

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP MINAT ANAK
DALAM BELAJAR DI KELAS 5 C MADRASAH IBTIDAIYAH
NEGERI I YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2020/2021**

Anik Munadhiroh
Sukati, S.Pd., M.Pd
anik.munadhiroh@gmail.com

ABSTRAK

Belajar adalah suatu usaha untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam belajar ada beberapa faktor motivasi belajar yang sangat penting, yaitu kondisi yang mempengaruhi saat proses belajar adalah kondisi lapar. Tanpa sarapan akan mengalami hipoglikemia, hipoglikemia menyebabkan tubuh gemetar, pusing, dan turunya tingkat konsentrasi, semangat dalam belajar. Sarapan pagi bisa memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap minat anak dalam belajar di kelas 5C Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif diskriptif. Subjek pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas 5C berjumlah 30 siswa dan wali kelas. Lokasi penelitian di MIN I Yogyakarta. Pengumpulan data dengan Interview atau wawancara, angket dan observasi. Keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik product moment, sedangkan teknik analisis menggunakan teknik analisis statistik diskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat Anak Dalam Belajar Di Kelas 5 C Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021, yaitu sebesar 0,868 atau 75,35 % dalam kategori tinggi atau kuat. Hal ini berarti sarapan memberikan pengaruh yang kuat terhadap minat belajar siswa kelas 5C.

Kata kunci : Sarapan Pagi, Minat, Siswa MIN Yogyakarta

Dalam Anjuran menuntut ilmu tersebut disertai dengan faktor-faktor pendukung untuk meningkatkan semangat belajar bagi setiap orang. Kementerian Agama RI (Rusdiansyah, 2019: 8) mengemukakan salah satu faktor yang utama adalah motivasi, baik itu motivasi yang datang dari dalam diri sendiri, maupun motivasi yang ditumbuhkan dari peranan lingkungan sosialnya. Dalam ayat Al-Quraan dijelaskan bahwa belajar adalah kewajiban bagi orang yang beriman untuk memiliki ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajatnya. Seperti contohnya pada Surah Al-Mujadalah ayat 11:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

Artinya : “Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dari kamu sekalian dan orang-orang yang berilmu beberapa derajatnya” Kementerian Agama RI (Rusdiansyah, 2019: 8).

Ayat di atas mengatakan secara tegas bahwa Allah hendak *meninggikan* derajat orang yang berilmu. Menurut (Rusdiansyah, 2019) mereka yang beriman dan menghiasi diri mereka dengan pengetahuan. Oleh sebab itu manusia seharusnya untuk belajar, karena belajar adalah kunci kesuksesan dalam segala hal baik pengetahuan, wawasan maupun ilmu lainnya. Dengan belajar kita juga akan faham antara yang baik dan yang buruk, yang salah ataupun yang benar. Secara umum bisa dikatakan bahwa belajar ialah suatu usaha untuk menguasai sejumlah pengetahuan (Istianah, 2008). Dalam menguasai beberapa pengetahuan tersebut sangat dibutuhkan minat

Sarapan pagi adalah cara yang baik untuk mengisi kebutuhan energi sepanjang hari (Febry & Zulfito, 2009, hlm.33) pada (Istianah, 2008). Ir.Sarita, alumni Fateta jurusan Teknologi Pangan serta Gizi IPB Bogor mengatakan :

“...” “Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi dikelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang terakhirnya kadar gula pada tubuh menurun” “...” (Istianah, 2008).

Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia ataupun kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia menyebabkan tubuh gemeteran, pusing serta sakit berkonstrasi. Itu semua disebabkan kekurangan Glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Wiharyanti, 2006) dalam (Savira & Suharsono, 2013). Hal ini dapat menyebabkan turunya tingkat minat belajar. Menurut Kamus Besar Indonesia (KBI) minat memiliki arti kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, keinginan. Menurut Muhibbinsyah (2010: 133) Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu (Istianah, 2008). Menurut Slameto (2003: 57), pada (Statistika & Mahasiswa, 2017) minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Secara teori minat belajar mahasiswa yang besar seharusnya menghasilkan prestasi yang tinggi, sebaliknya minat belajar mahasiswa yang kurang cenderung menghasilkan prestasi yang rendah.

Sarapan pagi bisa memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat (Perdana, 2013) dalam (Simanullang, 2017). Anak-anak yang melewatkan waktu sarapan akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktifitas (Simanullang, 2017). Akibat yang dialami karena tidak melakukan sarapan pagi dalam proses belajar mengajar ialah anak tidak minat, mudah lelah, mudah mengantuk, serta gangguan fisik lainnya.

Sarapan pagi bermanfaat mendukung minat belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Sarapan pagi bisa mempertahankan daya tahan ketika bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, untuk memelihara kebugaran jasmani maupun ketahanan fisik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta memudahkan penyerapan pelajaran (Kadarzi, 2009: 6) dalam (Simanullang, 2017).

Sarapan pagi itu penting untuk anak karena anak akan memulai kegiatan, terutama kegiatan bersekolah (Soenardi, 2014, hlm.9) pada (Istianah, 2008). Penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang menyempatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah (tentunya dengan makanan yang bergizi) bisa belajar lebih baik dari pada teman-temannya yang tidak sarapan pagi (Istianah, 2008). Kondisi yang mempengaruhi saat proses belajar adalah kondisi lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa yang tidak melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Aktivitas sarapan pagi ditinggalkan karena ada beberapa faktor antara lain, bangun kesiangan, orang tua yang tidak pernah membuat sarapan, terburu-buru atau kondisi fisik anak tidak bisa menerima sarapan pagi.

Faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan menurut hasil penelitian diketahui 3 siswa (10 %) tidak melakukan sarapan, dan 27 siswa (90 %) melakukan sarapan. Sebanyak 5 siswa (16,7 %) tidak minat belajar, dan 27 siswa (83,3 %) minat belajar. Hasil Analisis di peroleh yaitu sebesar 0,868 atau 75,35 %, dalam kategori tinggi atau kuat dengan hasil 0,70 – 0,90.

Dari beberapa paparan diatas menjelaskan bahwa sarapan sangatlah penting bagi kesehatan anak dan bisa meningkatkan kecerdasan. Anak yang mengkonsumsi sarapan pagi setiap harinya memiliki kemampuan yang sempurna dalam belajar disekolah. Dengan mengkonsumsi sarapan pagi dengan tepat dan benar akan menjadi motivasi anak untuk lebih fokus dan konsentrasi dalam menerima pelajaran yang telah di sampaikan oleh guru.

Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **“PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP MINAT ANAK DALAM BELAJAR DI KELAS 5 C MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI I YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2020/2021”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sarapan mengakibatkan daya berpikir siswa menjadi rendah.
2. Sarapan sarapan akan membuat anak menjadi tidak memiliki minat dalam belajar.
3. Sarapan sebelum berangkat sekolah dapat menambah minat belajar.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dapat digunakan untuk menghindari terdapatnya penyimpangan ataupun pelebaran pokok permasalahan supaya penelitian tersebut lebih terarah serta memudahkan peneliti dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup hanya tentang “Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat Anak Dalam Belajar”.
2. Informasi yang disajikan yaitu berkaitan dengan “Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat Anak Dalam Belajar”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah : Seberapa besar Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat Anak Dalam Belajar Di Kelas 5C Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk: Seberapa besar Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat Anak Dalam Belajar Di Kelas 5C Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa selanjutnya untuk melakukan penelitian terutama dalam hubungan sarapan pagi terhadap Minat anak dalam belajar. Memperbanyak karya tulis mahasiswa dan mengajarkan mahasiswa untuk berkarya.

2. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan berguna bagi para pembaca serta aktivis akademik yang ingin memanfaatkan sebagai bahan perkuliahan khususnya tentang pengaruh sarapan pagi terhadap Minat anak dalam belajar disekolah dasar. Serta terjalinnya kerjasama antara Universitas Alma Ata dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti

Pengalaman dan wawasan untuk menulis dalam ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam melakukan kegiatan penelitian dalam bentuk tulisan secara lebih mendalam. Mengetahui keadaan serta kondisi objek penelitian.

4. Bagi Siswa

Mempunyai pengetahuan lebih tentang pentingnya sarapan pagi.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikumto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Penerbit Reneka Cipta
- Eka, Lestari Karunia, M.Pd & Mokhammad Ridwan Yudhanegara, M.Pd. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika (Panduan Praktis Menyusun Skripsi, Tesis, dan Laporan Penelitian dengan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi Disertai dengan Model pembelajaran dan Kemampuan Matematis)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Fathurrohman, Muhammad. 2017. *Belajar dan Pembelajaran Modern Konsep Dasar dan Teori Pembelajaran*. Yogyakarta: Garudhawaca
- Gasong, Dina. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Grub Penerbitan CV Budi Utama
- Hartoyo, Edi, Qomariyatus Sholihan, Rahmi Fauzia, Dwi Nur Rachmah. 2015. *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press)
- Hendryadi, 2017, "Tahap Awal Pengembangan Kuesioner" *dalam jurnal Riset Manajemen dan Bisnis* 2(2) 172-173, Jakarta: Universitas Islam Attahiriyyah.
- Istianan. (2008). Belajar Siswa Di Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsetrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII Sekolah Mengengah Pertama Negeri 20 Bekasi*, 64.
- Mutya, Annisa. 2013. "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah di SD MIS IPHI Kota Payakumbuh Tahun 2014". *Skripsi*.
- Maiti, & Bidinger. (1981). No Title No Title. *Journal of Chemical*

Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.

Martínez, J. F., Santibanez, L., & Mori, E. E. S. (2013). Educational opportunity and immigration in México: Exploring the individual and systemic relationships. *Teachers College Record*, 115(10), 11–21.

Parnawi, Afi. 2019. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Grub Penerbit CV Budi Utama

Purnamasari, Dyah Umiyani, 2018. *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta : Penerbit Andi (Anggota IKAP)

Rusdiansyah, M. (2019). *Motivasi Belajar yang Terkandung dalam Al-Qur'an Surah Al-Mujadalah Ayat 11. 8.*

Shohifah, F., & Hariyati, N. (2018). Pengaruh Akreditasi Terhadap Minat Wali Murid Pada Sekolah Dasar Negeri Di Kabupaten Sidoarjo. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 6(3).

Sugiyono, 2014. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta, CV

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.

Simanullang, N. (2017). *Gambaran Pola Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Angkatan 2015*. 8–27.

Statistika, B., & Mahasiswa, L. (2017). *No Title. 1*, 86–93.

Vargas del Valle, P., Piñeiro Becerra, M. S., Palomino Montenegro, H., Torres-Quintana, M. a., Balducci, L., Ramachandran, A., Hao, J., Narayanan, K., Evans, C., George, A., Kalha, A. S., Kachiwala, V. A., Govardhan, S. N., McLaughlin, R. P., Khurshaid, S. Z., Chibebe, P. C., Starobinas, N., Pallos, D., Mérida, I., ... Teixeira, C. C. (2016). No

主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 20(1), 1–8.

Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(2\).77-86](https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(2).77-86)

کریستینا، رود. کوکورس (1375). آموزش مهارت های ورزشی (راهنمایی مربیان). ترجمه No Title. مجتبی اقدسی، چاپ اول، دانشگاه تبریز

PERPUSTAKAAN ALMA MATER