
ANALISIS ZAT GIZI SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

(Analysis of Breakfast Nutrients and Student Study Concentration)

Elita Endah Mawarni¹, Yuli Fitria¹, Fany Anitarini^{1*}

¹STIKES Banyuwangi

Email: litaendah36@gmail.com

Email: fitriayuli818@gmail.com

*Email: Fany.anitarini@stikesbanyuwangi.ac.id

Abstract

One of the main targets of the Sustainable Development Goals (SDGs) program in 2030 is related to the development of Indonesian children, where Indonesian children are human resources whose welfare and intelligence must be improved. To support intelligence, concentration is needed in every learning process. The aim is to analyze the relationship between the habit of consuming nutrients in the breakfast menu with learning concentration. The method in this study is Cross-Sectional, with the population being students of the class of 2020 at a private university located in the city of Banyuwangi. Using the purposive sampling technique, the number of respondents was 115 students. Data retrieval of students' food consumption to see the level of nutritional adequacy of breakfast was obtained through data records of breakfast on the day of the test. Learning concentration was measured using the Digit Symbol Substitution Test (DSST) instrument. In addition, data on breakfast habits was obtained by filling out a questionnaire. The statistical test used in this study was the Pearson Chi-Square which was analyzed by the formula, using $p < 0,05$. The study showed that most of the subjects had a regular breakfast habit (70%) and before 09.00 am (74.7%). The learning concentration of most of the subjects (64.5%) was classified as good. From the results of the Pearson Chi-Square statistical analysis, it was obtained. There is a significant relationship between the level of energy adequacy ($r_{count} = 6,594$, $r_{table} = 5,991$), and protein ($r_{count} = 7,874$, $r_{table} = 5,991$), with learning concentration. There is no significant relationship between the level of nutritional adequacy of fat and carbohydrates in the breakfast menu with learning concentration ($r_{count} < 5,991$).

Keywords: Breakfast Nutrients, Learning concentration, Student

1. PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Hal ini tidak terlepas dari kesepakatan yang ingin dicapai dalam

Sustainable Development Goals (SDGs) 2016-2030 yang dirancang oleh PBB, salah satunya adalah memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan masyarakat serta peningkatan kualitas sumber daya manusia. Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan modal utama dalam pembangunan nasional.

Pemerintah Indonesia berkomitmen untuk mencapai target program Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030. Salah satu target utamanya terkait dengan pengembangan sumber daya manusia. Siswa yang juga merupakan bagian

dari sumber daya manusia dikategorikan sebagai suatu periode dalam siklus hidupnya, yaitu masa remaja. Remaja merupakan sumber daya manusia yang kesejahteraan dan kecerdasannya harus ditingkatkan. Untuk menunjang kecerdasan, diperlukan konsentrasi dalam setiap proses pembelajaran. Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase kanak-kanak ke fase dewasa (Bobak 2004). Pertumbuhan dan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Adapun Remaja yang perlu ditingkatkan konsentrasinya dalam setiap proses pembelajaran untuk menunjang kecerdasannya adalah remaja dalam tahapan remaja akhir yang berusia antara 17-20 tahun.

Sarapan penting bagi setiap orang untuk memulai aktivitasnya. Menurut hasil penelitian, keberhasilan prestasi belajar perlu didukung oleh asupan zat gizi, daya tahan fisik, dan tingkat kesehatan. (M S. , 2014) Konsentrasi belajar menurut mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. (Mustofa, 2015.) . Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik, jika konsentrasi berkurang, mengikuti pelajaran di kelas dan belajar mandiri akan terganggu. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan sarapan. Sarapan dikenal sebagai konsumsi makanan pertama yang berperan dalam menyediakan energi bagi otak dan dapat meningkatkan kemampuan dalam proses belajar.

