



HUBUNGAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA

The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration

Lia Barokah¹, Jaenudin², Ayu Pratiwi³

^{1,2,3}Universtas Yatsi Madani

Email: liabarokah004@gmail.com

Abstract

In Indonesia 18.05% of children do not eat breakfast. Based on data from Rikesdas, 2010 that the quality of breakfast for the Indonesian population is still low because there are still many children who are not used to breakfast. Population who consume energy below the minimum requirement is lower than 70%. The Nutrition Adequacy Rate (RDA) for Indonesians in 2004 was 40.6%. The highest proportion of energy deficit was in school-age children (41.2%), adolescents (54.5%) and pregnant women (44.2%). In school-age children, energy consumption is <70%, namely 50.6% aged 7-12 years and 39.3% aged 13-15 years, while protein consumption is 31.6% aged 7-12 years and 23.5% aged 13-15 year. This is in line with research conducted by Anam, 2012 that children who do not usually eat breakfast get tired easily and are not strong enough to carry out activities, are unable to think and do not fully participate in learning. This study aims to determine whether there is a relationship between breakfast and the learning concentration of students at the Mekar Kondang State Elementary School. This type of research is descriptive analytic with cross sectional approach, total sampling technique with 152 respondents, statistical test used chi square. Based on the chi square test, the P value is $0.036 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between breakfast and students' learning concentration. While the results of the chi square test, the P value is $0.000 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between breakfast and student learning concentration. There is a relationship between the relationship between breakfast and students' learning concentration. And there is a relationship between breakfast and the concentration of students' learning.

Keywords: *Breakfast, Concentration of Learning*

Abstrak

Di Indonesia 18,05% anak tidak sarapan pagi. Berdasarkan data Rikesdas, 2010 bahwa mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Penduduk yang mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal lebih rendah dari 70%. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi orang Indonesia tahun (2004) adalah sebanyak 40,6%. Proporsi defisit energi terbanyak pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%). Pada anak usia sekolah konsumsi energi <70% yaitu 50,6% usia 7-12 tahun dan 39,3% usia 13-15 tahun sedangkan konsumsi protein 31,6% usia 7-12 tahun dan 23,5% usia 13-15 tahun. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anam, 2012 bahwa anak yang tidak biasa sarapan pagi mudah lelah dan tidak kuat melakukan aktifitas, tidak mampu berpikir dan tidak berpartisipasi penuh dalam belajar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri Mekar Kondang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, teknik *total sampling* dengan jumlah responden 152, uji statistik yang digunakan *chi square*. Hasil penelitian signifikan antara hubungan sarapan pagi terhadap

konsentrasi belajar siswa. Sedangkan hasil uji chi square, nilai P value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Ada hubungan antara hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Dan ada hubungan antara hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Sarapan, Konsentrasi Belajar*

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pelajaran. Konsentrasi memiliki peranan penting bagi seorang anak dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Untuk melakukan kemampuan peranan tersebut anak sudah dapat berfikir secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang akan dihubungkan secara logis, masa-masa tersebut terjadi pada usia umur 11-13 tahun (Luthfillah, 2022).

Konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru, dan bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya.

Konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh asupan gizi. Akibatnya anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung saat ia tidur malam). Takheran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 9-10, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.

Sarapan pagi merupakan makanan yang diasup pada pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. anak yang meninggalkan sarapan pagi akan memhubungani kinerja otak dimana sarapan memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak agar dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar (Syahnur, 2012).

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak terdiri atas dua faktor yakni faktor dalam seperti psikologi meliputi bakat, minat, motivasi, ingatan kebiasaan dan status gizi meliputi pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi dalam keluarga, faktor luar seperti non sosial yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana serta bahasa, budaya dan sosial yang meliputi guru dan orang tua (Anam, 2012).

Anak usia sekolah merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab dan pada usia ini sudah termasuk remaja. Keadaan kesehatan gizi anak sekolah tergantung dari tingkat konsumsi, yaitu kualitas hidangan yang mengandung semua kebutuhan tubuh. Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 (Hardinsyah, 2012).

Menurut Hardinsyah dalam Imam Firmansyah (2015) mengatakan bahwa sarapan yang sehat harus mencakup 4 hal. Pertama adalah jenisnya, terutama

untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya kebutuhan gizi 15-30% dari kebutuhan harian. Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran dan yang terakhir adalah waktu. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-

10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Sarapan bertujuan untuk memenuhi 2 kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam.

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja. Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riskesdas (2018), bahwa masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 orang anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), 4 dari 10 anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), 7 dari 10 anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standart gizi yang baik (Ratna, 2015).

Dalam survei yang di lakukan oleh Ratna Juwita (2015), alasan murid tidak sarapan adalah karena tidak sempat (57,1%), tidak ada yang menyiapkan (28,6%) dan tidak lapar atau tidak selera makan (14,3%). Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energy dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan dan menurunkan fungsi kognitif.

Dari hasil observasi jumlah siswa SD Negeri Mekar Kondang sebanyak 152 anak. Wawancara yang dilakukan dengan salah seorang guru di SD Negeri Mekar Kondang mengatakan bahwa anak-anak dalam proses belajar banyak tingkah yang di lakukan yakni jalan-jalan dalam kelas saat proses belajar berlangsung, balik kanan kiri dan mengganggu teman-teman dalam kelasnya saat belajar disebabkan karena anak jenuh, gelisah karna rasa lapar dan berisiknya jalan serta lingkungan sekolah tersebut. Salah satu seorang siswa Sekolah Dasar Negeri Mekar Kondang mengatakan anak tersebut jika dalam proses berlangsung suka keluar jajan.

