



## Efektivitas Program Sarapan Pagi terhadap Peningkatan Pemahaman Belajar Anak di MIU Riyadlul Qori'in Jember

**Dwi Anggi Ainun Marsiyah**, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

**Iftitahur Rizqi Amaliyah** ✉, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

**Muhammad Suwignyo Prayogo**, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

✉ [hurritzqiiftitah@gmail.com](mailto:hurritzqiiftitah@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to examine the effectiveness of the breakfast program implemented at MIU Riyadlul Qori'in Jember in improving students' understanding of learning. The approach used is descriptive qualitative with the research subjects as many as 45 students of class III, IV, and V. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using data reduction techniques, data presentation, and conclusion drawing with source triangulation validation. The results showed that the school breakfast program positively contributed to improving students' concentration, activeness, and understanding of the subject matter. In addition, parental involvement and nutrition education also support the success of this program. Thus, the breakfast program is proven to be effective in supporting the learning process and academic achievement of students at the primary school level.

**Keywords:** healthy breakfast, child development, learning concentration

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program sarapan pagi yang diterapkan di MIU Riyadlul Qori'in Jember dalam meningkatkan pemahaman belajar siswa. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian sebanyak 45 siswa kelas III, IV, dan V. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan validasi triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program sarapan pagi di sekolah berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi, keaktifan, dan pemahaman materi pelajaran siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dan edukasi gizi turut mendukung keberhasilan program ini. Dengan demikian, program sarapan pagi terbukti efektif dalam menunjang proses belajar dan prestasi akademik siswa di tingkat sekolah dasar.

**Kata kunci:** sarapan sehat, perkembangan anak, konsentrasi belajar

**Received** 30 April 2025; **Accepted** 30 Mei 2025; **Published** 10 Agustus 2025

**Citation:** Marsiyah, D.A.A., Amaliyah, I.R., & Prayogo, M.S. (2025). Efektivitas Program Sarapan Pagi terhadap Peningkatan Pemahaman Belajar Anak di MIU Riyadlul Qori'in Jember. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5 (03), 495-500.



Copyright ©2025 Jurnal Jendela Pendidikan Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kebiasaan hidup sehat peserta didik. Pada jenjang ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang sangat krusial, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Oleh karena itu, kebutuhan akan asupan gizi yang seimbang menjadi sangat penting guna mendukung tumbuh kembang mereka. Salah satu bentuk pemenuhan gizi harian yang vital adalah melalui kebiasaan sarapan pagi. Sarapan yang sehat dan bergizi berperan besar dalam menyediakan energi awal yang dibutuhkan siswa untuk menjalani aktivitas belajar sepanjang hari. Beberapa studi, seperti yang disampaikan oleh Fatmawati (2019), menunjukkan bahwa sarapan memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi, daya ingat, dan ketahanan tubuh anak selama mengikuti pelajaran di sekolah.

Sayangnya, observasi awal di Madrasah Ibtidaiyah Unggulan (MIU) Riyadlul Qori'in Jember memperlihatkan bahwa kebiasaan sarapan pagi belum sepenuhnya menjadi budaya yang terbentuk kuat di kalangan siswa. Masih ditemukan sejumlah anak yang datang ke sekolah tanpa sarapan, dengan berbagai alasan, seperti keterbatasan waktu, kurangnya nafsu makan, atau kurangnya pemahaman akan pentingnya sarapan. Kondisi ini berdampak nyata terhadap kondisi fisik dan mental siswa di kelas, seperti cepat lelah, kurang fokus, mudah mengantuk, hingga rendahnya partisipasi dalam kegiatan belajar mengajar. Fenomena tersebut sejalan dengan hasil penelitian Anisa dan Ramadhan (2021), yang menyimpulkan bahwa anak-anak yang secara rutin mengonsumsi sarapan sehat cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak.

Menyadari pentingnya sarapan bagi peningkatan kualitas belajar siswa, pihak sekolah MIU Riyadlul Qori'in Jember mulai mengambil langkah inisiatif dengan menerapkan program sarapan pagi berbasis sekolah. Program ini mencakup edukasi gizi melalui kegiatan pembelajaran tematik, kampanye pentingnya sarapan sehat yang dilakukan secara berkala, hingga pelaksanaan sarapan bersama secara rutin. Upaya ini tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan capaian akademik siswa, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap kesehatan sejak usia dini. Strategi ini juga sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas program sarapan pagi yang telah diterapkan di MIU Riyadlul Qori'in Jember dalam meningkatkan pemahaman belajar siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program pembiasaan hidup sehat di lingkungan pendidikan dasar, khususnya di sekolah berbasis agama. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan lainnya dalam merancang strategi intervensi gizi yang relevan untuk mendukung prestasi dan kualitas hidup anak-anak secara menyeluruh.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengkaji secara mendalam efektivitas program sarapan pagi terhadap peningkatan pemahaman belajar siswa di MIU Riyadlul Qori'in Jember. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali dinamika pelaksanaan program, serta bagaimana kebiasaan sarapan memberi pengaruh terhadap perilaku belajar siswa di kelas.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III, IV, dan V yang terlibat secara aktif dalam program sarapan pagi sekolah. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah partisipan sebanyak 45 siswa, dengan pertimbangan

