

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI  
BELAJAR SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**TESIS**



**Oleh:**

**RIFNAWATI  
NIM. 1200042**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## **ABSTRACT**

### **Rifnawati: The Correlation between Breakfast Habit and Student's Learning Concentration and Its Implication to the Guidance and Counseling (2014)**

Concentration is one of the factors affecting the learning process. The ability of focusing on school subjects will impact on learning result. Having breakfast habit is effort in increasing concentration. The energy of having breakfast will increasing the concentration in learning process. This research aims to describe the breakfast habit and student's learning concentration and also to examine the correlation between breakfast habit and student's learning concentration.

The research used quantitative of descriptive correlation type. It was conducted to the students of tenth and eleventh grade of SMA Negeri 16 Padang in school year of 2013/2014 with 510 students. Samples consisted of 224 students and were selected by using stratified random sampling technique. The instrument was used a covered questionnaire with model of Likert's Scale. The data obtained was analyzed by using mean and to examine the correlation between two variables by using parametric statistical; that is Pearson Correlation.

The result showed that (1) student's breakfast habit were in moderate category, (2) student's learning concentration was in good category, and (3) the correlation coefficient between breakfast habit and student's learning concentration was 0.444; there is a significant correlation between breakfast habit and student's learning concentration.

**Keywords : Habit, Breakfast, Concentration, Learning**

## ABSTRAK

**Rifnawati. 2014. “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Konsentrasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. Kemampuan memusatkan perhatian terhadap materi pelajaran akan berdampak terhadap hasil belajar. Memiliki kebiasaan sarapan pagi merupakan usaha untuk meningkatkan konsentrasi. Energi yang dihasilkan dari sarapan pagi akan membantu meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa dan juga berupaya untuk menguji hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas X dan XI SMA Negeri 16 Padang tahun pelajaran 2013/2014 dengan populasi sebanyak 510 siswa. Jumlah sampel penelitian sebanyak 224 siswa dan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup dengan menggunakan model Skala *Likert*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rata-rata dan untuk menguji hubungan antara kedua variabel digunakan statistik parametrik yaitu *Pearson Correlation*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa (1) kebiasaan sarapan pagi siswa berada pada kategori sedang, (2) konsentrasi belajar siswa berada pada kategori baik, dan (3) koefisien korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sebesar 0,444; berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

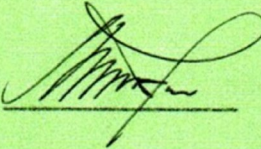
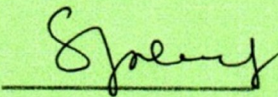
**Kata Kunci : Kebiasaan, Sarapan Pagi, Konsentrasi, Belajar**



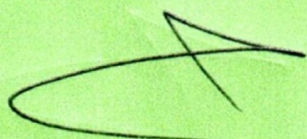
## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Nama Mahasiswa : Rifnawati  
NIM : 1200042

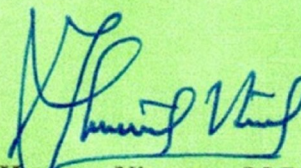
NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> <i>Pembimbing I</i>		<u>22-08-2014</u>
<u>Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.</u> <i>Pembimbing II</i>		<u>22-08-2014</u>

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Ketua Program Studi S2 Bimbingan  
dan Konseling,

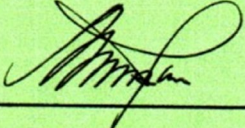
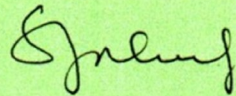
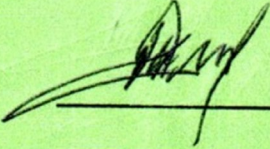
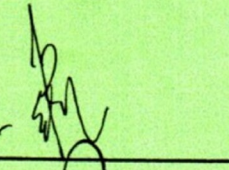
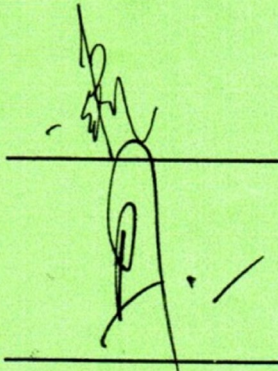


Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.  
NIP. 19620405 198803 1 001



**PERSETUJUAN  
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

---

No	N A M A	TANDA TANGAN
1.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.</u> (Sekretaris)	 _____
3.	<u>Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	 _____
4.	<u>Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	 _____
5.	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____

**Mahasiswa :**

**Nama : Rifnawati**

**NIM : 1200042**

**Tanggal Ujian : 6 Agustus 2014**



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2014  
Saya yang Menyatakan,



**Rifnawati**  
**Nim. 1200042**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah menyelesaikan tesis yang berjudul "*Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling*". Selanjutnya shalawat beriring salam tidak lupa pula penulis kirimkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang berilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan tesis ini penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam penelitian untuk kesempurnaan tesis.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam penelitian untuk kesempurnaan tesis.
3. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan untuk menyelesaikan tesis ini, serta membantu dalam menimbang instrumen penelitian.
4. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan untuk menyelesaikan tesis ini.

5. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan untuk menyelesaikan tesis ini.
6. Bapak Dr. Alizamar, M.Pd., Kons., dan Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., yang telah meluangkan waktu untuk membantu dalam menimbang instrumen penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, khususnya para dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan.
8. Pimpinan program Pascasarjana FIP UNP dan segenap karyawan yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada penulis.
9. Kedua orangtua tercinta (Irmanelis dan Drs. Hurlis AR) yang telah memberikan dorongan, semangat dan bantuan, baik moril dan materil demi selesainya penyusunan tesis ini.
10. Suami tercinta (Sigit Norman, S.Pt) yang telah memberi dorongan, semangat dan bantuan, baik moril dan materil demi selesainya tesis ini.
11. Kepala Sekolah, Guru dan Karyawan serta Siswa SMA PGRI 1 Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan uji coba instrumen penelitian.
12. Kepala Sekolah, Guru dan Karyawan serta Siswa SMA Negeri 16 Padang yang telah memberikan bantuan dan kerjasama sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
13. Rekan-rekan senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan masukan yang sangat berharga dalam penulisan tesis ini.



Penulis menyadari, baik isi maupun penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan tesis ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Pertanyaan Penelitian .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori .....	9
1. Konsep Belajar .....	9
a. Pengertian Belajar .....	9
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar .....	15
2. Konsentrasi Belajar .....	24
a. Pengertian .....	24
b. Ciri-ciri Berkonsentrasi dalam Belajar .....	25
c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	27

d. Mencegah dan Mengatasi Gangguan Konsentrasi Belajar .....	27
3. Kebiasaan Sarapan Pagi.....	29
a. Pengertian .....	29
b. Manfaat .....	30
c. Menu Sarapan Pagi .....	31
d. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Sarapan Pagi .....	33
4. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa .....	37
5. Pelayanan Bimbingan Konseling .....	40
a. Pengertian .....	40
b. Tujuan .....	41
c. Fungsi .....	42
d. Jenis .....	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	47
C. Kerangka Pemikiran .....	49
D. Hipotesis .....	49

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	50
B. Populasi dan Sampel .....	50
C. Definisi Operasional .....	53
D. Pengembangan Instrumen .....	54
E. Teknik Pengumpulan Data .....	58
F. Teknik Analisis Data .....	59

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	63
1. Kebiasaan Sarapan Pagi .....	63
2. Konsentrasi Belajar Siswa .....	64



B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	65
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	66
D. Pembahasan .....	68
1. Kebiasaan Sarapan Pagi .....	68
2. Konsentrasi Belajar Siswa .....	70
3. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa .....	72
E. Keterbatasan Penelitian .....	74

