

## **GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA SMA**

**Ermalynda Sukmawati, Maria Manungkalit, Nurul Hidayah**  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya  
Email: ermalinda6464h@gmail.com

### **ABSTRAK**

Sarapan merupakan asupan makanan yang mengandung gizi bagi tubuh yang dapat mempengaruhi penting bagi konsentrasi dan kesehatan pada setiap orang. Sarapan merupakan salah satu permasalahan pada siswa terutama sarapan pagi. Asupan makanan yang teratur dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang dalam melakukan suatu tindakan dan belajar, sehingga dapat mengakibatkan seseorang dapat menghasilkan prestasi yang diinginkan. Belajar merupakan suatu proses pembelajaran yang harus dilakukan oleh tiap – tiap siswa. Sebagai proses pembelajaran memerlukan tindakan untuk menentukan terjadinya siswa dalam proses belajar. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK di Surabaya sebanyak 122 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan deskriptif. Populasi dan sampel dalam melakukan penelitian ini dengan menggunakan total sampling. Instrumen kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar menggunakan kuesioner dengan pendekatan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,6% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang dapat mengakibatkan konsentrasi dalam belajar kurang, sehingga dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa kebiasaan sarapan siswa yang baik dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

**Kata kunci: Kebiasaan sarapan, Konsentrasi belajar, Remaja**

### **ABSTRACT**

*Breakfast is an intake of food that contains nutrients for the body that can have an important effect on concentration and health in everyone. Breakfast is one of the problems for students, especially breakfast. Regular food intake can affect a person's concentration in carrying out an action and learning, so that it can result in a person being able to produce the desired achievement. Learning is a learning process that must be carried out by each student. As a learning process requires action to determine the occurrence of students in the learning process. This study aims to determine the effect of breakfast habits with learning concentration on 122 vocational students in Surabaya. The research design used is descriptive research. Population and sample in conducting this research using total*

*sampling. Instruments of breakfast habits and learning concentration using a questionnaire with a Likert scale approach. The results showed that 56.6% of students who had less breakfast habits could result in less concentration in studying, so that it could affect the learning process. The conclusion of this study is that students' good breakfast habits can affect students' learning concentration.*

**Keywords:** *Breakfast habits, Study concentration, Teenagers*

## **PENDAHULUAN**

Anak sekolah yang tidak pernah melakukan sarapan pagi dapat mengakibatkan kondisi yang dapat mempengaruhi menurunnya kadar oksigen dan gula dalam darah, sehingga dapat mempengaruhi proses kerja tubuh terganggu terutama otak dalam memberikan suplai energi dan kalori yang berhubungan dengan konsentrasi (Hardiansyah, 2014). Konsentrasi sangat sulit dilakukan karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terganggunya konsentrasi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terganggunya konsentrasi adalah rasa lapar. Sebelum berangkat sekolah setiap siswa diharapkan untuk sarapan pagi, supaya dapat konsentrasi dalam proses belajar. Sarapan yang kurang dapat mengganggu konsentrasi, sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Menurut FAO (WHO, 2010) proporsi pemenuhan zat – zat gizi dalam sehari berasal dari : sarapan memberikan 14%, makan siang 44%, makan selingan 14 % (masing – masing 7 % untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam 28 %. Di Indonesia ditemukan bahwa 16,9-59% remaja tidak terbiasa sarapan pagi dan sebanyak 44,6% remaja yang telah terbiasa untuk sarapan

pagi, akan tetapi mengkonsumsi makanan yang berkualitas rendah dan tidak sehat (Depkes RI, 2012).

Menurut Adolphus (2016) menunjukkan bahwa sarapan dapat mempengaruhi siswa untuk meningkatkan energi dan nutrisi secara terus menerus, sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan untuk mengerjakan tugas yang akan dilakukan di kelas. Karena bila tidak melakukan sarapan pagi mempunyai dampak pada kandungan karbohidrat GI rendah, protein dan zat gizi dalam tubuh akan menurun, kadar gula darah siswa tidak stabil. Sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar dari siswa tersebut.

Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan kerja siswa di sekolah Adolphus (2016). Melakukan sarapan pagi 1 atau 2 jam sebelum melakukan aktifitas dapat mempengaruhi energi dan otak agar dapat berfungsi secara optimal (Masato, 2021). Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar pada siswa SMA di Surabaya.

## **BAHAN DAN METODE**

Desain penelitian ini, yaitu menggunakan penelitian diskriptif merupakan pemecahan masalah – masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK di Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK di Surabaya sebanyak 122 siswa. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Kebiasaan sarapan, sedangkan variable dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar. Uji instrument dalam penelitian ini adalah pengisian kuesioner sarapan pagi dan kuesioner konsentrasi belajar dengan menggunakan skala Linkert yang mempunyai nilai positif dan negatif.

Hasil uji validitas instrumen penelitian kuesioner konsentrasi belajar yang telah dilakukan uji coba pada kuesioner 18 pernyataan, diperoleh 13 pernyataan valid dengan rentang nilai terendah sampai tertinggi adalah 0,388 (rendah) – 0,708 (tinggi). Hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada 122 siswa sebagai uji coba kuesioner kebiasaan sarapan dari 24 pernyataan didapatkan 5 pernyataan valid dengan nilai cronbach's alpha 0,694 (reliable). Pada uji coba kuesioner konsentrasi belajar dari 18 pernyataan didapatkan 13 pernyataan

valid dengan nilai cronbach's alpha 0,727 (reliable).

Pada pengolahan data terdapat langkah-langkah sebagai berikut: Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan data, tulisan yang jelas dan dapat dibaca. Pemeriksaan tersebut dilakukan setelah seluruh responden selesai mengisi kuesioner dan mengumpulkan kepada peneliti. Apabila terdapat data yang kurang lengkap, maka responden diminta untuk melengkapi data yang belum lengkap. Scoring adalah kegiatan menjumlahkan nilai yang diperoleh dari responden dari lembar pengumpulan data (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini, yang diskoring yaitu kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Coding adalah merubah data berbentuk huruf menjadi data yang berbentuk angka. Pada penelitian ini, peneliti mengklasifikasikan jawaban sesuai kode yang sudah ditetapkan. Tabulating adalah kegiatan mengelompokkan data untuk dimasukkan ke tabel yang telah ditentukan berdasarkan kuesioner yang sudah diberikan skor. Tabulating dimulai dari mengumpulkan skor dari kuesioner kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Prinsip etika dalam penelitian ini adalah prinsip menghargai hak asasi manusia, prinsip keadilan, prinsip menghormati martabat manusia dan hak masyarakat,

## HASIL

Data umum merupakan data yang menggambarkan data responden yang mengikuti penelitian secara umum yaitu : usia, jenis kelamin, kelas, sarapan setiap pagi, tinggal bersama, riwayat sarapan pagi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 122 siswa.

Dalam gambaran usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah mayoritas usia 16 tahun 44 orang (36%) berada di rentang usia 15-18 tahun. Gambaran dari 122 responden, mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 119 orang (98%). Gambaran dari 122 responden, mayoritas jumlah siswa terbanyak pada kelas X, sebanyak 50 orang (41%). Gambaran dari 122 responden mayoritas melakukan sarapan setiap pagi sebanyak 73 orang (60%). Gambaran dari 122 responden, mayoritas tinggal bersama dengan orang tua sebanyak 114 orang (93%). Gambaran dari 122 responden, mayoritas memiliki kebiasaan sarapan adalah baik yaitu

sebanyak 88 orang (72%). Gambaran dari 122 responden, mayoritas memiliki konsentrasi belajar baik yaitu sebanyak 69 orang (57%).

### Gambaran 5.1 Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar.

Kebiasaan sarapan	Konsentrasi belajar			
	Baik		cukup	
	N	%	N	%
Kurang	0	0%	2	100%
Sedang	13	41%	19	59%
Baik	56	64%	32	36%
Total	69	57%	53	43%

Gambaran dari 122 responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik dan mempunyai nilai konsentrasi belajar yang baik sebanyak 56 orang (64%), responden dengan kebiasaan sarapan cukup dan mempunyai nilai konsentrasi belajar baik sebanyak 13 orang (41%), pada responden dengan kebiasaan sarapan kurang dan mempunyai nilai konsentrasi belajar cukup sebanyak 2 orang (100%).