Kebiasaan sarapan pagi khususnya bagi siswa perlu mendapat dukungan dari individu maupun orang tua dalam rangka meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajarnya, sehubungan dengan hal tersebut siswa harus sadar akan pentingnya kebiasaan sarapan pagi, serta orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan anaknya untuk selalu sarapan. teratur sebelum beraktivitas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Analisis Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Siswa.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengkonsumsi zat gizi dalam menu sarapan dengan konsentrasi belajar

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan di STIKES Banyuwangi pada bulan September sampai Desember 2020. Besar sampel 115 mahasiswa dipilih melalui teknik purposive sampling pada mahasiswa angkatan 2020-2021 semester gasal tahun ajaran 2020-2021. Sampel dipilih berdasarkan kesediaan dan kehadiran siswa di kelas saat penelitian dilakukan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode purposive sampling, melalui pengujian hasil kuesioner terkait sarapan pagi atau tidak makan pagi. Responden penelitian adalah mahasiswa STIKES Banyuwangi angkatan 2020 yang berjumlah 115 mahasiswa dari berbagai program studi, dan semuanya diambil. Dimana populasi seluruh mahasiswa STIKES Banyuwangi angkatan 2020 adalah 115 mahasiswa, dari total populasi diambil sebanyak 115 mahasiswa. Data karakteristik siswa, serta kebiasaan sarapan siswa diperoleh melalui pengisian angket. Data konsumsi makanan siswa diperoleh melalui wawancara menggunakan metode food recall 1x24 jam yaitu pada hari-hari sekolah. Data konsentrasi belajar siswa diperoleh melalui pengukuran skor menggunakan instrumen Digit Symbol Substitution Test (DSST).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi siswa berdasarkan karakteristik umur

| Umur (tahun) | Jumlah siswa | |
|--------------|--------------|-----|
| | <i>f</i> | % |
| 18 | 56 | 49 |
| 22 | 59 | 51 |
| Total | 115 | 100 |

Siswa dalam penelitian ini berusia antara 18-22 tahun dengan rata-rata usia 21 tahun. Sebagian besar siswa (51%) berusia 22 tahun dan termasuk dalam kategori dewasa awal. Masa dewasa merupakan masa transisi yang melibatkan berbagai perubahan mulai dari perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Segala perubahan yang terjadi memerlukan nutrisi khusus sehingga penting untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi pada masa dewasa awal ini.

Tabel 2 Distribusi siswa berdasarkan karakteristik jenis kelamin

| Usia | Jumlah siswa | |
|-----------|--------------|-----|
| | <i>f</i> | % |
| Laki-laki | 47 | 41 |
| Perempuan | 68 | 59 |
| Total | 115 | 100 |

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin disajikan pada Tabel 2 bahwa jumlah siswa laki-laki lebih banyak (41%) dibandingkan siswa perempuan (59%).

Data Khusus

Deskripsi Data Uji Konsentrasi dan Data Status Sarapan

Tahap awal dalam menganalisis data penelitian adalah mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan berdasarkan hasil kuesioner. Hasil angket yang dimaksud adalah angket tes konsentrasi. Tingkat kemampuan konsentrasi siswa diukur dengan menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST). Salah satu subtes Weschler Adult Intelligence Scale (WAIS) dapat mengukur kinerja IQ dan secara khusus dapat mengukur kemampuan konsentrasi, perhatian, koordinasi visual-motorik, dan memori visual jangka pendek (Groth-Marnat 2003). Kategori konsentrasi siswa dibagi menjadi dua yaitu kurang (skor <63) dan baik (skor 63). dan angket data sarapan siswa yang diisi oleh mahasiswa STIKES Banyuwangi.

Hasil Pengolahan Data Uji Konsentrasi

Tabel 3 Distribusi siswa berdasarkan tingkat konsentrasi belajar

| Konsentrasi belajar | Jumlah siswa | |
|---------------------|--------------|------|
| | <i>f</i> | % |
| Baik | 74 | 64,5 |
| Kurang | 41 | 35,5 |
| Total | 115 | 100 |

Tes konsentrasi terdiri dari Digit Symbol Substitution Test (DSST). Dari data uji Digit Symbol Substitution Test (DSST) diketahui separuh siswa (64,5%) memiliki nilai konsentrasi belajar baik dan siswa dengan nilai konsentrasi kurang sebesar 35,5%. Rata-rata skor DSST siswa adalah 65,3.

