

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR SISWA**

Relationship Between Breakfast with Level Student Learning Concentration

Mohammad Zainul Ma'arif¹⁾, Alifea Meta Duwairoh²⁾, Arisa Septianingrum Firdaus³⁾

¹Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: zainmaarif01@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: aliefiameta.d@gmail.com

³Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: gizinu468@gmail.com

Abstract

The results of the 2018 Program for International Student Assessment (PISA) survey show that Indonesian student achievement is ranked 74th out of 79 countries. Indonesia's score is still low. Learning achievement is closely related to learning concentration. One of the effects of learning concentration is the calories of breakfast in the morning because a breakfast with sufficient calories can meet the body's needs so that the body can continue to optimize metabolism as fuel for the brain to work. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast and the level of concentration in student learning. This study uses a correlational analytical design with a cross-sectional time approach. A sample of 40 respondents was taken by simple random sampling. Data was taken by using observation. While the statistical test used is the Spearman's Test. The results showed that as many as 20 students (50%) had breakfast in accordance with the standard needs and had a good concentration of learning as many as 19 students (47.5%). The results of the Spearman's test show that there is a relationship between breakfast and the concentration level of students' learning (p value = 0.000). The conclusion that breakfast affects learning concentration. Breakfast must meet the daily nutritional needs of 30% of the total calorie needs.

Keywords: Breakfast, Students, Learning Concentration.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat (Ali *et al.*, 2018).

Anak merupakan harapan masa depan bangsa. Karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, dan berguna bagi masyarakat. (UNICEF, 2020). Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektualnya (Devi, 2012).

Berdasarkan hasil survei *Programme for International Student Assessment (PISA) 2018* bahwa prestasi siswa Indonesia berada diranking ke-74 dari 79 negara. Seperti tahun-tahun

sebelumnya perolehan peringkat Indonesia masih belum memuaskan dan tergolong masih rendah (OECD, 2018). Skor di Indonesia masih cenderung rendah salah satu penyebabnya yaitu tingkat konsentrasi belajar siswa yang masih kurang optimal.

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia, dan hanya membuang waktu, tenaga, dan biaya saja (Slameto, 2013). Guna meningkatkan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan beberapa cara, diantaranya yaitu dengan makan pagi atau sarapan dengan gizi seimbang (Suryabrata, 2010). Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal (Kemenkes RI, 2014). Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari,

dimana anak-anak berangkat sekolah, dan aktivitas padat di sekolah (Suryabrata, 2010).

Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Dogbe dan Abaidoo, 2014). Menurunnya asupan energi ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang diamati, dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak berhubungan dengan objek yang diamati maupun yang dipelajari (Sumadi, 2005).

Bagi anak, kebiasaan sarapan dapat membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Namun, ketika anak tidak menerapkan sarapan pagi akan berdampak pada tumbuh kembang, kurang gizi, perkembangan mental intelektual individu. Kurang energi protein pada masa anak-anak akan menurunkan IQ, menyebabkan kemampuan geometrik rendah dan anak tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal (Suryabrata, 2010).

Apabila siswa mampu menjaga dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar, kemampuan siswa untuk merespon dan menginterpretasikan materi pelajaran akan lebih optimal (Slameto, 2010).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa

2. KAJIAN LITERATUR

Anak sekolah yang merupakan siswa membutuhkan zat gizi setiap hari, yang diperoleh dari berbagai macam makanan dan minuman yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan. Pada dasarnya terdapat 6 macam zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (BPOM, 2013).

Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di

sekolah. Apabila anak-anak terbiasa melakukan sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak disekolah. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hardinsyah dan Anwar, 2018; Hartoyo *et al.*, 2015).

Konsentrasi merupakan salah satu fungsi kognitif otak. Konsentrasi erat kaitannya dengan perhatian dan proses mengidentifikasi objek, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut dan berperan dalam penyortiran informasi yang tidak dibutuhkan agar dapat memusatkan pada suatu perhatian. Konsentrasi dapat tercapai apabila berbagai rangsangan yang dapat menarik perhatian secara spontan dapat diabaikan. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi untuk belajar, nutrisi, keadaan psikologis serta keadaan fisiologis seperti kualitas tidur, suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar. (Lipdyaningsih *et al.*, 2017).