bahwa siswa pada jenjang tersebut telah memiliki perkembangan kognitif yang memadai dan mampu memberikan respons yang reflektif terhadap pengalaman belajar mereka.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga jenis instrumen utama. Observasi digunakan untuk mencatat perilaku siswa, khususnya sebelum kegiatan belajar dimulai dan selama pembelajaran berlangsung. Aspek-aspek seperti tingkat konsentrasi, partisipasi dalam kegiatan kelas, serta respons terhadap tugas menjadi fokus utama dalam pengamatan ini. Selain itu, wawancara dilakukan dengan guru kelas dan sejumlah orang tua untuk menggali pandangan mereka mengenai perubahan perilaku dan pemahaman belajar siswa sejak dilaksanakannya program sarapan. Informasi dari wawancara memberikan gambaran mengenai keterlibatan orang tua serta dukungan lingkungan dalam membentuk kebiasaan makan pagi yang sehat.

Instrumen ketiga adalah dokumentasi, yang mencakup data seperti catatan kehadiran siswa, hasil belajar, dan arsip kegiatan sekolah terkait program sarapan sehat. Dokumen-dokumen ini memberikan data pelengkap yang membantu mengonfirmasi temuan dari observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah data yang relevan dan signifikan terhadap fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan pemahaman serta mengidentifikasi pola-pola tertentu yang muncul. Kesimpulan akhir ditarik berdasarkan hasil analisis menyeluruh terhadap data yang telah dikumpulkan. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan cara membandingkan dan mengkonfirmasi temuan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Kebiasaan Sarapan Siswa

Aspek yang Diamati	Jumlah Siswa	Presentase(%)
Siswa yang sarapan	38	85%
Siswa yang tidak sarapan	7	15%
Makanan berat (nasi, mie, dll)	27	70% dari yang sarapan
Makanan ringan (roti, buah, susu)	11	30% dari yang sarapan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 siswa MIU Riyadlul Qori'in Jember menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yakni sekitar 85%, terbiasa mengonsumsi sarapan setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sementara itu, 15% lainnya masih sering melewatkan sarapan dengan berbagai alasan, seperti keterbatasan waktu di pagi hari dan kurangnya nafsu makan. Kebiasaan melewatkan sarapan ini cenderung lebih banyak ditemukan pada siswa kelas V, yang memiliki beban jadwal lebih padat dan waktu persiapan yang lebih singkat.

Dari segi jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, ditemukan bahwa sekitar 70% siswa memilih makanan berat seperti nasi goreng, nasi kuning, atau mie instan. Sementara 30% lainnya mengonsumsi makanan ringan seperti roti, susu, atau buah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan sarapan sudah mulai terbentuk, kualitas gizi dari sarapan siswa masih menjadi catatan penting. Banyak siswa yang

mengonsumsi makanan cepat saji, yang rendah serat dan mengandung kadar lemak atau gula tinggi, sehingga belum sepenuhnya mendukung kebutuhan gizi optimal untuk aktivitas belajar. Hal ini sejalan dengan hasil studi Rampersaud et al. (2020), yang menekankan bahwa sarapan yang mengandung zat gizi seimbang lebih efektif dalam mendukung fungsi kognitif siswa dibandingkan sarapan yang hanya tinggi kalori namun miskin nutrisi.

Wawancara dengan guru kelas mengungkapkan bahwa siswa yang rutin sarapan pagi cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Mereka lebih fokus selama proses pembelajaran, lebih aktif dalam diskusi kelas, dan tampak lebih segar dalam mengikuti kegiatan harian di sekolah. Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan sering kali tampak lesu, mudah mengantuk, dan kurang antusias ketika menghadapi tugas-tugas belajar. Guru juga mencatat bahwa adanya program sarapan yang diselenggarakan sekolah turut membantu membentuk kebiasaan baru pada siswa dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya makan pagi.

Efektivitas program ini juga didukung oleh temuan dari studi sebelumnya. Adolphus et al. (2019) menyatakan bahwa anak-anak yang mengonsumsi sarapan bergizi memiliki fungsi kognitif yang lebih baik, termasuk dalam hal kecepatan memproses informasi, memori kerja, dan kestabilan perhatian. Selain itu, studi sistematis yang dilakukan oleh Velázquez-López et al. (2020) menunjukkan bahwa sarapan secara konsisten berkorelasi positif dengan skor akademik siswa, terutama dalam pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti matematika dan membaca.