Hasil Pengolahan Data Status Sarapan Siswa

Tabel 4 Distribusi siswa berdasarkan karakteristik frekuensi sarapan

| Frekuensi sarapan | Jumlah siswa | |
|-------------------|--------------|-----|
| | <i>f</i> | % |
| Tidak rutin | 81 | 70 |
| Rutin | 34 | 30 |
| Total Total | 115 | 100 |

Dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (70,0%) melakukan sarapan pagi secara teratur.

Tabel 5 Distribusi siswa berdasarkan karakteristik waktu sarapan

| Waktu sarapan | Jumlah siswa | |
|-------------------|--------------|------|
| | <i>f</i> | % |
| Sebelum jam 09.00 | 86 | 74,4 |
| Setelah jam 09.00 | 29 | 25,6 |
| Total | 115 | 100 |

Dengan waktu sarapan sebagian besar siswa (74,7%) sarapan sebelum pukul 09.00.

Tabel 6 Distribusi siswa berdasarkan kecukupan gizi sarapan

| Kecukupan gizi sarapan | Jumlah siswa | |
|----------------------------------|--------------|------|
| | f | % |
| Energi | | |
| Kurang (< 15% AKG) | 32 | 27,8 |
| Cukup (15-30% AKG) | 43 | 37,4 |
| Lebih (>30% AKG) | 40 | 34,8 |
| Total | 115 | 100 |
| Rata-rata asupan energi (kkal) | 114 | |
| Protein | | |
| Kurang (< 15% AKG) | 33 | 28,7 |
| Cukup (15-30% AKG) | 56 | 45,7 |
| Lebih (>30% AKG) | 26 | 22,6 |
| Total | 115 | 100 |
| Rata-rata asupan protein (gr) | 12 | |
| Lemak | | |
| Kurang (< 15% AKG) | 37 | 32,2 |
| Cukup (15-30% AKG) | 56 | 48,8 |
| Lebih (>30% AKG) | 22 | 19 |
| Total | 115 | 10 |
| Rata-rata asupan lemak (gr) | 18 | |
| Karbohidrat | | |
| Kurang (< 15% AKG) | 37 | 32,7 |
| Cukup (15-30% AKG) | 47 | 40,6 |
| Lebih (>30% AKG) | 31 | 26,7 |
| Total | 115 | 100 |
| Rata-rata asupan Karbohidrat (g) | 67 | |

Ditinjau dari tingkat kecukupan gizi sarapan pagi, kontribusi gizi sarapan dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang (<15% AKG), cukup (15-30% AKG), dan lebih (>30% AKG) (Kemenkes 2014). Dari hasil pengolahan data penelitian diketahui sebagian besar siswa (37,4%) memiliki tingkat energi yang cukup untuk sarapan dengan rata-rata konsumsi energi sebesar 414 kkal. Sejalan dengan energi, kontribusi asupan protein sarapan sebagian besar siswa (45,7%) cukup memadai dengan rata-rata konsumsi protein 12 gram. Kontribusi asupan lemak saat sarapan bagi sebagian besar siswa (48,8%) masih sama dengan kontribusi asupan energi dan protein untuk sarapan yang cukup memadai dengan rata-rata konsumsi 18,0 gram. Selanjutnya kontribusi asupan

karbohidrat pada sarapan pagi sebagian siswa (40,6%) cukup memadai dengan rata-rata konsumsi karbohidrat 67 gram.