3. METODE

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional* yang mencari hubungan dua variabel yaitu variabel independen sarapan pagi dengan variabel dependen konsentrasi belajar.

Penelitian ini dilakukan di SDN Jatisari III Kecamatan Senori, Kabupaten Tuban, Jawa Timur dengan besar populasi siswa siswi sejumlah 64 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, sehingga didapatkan 40 orang.

Setelah data diperoleh, data observasi akan di masukkan kedalam tabulasi data dan dianalisa dengan uji *Rank Spearman*, menggunakan program SPSS dan taraf kesalahan 0,05%.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik siswa di SDN Jatisari III Senori diketahui Sebagian besar responden perempuan (55%), usia responden rata-rata pada kelompok umur 10-11 tahun sebanyak (67,5%), Responden terbanyak ada pada kelas 4 dan 5 yaitu sebanyak (32,5%). Selain itu, Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak (67,5%).

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Umum	f	Prosentase (%)
Usia (Tahun)		
8 – 9	6	15
10 – 11	27	67,5
12	7	17,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	45
Perempuan	22	55
Kelas		
3	6	15
4	13	32,5
5	13	32,5
6	8	20
Status Gizi		
Kurus	12	30
Normal	27	67,5
Gemuk	1	2,5

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 40 siswa didapatkan setengahnya siswa yang sarapan sesuai kalori sebanyak 20 siswa (50%) dan sebagian kecil siswa yang sarapan kurang sesuai kalori sebanyak 8 siswa (20%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Siswa yang Sarapan Pagi

No	Sarapan Pagi	f	Prosentase (%)
1	Sarapan Sesuai Kalori	20	50
2	Sarapan Kurang Sesuai Kalori	8	20
3	Tidak Sarapan	12	30
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer, 2020

Sarapan pagi merupakan menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Sarapan pagi menjadi pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar,serta mengantuk saat belajar di pagi hari. Melakukan sarapan yang sehat (dengan menu gizi seimbang) akan menjaga kestabilan kerja sistem saraf pusat atau otak yang berperan dalam proses penerimaan informasi maupun pemberian respon dari otak menuju efektor atau organ indera. Jika otak bekerja dengan baik maka konsentrasi belajar siswa juga akan baik (Hardinsyah dan Anwar 2018; Dewi *et al.*, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmad *et al* (2011), yang melaporkan siswa yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan.

Berdasarkan hasil observasi sarapan pagi peneliti didapatkan masih banyak siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Hal ini menandakan kurangnya pengertian akan pentingnya sarapan pagi yang harus dikonsumsi siswa untuk mendukung aktivitas belajarnya di sekolah. Maka perlu dilakukan pemberian pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi kepada siswa dan orang tua melalui penyuluhan atau edukasi gizi.

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar

No	Konsentrasi	f	Prosentase (%)
1	Konsentrasi Baik	19	47,5
2	Kurang Konsentrasi	10	25
3	Tidak Konsentrasi	11	27,5
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 40 siswa didapatkan hampir setengahnya siswa yang berkonsentrasi baik

dalam belajar sebanyak 19 siswa (47,5%) dan sebagian kecil siswa yang kurang konsentrasi belajar sebanyak 10 siswa (25%).

Konsentrasi belajar bisa diartikan dengan pemusatan pikiran, atau terpusatnya perhatian seseorang terhadap informasi yang di peroleh seorang selama periode belajar (Susanto, 2006). Penelitian hampir serupa pernah dilakukan oleh Faridi (2005) mengenai hubungan sarapan dengan kadar glukosa darah dan konsentrasi didapatkan dari 80 siswa yang sarapan dan kadar glukosa darah normal konsentrasinya baik sebanyak 70 siswa.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu hal mutlak yang harus dimiliki oleh setiap anak sekolah. Berdasarkan observasi peneliti konsentrasi belajar siswa rata-rata mempunyai konsentrasi belajar yang cukup. Kemampuan konsentrasi yang baik sangat menentukan siswa dalam memperoleh prestasi. Untuk itulah dibutuhkan sarapan pagi yang cukup kalori agar siswa bisa terus berfikir dan berkonsentrasi dengan baik.