#### **BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	76
B. Implikasi .....	77
C. Saran .....	78

<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>80</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Persentase Siswa yang Minta Izin Jam Kedua.....	4
2. Kandungan Gizi Sarapan Pagi per 100 g.....	33
3. Populasi Penelitian .....	51
4. Sampel Penelitian .....	53
5. Kisi-kisi Instrumen Kebiasaan Sarapan Pagi .....	54
6. Kisi-kisi Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa .....	55
7. Klasifikasi Persentase Skor Responden .....	60
8. Deskripsi Kebiasaan Sarapan Pagi .....	63
9. Deskripsi Konsentrasi Belajar Siswa .....	64
10. Uji Normalitas Data .....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Pemikiran .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Penelitian .....	84
2. Tabulasi Data Skor Mentah Penelitian .....	95
3. Tabulasi Data Skor Per Indikator .....	111
4. Uji Persyaratan Analisis .....	127
5. Pengujian Hipotesis .....	129
6. Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa .....	130
7. Surat-surat	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. Faktor yang mempengaruhi belajar bisa dikelompokkan menjadi faktor intern dan faktor ekstern. Salah satu faktor intern yang mempengaruhi belajar adalah faktor psikologis dan konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis. Staton (dalam Sardiman, 2009:39) mengungkapkan ada enam macam faktor psikologis yaitu motivasi, konsentrasi, reaksi, organisasi, pemahaman dan ulangan. Dari keenam faktor di atas konsentrasi memiliki peranan penting agar tercapainya proses belajar yang baik.

Menurut Sardiman (2009:40) konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu proses belajar. Dalam belajar konsentrasi berarti memusatkan perhatian dan pikiran tanpa memperhatikan semua hal yang tidak berhubungan dengan materi pelajaran saat terjadi proses belajar mengajar (Slameto, 2003:86). Dari pendapat di atas terlihat konsentrasi berpengaruh besar terhadap belajar. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah yang memiliki kemampuan konsentrasi dengan baik, dengan kata lain mampu memusatkan pikiran pada materi pelajaran. Jadi memusatkan pikiran ini mutlak perlu dimiliki oleh setiap siswa yang belajar.

Siswa yang memiliki kemampuan konsentrasi yang baik akan mempengaruhi kemampuannya dalam menerima materi yang disampaikan guru. Begitu juga sebaliknya siswa akan mengalami kesulitan menerima materi pelajaran ketika kemampuan konsentrasinya buruk. Hambatan utama untuk berkonsentrasi adalah kebosanan, kecemasan dan melamun. Jadi dalam meningkatkan konsentrasi perlunya untuk melawan hambatan tersebut.

Di sekolah kesulitan untuk berkonsentrasi sering terjadi pada siswa sehingga guru mengalami kesulitan dalam menyampaikan pelajaran agar dapat diterima oleh siswa dengan baik. Salah satu penyebab kesulitan untuk berkonsentrasi adalah pikiran kacau dengan banyak urusan/masalah-masalah kesehatan yang mengganggu seperti badan lemah (Slameto, 2003:87). Badan lemah menimbulkan kelelahan dan akan mempengaruhi konsentrasi dalam belajar. Usaha menjaga kesehatan badan agar seseorang dapat belajar dengan baik yaitu selalu memperhatikan asupan gizi yang masuk pada tubuh.

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Siswa dalam keadaan segar jasmaninya akan tampak berbeda dari siswa yang kelelahan dalam proses belajar. Siswa yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah siswa yang tidak kekurangan gizi. Kebutuhan gizi seseorang dari tahun ke tahun tentunya sangat berbeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Hardinsyah dan Martianto (1992) yaitu kecukupan gizi remaja perorang, perhari lebih banyak dibandingkan pada masa anak-anak. Masalah gizi sering terjadi pada remaja yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang



dianjurkan. Kekurangan konsumsi makanan pada remaja sering disebabkan karena adanya keinginan akan bentuk yang ideal sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau sarapan pagi. Almatsier, dkk (2011:333) berpendapat bahwa remaja perempuan lebih banyak tidak makan pagi karena ingin langsing dan sering berusaha untuk diet dengan cara mengabaikan makan pagi atau makan siang.

Salah satu memperbaiki gizi remaja dengan pola makan teratur dan menekankan pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Dengan meningkatnya konsentrasi belajar tentunya akan memberikan hasil yang baik terhadap prestasi belajar siswa. Dengan demikian sarapan pagi sangat penting dan sangat bermanfaat untuk dijadikan suatu kebiasaan. Selain itu, sarapan dapat mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi resiko asupan bahan makanan yang berbahaya.

