikut:

Tentukan nilai r

$$\begin{aligned} r &= (n(\sum XY) - (\sum X \cdot \sum Y)) / (\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}) \\ &= (50(341444) - (3828)(4452)) / (\sqrt{[50(295562) - (3828)^2][50(398280) - (4452)^2]}) \\ &= (17072200 - 17042256) / \sqrt{((14778100) - (14653584)(19914000) - (19820304))} \\ &= 29944 / \sqrt{(12516)(93696)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= 29944/\sqrt{1166651136} \\ &= 29944/\sqrt{108012} \\ &= 0,28 \end{aligned}$$

Rumus determinasi

$$\begin{aligned} \text{KD} &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,28)^2 \times 100\% \\ &= 0,08 \times 100\% \\ &= 8\% \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai KD di atas maka dapat dikatakan bahwa kontribusi jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa sebesar 8% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Uji Signifikansi dengan Uji t

Langkah-langkah Uji signifikansi dengan uji t adalah sebagai berikut:

Menentukan kriteria penerimaan  $H_0$  dan  $H_1$ , dimana:

$H_0$ : Tidak ada pengaruh jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa

$H_1$ : Ada pengaruh jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa

$H_0$  diterima, jika,  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

Tolak  $H_0$  jika,  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ .

Menghitung nilai thitung

$$\begin{aligned} t_{\text{hitung}} &= (r \sqrt{(n-2)})/\sqrt{(1-r)^2} \\ &= (0,28 \sqrt{(50-2)})/\sqrt{(1-(0,28)^2)} \\ &= 0,28.6,9/\sqrt{(1-0,0784)} \\ &= 1932/\sqrt{0,9216} \\ &= 1932/0,96 \\ &= 2,0125 \end{aligned}$$

Menentukan nilai ttabel

$$\begin{aligned} t_{\text{tabel}} &= t_{(a/2)(n-2)} \\ &= t_{(0,05/2)(50-2)} \\ &= t_{(0,025)(48)} \\ &= 2,01063 \end{aligned}$$

Membandingkan nilai ttabel dan nilai thitung kemudian mengambil keputusan

Ternyata nilai thitung (2,0125) > ttabel (2,0106) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jenis sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa.

## HASI DAN PEMBAHASAN

Gambaran Jenis Sarapan Pagi Siswa Kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone.

Jenis sarapan pagi siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e cukup beragam, ada beberapa makanan pokok yang menjadi menu makanan yang cukup sering dikonsumsi siswa seperti nasi putih, nasi kuning, dan nasi goreng. Selain mengkonsumsi makanan pokok siswa juga sering mengkonsumsi menu sarapan pengganti nasi yang setara dengan nasi karena mengandung karbohidrat seperti roti, biskuit, mie, gado-gado dan kue-kue-an. Adapun untuk lauk pauknya yaitu telur, ikan, tempe/tahu dan ayam.

Karena penelitian ini dilaksanakan di daerah perkotaan maka jenis sarapan pagi yang dikonsumsi siswa cukup beraneka ragam. Melihat dari banyaknya pedagang di pinggir jalan pada pagi hari sehingga memudahkan untuk tetap sarapan dengan beragam jenis makanan yang sudah tersebar di pinggir jalan. Tidak hanya itu, untuk ukuran anak sekolah ada banyak sekali pedagang yang berjualan di depan sekolah sehingga ketika istirahat siswa dapat membeli jajanan sekolah yang mereka sukai.

Untuk siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone, saya lihat selama penelitian bahwa tidak sedikit siswa yang melakukan sarapan pagi di sekolah, ada beberapa yang memang selalu membawa bekal ke sekolah dengan makanan yang dibuat di rumah, dan banyak dari mereka yang membeli nasi goreng, nasi kuning di belakang sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak macam jenis sarapan pagi bergantung kepada lingkungan tempat tinggal siswa atau letak sekolah siswa, namun tidak dapat dikatakan bahwa daerah pedesaan memiliki sarapan pagi yang itu-itu saja, di pedesaan juga memiliki beberapa jenis jajanan sekolah namun tidak sebanyak daerah perkotaan kemudian di pedesaan masih sangat kurang pedagang yang menjual menu sarapan pagi.

Gambaran Semangat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone.

Sebagaimana dalam kajian teori bahwa semangat belajar ialah dorongan yang ada dalam diri seseorang yang menggerakkan seseorang untuk melakukan kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone, terlihat memiliki semangat yang menggebu-gebu dalam melakukan kegiatan di sekolah, hanya ada beberapa siswa yaitu 5 dari 50 siswa tersebut terlihat selalu tidak bersemangat dalam berkegiatan di sekolah.

Berdasarkan angket yang telah diisi siswa peneliti melihat siswa memiliki antusiasme yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran, namun semangat belajar tidak hanya dilihat dari antusias saja, tetapi semangat belajar juga dilihat dari bagaimana siswa menyelesaikan tugas yang diberikan, bertanya kepada guru untuk materi yang tidak dipahami, bagaimana siswa menjawab pertanyaan, kerajinan siswa ke sekolah, dan sebagainya yang tercantum di dalam definisi operasional.