Tabel 4.4 Analisa Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa

Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar						Total	
	Baik		Kurang		Tidak		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Sarapan Sesuai Kalori	17	85	3	15	0	0	20	100
Sarapan Kurang Sesuai Kalori	2	25	4	50	2	25	8	100
Tidak Sarapan	0	0	2	16,7	10	83,3	12	100
Total	19	47,5	9	22,5	12	30	40	100

Sumber : Data Primer, 2020

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 40 responden, 20 diantaranya melakukan sarapan sesuai kalori dan yang berkonsentrasi belajar baik sebanyak 17 (85%) responden, hasil tersebut lebih besar dari responden yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 0 (0%). Dari 8 responden yang melakukan sarapan kurang sesuai kalori berkonsentrasi belajar kurang yaitu 4 (50%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang

berkonsentrasi belajar baik yaitu 2 (25%) dan yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 2 (25%). Dari 12 responden yang tidak sarapan dan yang tidak berkonsentrasi belajar yaitu 10 (83,3%) hasil tersebut lebih tinggi dari responden yang berkonsentrasi belajar baik yaitu 0 (0%).

Dengan Uji Spearman's didapatkan hasil $p = 0,000$ berarti $0,000 < 0,05$ dan dapat disimpulkan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa.

Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk memenuhi gizi di pagi hari dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktifitas yang sangat padat di Sekolah. Aktifitas tersebut dapat menghabiskan cadangan energi untuk dibakar. Pada akhirnya otak tidak cukup mendapatkan suplay energi sehingga mengalami kesulitan dalam berfikir dan berkonsentrasi. Apabila anak-anak terbiasa makan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di Sekolah (Devi, 2012).

Sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Siswa yang melakukan sarapan pagi lebih mampu berfikir dan berkonsentrasi dari pada siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Konsentrasi yang baik siswa dapat meningkatkan prestasinya di sekolah (Arifin dan Prihanto, 2015)

Penelitian ini juga bersinergi dengan hasil penelitian Oktavia (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar jika dibandingkan dengan responden yang tidak sarapan pagi. Pada penelitian Sonia (2015) bahwa makan pagi (sarapan) dapat memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang terutama pada remaja sebagai sumberdaya manusia bagi pembangunan dimasa mendatang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian siswa telah melakukan sarapan sesuai kebutuhan dan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik. Terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar. Untuk meningkatkan

daya konsentrasi belajar anak disekolah perlu ditingkatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi kepada siswa dan orang tua.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bekal untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada orangtua dan teman-teman yang telah membantu dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada semua tim yang terlibat dalam penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

7. REFERENSI

Ackuaku-Dogbe, E. M., & Abaidoo, B. (2014). Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Medical Journal*, 48(2), 66–70.

Ahmad, S, Waluyo & Farissa, F. (2011). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Respati*, 5(7), 1–15.

Ali, P. B., et al. (2018). *Penguatan Pelayanan Kesehatan Dasar di Puskemas*. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat, Kementerian PPN/Bappenas.

Arifin, L.A., & Prihanto, J.B. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Anak di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 203–207.

BPOM. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 37.

Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.

Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.

Faridi, A. (2005). Hubungan Sarapan Pagi dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. Karya Ilmiah. *Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor*.

Hardinsyah & Anwar, K. (2018). *Mitos Dan Fakta Sarapan*. Bogor: PERGIZI PANGAN Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB.

Hartoyo, E. dkk. (2015). Sarapan Pagi dan Produktivitas. *UB Press*, (p. 120).

Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachma, D. (2015). *Sarapan Pagi Dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya press (UB Press).

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.

Lipdyaningsih, S., Yulianti, & Rahayu, T. (2017). Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Prodi Biologi*, 6(5), 291–297.

Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*, 4(2), 115–121. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>

Oktavia, Y. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Kelas 3 di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh. Thesis. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumatra Barat*.

OECD. (2018). *PISA 2015: Results in Focus*. Kanada: Organization for Economic Co-

Operation and Development.

<https://www.oecd.org/pisa/>

Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sumadi, S. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Persada.

Susanto, H. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Forum Penelitian*, 5(6), 46.

Suryabrata. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-hak Anak. *Unicef*, 8–38.