Siswa yang tidak melakukan sarapan pagi ternyata kemampuan menerima pelajaran tidak sebaik yang melakukan sarapan pagi. Dengan rendahnya kemampuan menerima pelajaran, prestasi belajar akan menurun. Departemen Kesehatan (1996) menjelaskan bahwa bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Khomsan (2002:103) mengungkapkan bahwa kekurangan glukosa di pagi hari yang diperoleh dari sarapan pagi menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak ada suplai energi.

Berdasarkan data yang diperoleh guru BK menyatakan : (1) guru mata pelajaran menyampaikan keluhan terhadap siswa yang tidak memperhatikan guru saat menerangkan pelajaran, (2) terdapat siswa yang minta izin pada jam pelajaran kedua. Jumlah siswa yang minta izin pada jam kedua selama semester ganjil Tahun Ajaran 2013/2014 dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Data Persentase Siswa yang Minta Izin Jam Kedua**

No	Kelas	Jumlah Siswa (%)
1	X	27 %
2	XI IPA	15 %
3	XI IPS	35 %

*Sumber: Bimbingan dan Konseling SMA N 16 Padang*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa kelas XI IPS paling banyak tidak disiplin dalam belajar.

Beberapa temuan menyatakan akan pentingnya sarapan pagi. Hasil penelitian Mahoney, et.all. (2005) menyatakan *findings showing that breakfast intake enhances cognitive performance, particularly on tasks requiring processing of a complex visual display*. Temuan ini menjelaskan sarapan pagi dapat meningkatkan kinerja kognitif terutama pada tugas-tugas yang membutuhkan pengolahan visual.

Penelitian yang dilakukan Adolphus, et.all. (2013) tentang efek dari sarapan pagi pada perilaku dan prestasi akademik pada anak-anak dan remaja.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa :

*The evidence indicated a mainly positive effect of breakfast on task behavior in the classroom. There was suggestive evidence that habitual breakfast (frequency and quality) and School Breakfast Program have a positive effect on children's academic performance with clearest effects on Mathematic and Arithmetic grades in undernourished children.*

Temuan ini menjelaskan ada efek positif dari sarapan pagi baik pada perilaku anak dalam kelas maupun kinerja akademik anak-anak terutama nilai Matematika dan Aritmatika.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi masalah yaitu masih terdapat siswa yang belum bisa konsentrasi dengan baik dalam belajar. Konsentrasi dalam belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor intern dan faktor ekstern. Dari segi faktor intern mencakup fisiologis, psikologis dan kelelahan. Jika dilihat dari faktor kelelahan sarapan pagi merupakan usaha mencegah kelelahan dalam belajar. Dalam proses belajar mengajar masih ada siswa yang minta izin untuk sarapan pagi. Hal ini menimbulkan persepsi guru bahwa siswa yang kurang konsentrasi dalam belajar karena belum sarapan pagi. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa belum membiasakan sarapan pagi bagi perempuan karena ingin langsing dan berusaha untuk diet.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi penelitian pada aspek hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kebiasaan siswa melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah?
2. Bagaimana gambaran konsentrasi belajar siswa?
3. Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. Kebiasaan siswa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.
2. Gambaran konsentrasi siswa dalam belajar.
3. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dijabarkan ke dalam manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoretis
  - a. Sebagai sumbangan pemikiran dan khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang studi Bimbingan dan Konseling.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa dan kebiasaan sarapan pagi.
  
2. Manfaat praktis
  - a. Sebagai masukan bagi siswa mengenai pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
  - b. Sebagai bahan masukan bagi pimpinan sekolah dalam memberdayakan peran guru BK dalam membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar dengan membiasakan sarapan pagi.
  - c. Sebagai masukan pimpinan unit Bimbingan dan Konseling serta konselor sekolah untuk melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang benar-benar efektif dan efisien dalam membimbing siswa untuk meningkatkan konsentrasi belajar.



- d. Sebagai masukan bagi Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya di Universitas Negeri Padang dalam rangka menyiapkan guru BK dan meningkatkan kualifikasi lulusan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.