Dari penjelasan di atas mengenai ukuran semangat belajar dan berdasarkan hasil angket yang telah diisi oleh siswa maka dapat dikatakan bahwa semangat belajar siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e sudah terbilang tinggi. Dari kedua kelas yang saya teliti yaitu kelas IV A dan IV B memiliki kesamaan dimana siswa dari kedua kelas tersebut memiliki semangat belajar yang menggebu-gebu, mereka cenderung bertanya ketika ada yang tidak dipahami namun beberapa dari mereka tidak mengajukan pertanyaan karena tidak percaya diri atau malu, kemudian mereka juga rajin untuk hadir di sekolah, mereka menjawab pertanyaan yang diajukan guru walaupun masih ada beberapa yang tidak berani menyuarakan pendapat mereka dengan alasan yang sama yaitu kurang percaya diri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone memiliki semangat belajar yang terbilang tinggi.

Pengaruh Jenis Sarapan Pagi terhadap Semangat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e.

Hasil analisis yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e. Dilihat dari uji signifikansi dimana dalam uji signifikansi dilakukan uji t diperoleh nilai thitung (2,0125) > ttabel (2,01063) yang menunjukkan jenis sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang sarapan dengan jenis sarapan yang memiliki gizi yang cukup maka akan berpengaruh terhadap semangat belajar siswa, sejalan dengan pendapat Zhafirah (2018) bahwa sarapan pagi sangat berpengaruh kepada kondisi siswa, sarapan dengan makanan dan minuman yang bergizi dapat meningkatkan kerja otak siswa serta dapat meningkatkan semangat/motivasi dan konsentrasi siswa.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitiandi atas dapat disimpulkan bahwa adapengaruh jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e, Kabupaten Bone.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, disarankan sebagai berikut:

Guru hendaknya memberikan arahan kepada siswa serta berkomunikasi dengan orang tua siswa mengenai jenis sarapan yang sebaiknya dikonsumsi siswa untuk meningkatkan semangat belajar mereka.

Penulis lain yang tertarik mengkaji masalah yang relevan dengan penelitian ini, disarankan melakukan penelitian yang lebih seksama dengan ruang lingkup yang lebih luas dan pembahasan yang lebih mendalam untuk mendapatkan informasi yang lebih ilmiah dan lebih luas mengenai pengaruh jenis sarapan pagi dan semangat belajar siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfarisi, dkk. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Doi: 10.35816/jiskh.v11i1.237
- [2] Aini, I., Nurhadi, A. 2020. Meningkatkan Semangat Belajar di Rumah dengan Teknik Mind Mapping pada Siswa Kelas 1 SD di Dusun Rokoro Desa Taroan , Kecamatan Tlanakan, Kabupaten Pamekasan. Journal of Community Engagement, 2(1), 29-41.
- [3] Arifin, L .A & Prihanto, J.B. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan tingkat Konsentrasi Siswa di Sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume03 Nomor01Tahun2015, hal: 203–207. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- [4] Cornelia, M, Sinaga, W, Arum N. Penyuluhan Tentang Pentingnya Sarapan Sehat Dan Gizi Berimbang Di GSJA Hosana, Rancabungur- Bogor. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 2, 1008-1011.
- [5] Diana, F. 2013. Omega 3 Dan Kecerdasan Anak. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7 (2), 82-88.
- [6] Emda, A. 2017. Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. Lantanida

- Journal, 5(2), 93-196.
- [7] Hardiansyah, H., Aries, M. 2012. Jenis Pangan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96.
- [8] Hardiansyah, H., Aries, M. 2016. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89.
- [9] J.Arifin & Prihanto. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan tingkat Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (1), 203-207.
- [10] Larega, T. 2015. Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*, 4(2), 115-121.
- [11] Lestari, AP. 2017. Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas di sdn manduroh kabuh. Program studi keperawatan.
- [12] Lisna, Putra, S., Abzal, A., Nisal, R., Azizul. 2021. Membangun Dan Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Lepa-lepa Open*, 1(2), 26-32.
- [13] Muhaimin, B. 2013. Urgensi Motivasi Dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa. *Adabiyah*, 13, 47-54.
- [14] Napitupulu, RPA & Millenando VE. 2019. HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 003 BATAMKOTA. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, Volume 1, No 3, Juni 2019, pp 18-26
- [15]
- [16] Picauli, I, Berek, N, Apipideli, N, Diana. 2020. Pentingnya Sarapan Sehat Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa dan pencegahan Stunting Pada Pelajar SMP Negeri 16, Kelas IX Kota Kupang. 1(1), 1-9.
- [17] Rafika, Astuti, Setyowati P, Susana. 2018. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi pada remaja. *Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara*, 26-35.
- [18] Roffina, Z. 2020. Meningkatkan Semangat Belajar Siswa dalam Pembelajaran relasi dan Fungsi melalui Pendekatan Scientific. 4(2004), 810-820.
- [19] Sandra, M. 2017. Kaitan Sarapan Pagi, Menu Makanan, Semangat Belajar dan Biaya dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 7 (1), 35-43.
- [20] Siregar, S. 2013. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- [21] Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA, cv.
- [22] Suraya, S, Apriyani, S, Larasati, D. 2019. “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2 (1), 201-207.
- [23] Wardana, Y. 2019, Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun Oleh : Yudha Jaya Wardana Program Studi Keperawatan.
- [24] Yarissumi, Y. 2017. Hubungan antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Keaktifan Belajarnya pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 5 (2), 137-142.
- [25] Zhafirah, N. 2018. Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Siswa Kelas Iii Mi Al-Hikmah Pasar Minggu. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Tim Penyusun. 2020. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa*. Universitas Negeri Makassar
- [26] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- [27] Wati & Sudigdo. 2019. Keterampilan menulis karangan narasi sejarah melalui model pembelajaran mind mapping bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Nasional*. Universitas

Sarjana Wiyata Taman Siswa Yogyakarta, 8(2), 62-63.

- [28] Yusuf, M. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.