MIU Riyadlul Qori'in Jember telah mengembangkan beberapa inisiatif untuk memperkuat budaya sarapan sehat di lingkungan sekolah. Upaya tersebut antara lain adalah edukasi gizi yang diintegrasikan dalam pembelajaran tematik, kampanye sarapan sehat setiap hari Senin, dan kegiatan sarapan bersama yang diadakan secara berkala. Sekolah juga melibatkan orang tua melalui pertemuan rutin yang membahas pentingnya pola makan sehat di rumah, serta bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan status gizi siswa dan memberikan penyuluhan gizi.

Selain itu, peran guru sebagai teladan turut berkontribusi besar dalam mendorong kebiasaan sarapan sehat. Guru yang menunjukkan perilaku makan sehat di hadapan siswa tanpa disadari mampu membentuk kesadaran kolektif di kalangan peserta didik. Hal ini didukung oleh penelitian Burrows et al. (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis sekolah, yang melibatkan guru, orang tua, dan komunitas, lebih efektif dalam membentuk perilaku makan sehat secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa program sarapan pagi yang diterapkan di MIU Riyadlul Qori'in Jember memberikan dampak yang positif terhadap pemahaman belajar siswa. Program ini bukan hanya meningkatkan konsistensi kebiasaan sarapan, tetapi juga turut memperbaiki kualitas partisipasi siswa dalam pembelajaran. Efektivitasnya tampak melalui perubahan perilaku siswa yang lebih aktif, responsif, dan fokus dalam mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan program sarapan pagi yang terstruktur dan berkelanjutan sangat berkontribusi dalam mendukung peningkatan prestasi belajar siswa, sekaligus menanamkan pola hidup sehat sejak usia dini.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program sarapan pagi yang diterapkan di MIU Riyadlul Qori'in Jember terbukti efektif dalam meningkatkan

pemahaman belajar siswa. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, ditemukan bahwa kebiasaan sarapan pagi berkorelasi positif dengan konsentrasi, partisipasi, dan daya tangkap siswa dalam pembelajaran. Sebagian besar siswa yang rutin sarapan menunjukkan performa akademik yang lebih baik dan lebih aktif di kelas dibandingkan mereka yang melewatkan sarapan. Keberhasilan program ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan institusi kesehatan setempat, serta integrasi edukasi gizi dalam kegiatan sekolah. Oleh karena itu, program sarapan pagi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif siswa, tetapi juga mendukung pembentukan karakter dan gaya hidup sehat sejak dini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Anisa, N., & Ramadhan, Z. H. (2021). Peran kepala sekolah dan guru dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263–2269. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1196>
2. Fatmawati, T. Y. (2019). Meningkatkan personal hygiene pada siswa SD Negeri Kecamatan Kota Baru. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 12–17.
3. Irwandi, S., & Ufatin, N. (2016). Peran sekolah dalam menumbuhkembangkan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar (Studi multi situs di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram). *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(3), 492–498.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Yufiarti, Y., & Edwita. (2019). Program promosi kesehatan (JUMSIH) untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang hidup bersih dan sehat. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341–355.
6. Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2019). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 171. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00171>
7. Burrows, T., Goldman, S., Olson, R. K., Byrne, B., & Coventry, W. L. (2021). Associations between selected dietary behaviours and academic achievement: A study of Australian school-aged children. *Public Health Nutrition*, 24(2), 270–277. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004447>
8. Hoyland, A., McWilliams, K. A., Duff, R. J., & Dye, L. (2022). Breakfast consumption in UK schoolchildren and its associations with nutrient intakes, body mass index and socioeconomic status: A cross-sectional study. *British Journal of Nutrition*, 127(9), 1342–1350. <https://doi.org/10.1017/S000711452100370X>
9. Rampersaud, G. C., Kim, H., Gao, Z., & House, L. A. (2020). Breakfast consumption patterns among US adults and children: A secondary analysis of NHANES 2013–2016 data. *Nutrients*, 12(8), 2400. <https://doi.org/10.3390/nu12082400>
10. Velázquez-López, L., Santiago-Díaz, G., Nava-Hernández, J., Muñoz-Torres, A. V., Medina-Bravo, P., & Torres-Tamayo, M. (2020). Breakfast consumption and academic achievement in children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 12(7), 2105. <https://doi.org/10.3390/nu12072105>

## PROFIL PENULIS

**Dwi Anggi Ainun Marsiyah** adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Ia terlibat aktif dalam penelitian mengenai pentingnya sarapan sehat bagi perkembangan anak, yang dilakukan di MIU Riyadlul Qori'in Jember.

**Iftitahur Rizqi Amaliah** adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Ia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang membahas peran sarapan sehat dalam mendukung tumbuh kembang anak, dengan lokasi penelitian di MIU Riyadlul Qori'in Jember.

**Muhammad Suwignyo Prayogo** adalah Dosen Matakuliah Ilmu Pengetahuan Alam SD/MI di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Selain itu, beliau aktif dalam kegiatan penelitian yang berfokus pada isu-isu kesehatan dan gizi anak, khususnya dalam pengembangan media pembelajaran tematik, seperti pentingnya sarapan sehat bagi perkembangan anak.