Hasil pengolahan data status sarapan pagi dengan data uji konsentrasi

Tabel 7 Hubungan kecukupan energi sarapan dengan konsentrasi belajar

| Kebiasaan sarapan | n | Konsentrasi belajar (%) | | Total |
|-------------------|----|-------------------------|--------|-------|
| | | Baik | Kurang | |
| Rutin | 81 | 25 | 41,7 | 66,7 |
| Tidak rutin | 34 | 21 | 12,3 | 33,3 |
| Total | | 46 | 54 | 100 |
| p=5.851, r=3.841 | | | | |
| Waktu | | | | |
| Sebelum jam 09.00 | 86 | 22,3 | 43,9 | 66,2 |
| Setelah jam 09.00 | 29 | 20 | 13,8 | 33,8 |
| Total | | 42,3 | 57,7 | 100 |
| p=5.954, r=3.841 | | | | |

Hasil uji korelasi Chi Square menunjukkan bahwa. ada hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan (p=5.851, r=3.841) dan waktu sarapan (p=5.954, r=3.841) dengan konsentrasi siswa.

PEMBAHASAN

Frekuensi Sarapan

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada saat seseorang bangun tidur sampai dengan pukul 09.00 yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 15-30% untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas. (F, 2012.) Sarapan merupakan bagian dari Pedoman Umum Gizi Seimbang yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014. (Indonesia K. K., 2014.) Frekuensi sarapan pada penelitian ini adalah jumlah sarapan yang dikonsumsi subjek dalam seminggu terakhir.

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (70,0%) makan pagi secara teratur.

Menurut Rampuseud (Rampuserd G. C., 2005), sarapan sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang. Semua nutrisi yang diperoleh dari makan malam telah diubah dan diedarkan ke seluruh jaringan tubuh. Sedangkan jarak antara makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Saat tidur, metabolisme dalam tubuh terus berlanjut, akibatnya di pagi hari perut kosong.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan tingkat perhatian siswa yang dapat berdampak pada tercapainya tujuan kegiatan pembelajaran. Kondisi fisik ditentukan oleh asupan zat gizi melalui sarapan yang diserap dan diolah menjadi energi dalam mencapai kinerja otak yang optimal. Kegiatan siswa yang membutuhkan banyak tenaga adalah proses pembelajaran di dalam kelas, pelaksanaan praktikum hingga kegiatan ekstrakurikuler di luar kelas. Sarapan sangat penting karena dapat memberikan nutrisi harian yang dibutuhkan tubuh di pagi hari, salah satu bentuk nutrisi yang dominan diberikan saat sarapan adalah pemberian karbohidrat dan protein, kemudian karbohidrat tersebut akan dipertahankan menjadi glukosa untuk memenuhi kebutuhan energi sehari-hari. (Indonesia K. K., 2014.)

Waktu sarapan pagi

Sarapan pagi yang baik dilakukan antara pukul 05.00 – 09.00 WIB atau sebelum beraktivitas. (Rampuserd G. C., 2005). Sarapan dilakukan pada pagi hari bukan sebelum makan siang dan tidak perlu dibedakan antara hari sekolah dan hari libur. (Santoso R. , 2019.)

Tabel 6 menunjukkan sebagian besar siswa (87,3%) sarapan sebelum pukul 09.00. Sarapan sebaiknya dilakukan sebelum belajar atau beraktivitas di sekolah agar memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas dan berpikir. Siswa sarapan sebelum pukul 09.00 karena pada pukul 07.00 kegiatan belajar mengajar di sekolah dimulai. (Hardinsyah, 2015). Sarapan seringkali diremehkan oleh sebagian orang, padahal efek negatifnya cukup buruk. Sarapan sangat penting

dan bermanfaat bagi semua orang (Hardinsyah A. M., 2012.). Semua nutrisi yang berasal dari makan malam telah diubah menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Sedangkan jarak antara makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Saat tidur, proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh terus berlanjut dan hal ini menyebabkan kadar glukosa darah menurun di pagi hari. Untuk menggantikan glukosa darah yang berkurang, diperlukan sumber karbohidrat cadangan. Namun, ketika cadangan ini habis, tubuh akan mengambil cadangan lemak. Kehilangan glukosa darah di pagi hari mempengaruhi aktivitas kerja pagi. (A K. , 2015)

Dalam proses metabolisme karbohidrat terjadi proses perubahan glukosa menjadi asetil KoA yang kemudian menjadi asetilkolin yang merupakan salah satu neurotransmitter pada sistem saraf. Asetil KoA berasal dari asam piruvat dari pemecahan karbohidrat (glukosa) yang dipecah dalam proses glikolisis. Glukosa sangat terlibat dalam mekanisme memori kognitif (memori) seseorang, meskipun tidak mempengaruhi dan meningkatkan tingkat kecerdasan.