Cara mengurangi dampak buruk sebaiknya siswa menyempatkan waktu untuk melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan orang tua diharapkan dapat menyiapkan sarapan pagi sesuai dengan komposisi yang memenuhi nutrisi dan gizi seimbang. Karena sarapan pagi yang baik yaitu sesuai dengan waktu dan komposisinya.

Dari alasan yang telah disebutkan diatas, peneliti ingin mengajukan judul tentang “Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai dunia pendidikan dan dunia kesehatan.

METODE

Penelitian yang digunakan peneliti saat ini yaitu penelitian kuantitatif deskriptif korelasi yang bertujuan untuk menelaah dan menganalisis hubungan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas, untuk menjelaskan pentingnya

sarapan sebelum melakukan aktivitas di pagi hari, dan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas. Adapun pada penelitian ini dilakukan secara cross sectional dimana pengukuran variabel *independen* dan variabel *dependen* dilakukan secara bersamaan.

Sampel yang diambil adalah 152 responden di sekolah dasar negeri mekar kondang, yaitu setiap responden memiliki kriteria yaitu kriteria inklusi dan eksklusi, dan bersedia menjadi responden. Analisa data yang digunakan dengan menggunakan uji *statistik uji chi square* dan *korelasi*. Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu satu bulan yaitu terhitung mulai tanggal 15 sampai tanggal 30 Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sekolah yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki rentang usia 12 tahun sebanyak 33 responden (21,7%) dan yang paling terkecil usia 6 tahun sebanyak 6 responden (3,9%). Sedangkan pada Jenis Kelamin menerangkan bahwa anak sekolah yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan sebanyak 80 responden (52,6%) dan yang paling terkecil laki-laki sebanyak 72 responden (47,4%).

Hasil dari 152 responden didapatkan hasil sarapan pagi sebanyak 105 responden (69,1%), dan untuk tidak sarapan pagi sebanyak 47 responden (30,9)%. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Saragi (2014) dengan judul hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik. Menurut asumsi peneliti, sebagian dari SD Negeri Mekar Kondang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, dimana responden menyatakan bahwa selalu sarapan pagi atau sudah terbiasa sarapan pagi.

Hasil dari 152 responden didapatkan hasil konsentrasi belajar baik sebanyak 128 responden (84,2%), dan untuk kurang baik sebanyak 24 responden (15,8%). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Arifin, 2015) dengan judul hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di SDIT- Alfathimiyyah Surabaya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,23% responden dengan konsentrasi belajar kurang baik.

Menurut asumsi peneliti ditemukan bahwa siswa SD Negeri Mekar Kondang dengan tingkat konsentrasi belajar yang baik dimana sikap belajar peserta didik di kelas menunjukkan konsentrasi terhadap kegiatan belajar mengajar seperti siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi dan memperhatikan guru yang sedang mengajar. Meningkatnya konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri Mekar Kondang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antara lain faktor materi pelajaran, faktor lingkungan, tingkat intelegensi dan faktor kesehatan jasmani yang meliputi cukupnya asupan gizi dan asupan tenaga. Peran orang tua siswa yang mayoritas sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya sarapan dan jika siswa yang tidak sempat sarapan siswa membawa bekal kesekolah atau menggantikannya dengan jajanan disekolah.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p = 0,036 < \leq 0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan

konsentrasi belajar siswa di SD Negeri Mekar Kondang. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Astuty, 2018) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak di dapatkan hasil bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak ($p = 0,000$), dimana Sebagian besar (8 dari 9) responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan sebagian besar responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan sarapan pagi berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak, dimana terlihat adanya kecenderungan anak yang sarapan pagi (69,1%) untuk lebih memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik (84,2%) jika dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan pagi (30,9%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang (15,8%). Sarapan pagi sangat penting untuk dilakukan, karena sebelum sarapan pagi tubuh telah berpuasa selama 9-12 jam dan kondisi ini menyebabkan tubuh kekurangan karbohidrat. Jika seorang anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktifitas atau belajar, maka akan rentan terhadap hipoglikemia yang mengakibatkan tubuh gemetar, pusing, dan sulit berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Didapatkan nilai P value = 0,036 sehingga nilai tersebut $\leq 0,05$. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memotivasi anak sekolah untuk lebih menerapkan kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi dengan baik yang mengandung karbohidrat dan protein untuk mencukupi kecukupan gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar selama pelajaran sekolah dan memiliki dampak terhadap prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, (2020). *Jurnal Kesehatan Tambusai Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi , Penyakit Anak Usia Dini Di Tk Negeri Pembina Kecamatan Kampar Tahun 2019*. 1(1), 12–20.
- Arif, (2020). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja. *E-Journal Tata Boga*, 9(1), 612–615. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/33937>
- Astuty, (2018). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa*. 26–35.
- Nuryana, (2010). *Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak*. 88–98.
- Syahnur, (2012). Meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar (pp. 395–410).
- Gede Yenny, (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Luthfillah, (2022). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kosentrasi Belajar Anak Usia



- Dini Di Ra Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 5(2), 590. <https://doi.org/10.30736/jce.v5i2.727>
- Mubarokah, (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3 Nomor 1(April), 1–7.
- Muchtar, (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17728>
- Noviyanti, (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Cahyani, (2020). *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Sronдол Wetan 06 Banyumanik Semarang*. 1. 1–9.
- Verdiana, (2016). *Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa sdn sukoharjo i malang*. 14–20.