Tingkat kecukupan energi sarapan pagi berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (Muctar M. J., 2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara asupan energi sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi menggunakan uji substitusi simbol digit. Dalam hal ini jenis sarapan dan jumlah sarapan akan mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar pada anak dimana sarapan yang baik adalah yang mengandung energi yang cukup dikonsumsi di pagi hari karena kandungan energi tersebut akan merangsang otak, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Faridi A. , 2002).

Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran pada sesuatu yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan. Siswa yang berkonsentrasi dapat dilihat

dari perilakunya selama proses belajar mengajar (Faridi A. , 2002)

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi berpikir adalah faktor usia, dimana usia juga mempengaruhi kemampuan konsentrasi individu. Selain usia, faktor fisik pada saat tes konsentrasi dilakukan juga sangat berpengaruh, misalnya kelelahan dan penyakit yang dialami subjek akan mempengaruhi kemampuan sistem saraf. Dan selain usia dan kondisi fisik, faktor pengalaman dan pengetahuan juga mempengaruhi konsentrasi, karena individu akan fokus pada objek yang polanya tidak dapat dikenali sehingga pengalaman pengetahuan individu dapat memfasilitasi konsentrasi. (Hardinsyah & A., 2012)

Konsentrasi belajar dapat mempengaruhi daya serap siswa, dalam hal ini konsentrasi belajar erat kaitannya dengan daya ingat atau memory pada siswa dan berperan penting bagi siswa untuk mengingat, mencatat, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang disampaikan selama pembelajaran. proses di kelas (M S. , 2014)

Dari data uji Digit Symbol Substitution Test (DSST) diketahui separuh siswa (64,5%) memiliki nilai konsentrasi belajar baik dan siswa dengan nilai konsentrasi kurang sebesar 35,5%. Rata-rata skor DSST siswa adalah 65,3

Ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa rendahnya minat belajar, kondisi kesehatan yang kurang baik, waktu istirahat yang kurang dan asupan gizi yang kurang baik. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar yaitu kondisi lingkungan seperti kondisi kelas, suasana yang kondusif, dan peralatan penunjang pembelajaran (KM, 2014)

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

Hasil uji korelasi *Chi Square* pada tabel 7 menunjukkan bahwa. ada hubungan yang

signifikan antara frekuensi sarapan ($p=5.851$, $r=3.841$) dan waktu sarapan ($p=5.954$, $r=3.841$) dengan konsentrasi siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Slameto, 2010) yang menjelaskan bahwa kelompok remaja yang terbiasa sarapan memiliki rata-rata skor konsentrasi berpikir yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak terbiasa sarapan. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan lebih semangat belajar, konsentrasi dan daya ingat akan meningkat serta kondisi emosional anak cenderung baik. Menurut Leane, sarapan berperan dalam menjaga fungsi kognitif. Konsentrasi berpikir adalah bagian dari fungsi kognitif. Perut yang kosong dapat membuat kadar glukosa darah menurun. Kondisi glukosa yang menurun akan mengakibatkan suplai glukosa ke otak menjadi terganggu.

Ada hubungan tingkat kecukupan energi dan protein dengan konsentrasi belajar dan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi lemak dan karbohidrat pada menu sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dan waktu sarapan pagi dengan konsentrasi siswa.

Tingkat kecukupan energi dan protein untuk sarapan pagi berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (Handayani KM, 2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara asupan energi sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi menggunakan uji substitusi simbol digit. Dalam hal ini jenis sarapan dan jumlah sarapan akan mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar pada anak dimana sarapan yang baik adalah yang mengandung energi yang cukup dikonsumsi di pagi hari karena kandungan energi tersebut akan merangsang otak, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar (Faridi A. , 2002)

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi dkk. (Olivia, 2010) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan memori sesaat siswa. Karbohidrat dalam bentuk

glukosa merupakan sumber energi yang baik untuk otak dan sistem saraf.

Menurut Lentini (Lentini B. &, 2014.), otak dan jaringan saraf sangat bergantung pada glukosa karena dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan energi sehingga ketersediaan glukosa harus tetap terjaga untuk kesehatan jaringan otak dan tubuh. Otak perlu mendapatkan suplai glukosa yang cukup melalui peredaran darah di dalam tubuh, karena glukosa penting untuk mempermudah konsentrasi dan sebagai sumber utama otak untuk dapat bekerja secara maksimal sehingga anak dapat meningkatkan prestasi belajarnya. di sekolah (A S. Z., 2009)

Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor eksternal yang meliputi lingkungan, guru, dan masyarakat, sedangkan faktor internal meliputi genetik, bakat, dan kecerdasan anak. Faktor lingkungan fisik seperti suara, pencahayaan, suhu, dan desain pembelajaran berpengaruh besar terhadap konsentrasi belajar pada anak (Supriasa, 2016). Selain itu, faktor guru yang tidak memotivasi anak untuk belajar juga dapat mempengaruhi semangat belajar dan menurunkan konsentrasi anak. Faktor lainnya yaitu faktor masyarakat dan kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal anak akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak (A.KN, 2016)

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dan protein dengan konsentrasi belajar. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan zat gizi lemak dan karbohidrat dalam menu sarapan dengan konsentrasi belajar. Tingkat kecukupan zat gizi sarapan berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar, sehingga diharapkan bagi setiap mahasiswa perlu melakukan sarapan sehat dengan kandungan gizi yang lengkap sebelum melakukan aktifitas.

5. REFERENSI

- A, K. (2015). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- A, S. Z. (2009). Evaluating the relationship between breakfast pattern and short term memory in junior high school girls. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 742-745.
- A.KN. (2016). Hubungan asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMAN 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo. *Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ahmadi A, S. Z. (2009). Evaluating the relationship between breakfast pattern and short term memory in junior high school girls. *Pakistan Journal of Biological Sciences.*, 12(9), 742-745.
- F, H. P. (2012.). Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 39-46,.
- Faridi, A. (2002). Hubungan sarapan pagi dan kadar glukosa darah dengan konsentration belajar pada siswa sekolah dasar,. *Jurusan Gizi Masyarakat dan sumberdaya Keluarga*, .
- Handayani KM, M. A. (2014). Hubungan asupan energi sarapan terhadap tingkat konsentrasi pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/201. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 405-408.
- Hardinsyah. (2015). Berbagi PESAN (Pekan Sarapan Nasional). *Materi Kampanye Berbagi PESAN di Jakarta* .

- Hardinsyah, A. M. (2012.). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 89-96.
- Indonesia, K. K. (2014.). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- KM, M. A. (2014). Hubungan asupan energi sarapan terhadap tingkat konsentrasi pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 405-408.
- KN., A. (2016). *Hubungan asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMAN 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo*. Surakarta: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lentini, B. &. (2014). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS HIDRASI DENGAN KONSENTRASI BERFIKIR PADA REMAJA. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 631-637.
- M, S. (2014). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, . Bandung:: PT. Remaja Rosda Karya.
- Muctar, M. J. (2011). Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28 –35.
- Mustofa, W. (2015.). Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed. *Mandala of Health*,.
- Nugroho. (2013). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Olivia. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Perdana F, H. (2012). Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 39-46.
- Pustika, M. (2015). Hubungan Asupan Energi dan Protein Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD III Sumber Surakarta. *Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta* .
- Rampuaserd, G. C. (2005). Review : Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolencenst. *Journal of America Dietetic Association*, 105, 743- 760.
- Santoso, R. (2019.). Hubungan sarapan pagi dengan tingkat antensi,. *Eprints UMY*.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Supariasa. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: ECG.