## PEMBAHASAN

Pada bab berikut akan dibahas mengenai hasil dari penelitian yang sesuai dengan variable dalam penelitian sebagai berikut kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMK di Surabaya. Penelitian yang dilakukan disekolah SMK di Surabaya sebanyak 122 orang. Didapatkan data sebanyak 88 orang (72%) memiliki kebiasaan sarapan baik. Sejalan dengan penelitian

Rachel (2016) yang berjudul “Pengaruh Komposisi Sarapan dan Sarapan pada pengaruh kognitif pada Orang Dewasa” menyatakan bahwa mayoritas responden yang memiliki sarapan, membawa efek komposisi yang baik pada tubuh. Hasil menunjukkan bahwa pada orang dewasa yang melakukan sarapan akan membawa dampak bagi tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Peneliti berpendapat bahwa orang yang melakukan sarapan pagi

akan mempunyai pengaruh terhadap konsentrasi pada otak. Karena dengan sarapan, akan memenuhi energi dan dapat meningkatkan konsentrasi. Menurut Khomsan (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh kalau kita melakukan sarapan yaitu : 1) Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. 2) Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi adalah : usia. Hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 44 orang (36%) dari rentang 15-18 tahun. Menurut penelitian Jun Heo (2021) menyatakan bahwa hasil metabolisme yang abnormal lebih tinggi bagi mereka yang memiliki kebiasaan melakukan sarapan pagi tidak teratur. Faktor kedua yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah tinggal bersama orang tua. Berdasarkan hasil penelitian data demografi responden didapatkan data sebanyak 114 orang (93%) tinggal bersama orang tua. Menurut penelitian Kaitlyn M Eck (2019) mengatakan bahwa manfaat dari sarapan pagi disekolah adalah strategi lain. Tetapi orang tua mengkhawatirkan akan pilihan tersebut. Anak – anak Menurut peneliti berpendapat bahwa asupan makanan yang cukup sangat dibutuhkan saat usia remaja untuk

memenuhi kebutuhan energi dan memenuhi zat gizi pada tubuh. Sehingga apabila anak akan berangkat ke sekolah ada yang menyiapkan mereka untuk sarapan di pagi hari sebagai asupan energi sebelum melakukan aktivitas. menyadari manfaat dan pentingnya sarapan pagi karena akan mempengaruhi konsentrasi dalam belajar. Hambatan terbesar dalam sarapan pagi adalah waktu yang terburu – buru untuk berangkat kesekolah, sehingga untuk sarapan pagi tidak ada. Menurut pendapat peneliti bahwa anak yang tinggal bersama dengan orang tua, sarapan pagi akan lebih diperhatikan daripada pada anak yang tidak tinggal bersama orang tua. Faktor lainnya adalah jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 119 orang (98%) siswi perempuan sering kali melewatkan makan dibanding laki-laki yang membutuhkan banyak asupan energi. Menurut pendapat Chun Lei Gao (2021) menyatakan bahwa 1) konsumsi sarapan pagi berpengaruh positif terhadap prestasi belajar, 2) motivasi untuk berprestasi sangat mempunyai peran yang tinggi dalam hubungannya dengan sarapan pagi, 3) sarapan pagi mempunyai pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap motivasi dalam berprestasi. Sehingga dari kesimpulan tersebut perlu diperhatikan oleh para remaja dan orang tua terhadap konsumsi sarapan pagi dan pola makan yang sehat. Menurut

pendapat peneliti bahwa perempuan membutuhkan sedikit kalori dibandingkan dengan laki – laki. Karena laki – laki mempunyai aktivitas yang tinggi dalam melakukan kegiatannya.

Hasil penelitian didapatkan data sebanyak 69 orang (57%) memiliki konsentrasi yang baik, dan sebanyak 53 orang (43%) memiliki konsentrasi yang cukup dalam belajar, dan konsentrasi kurang terdapat 0 orang (0%). Terdapat 69 orang (57%) responden memiliki konsentrasi yang baik dalam belajar Menurut pendapat Travis Sztaimert (2018) menyatakan waktu untuk melakukan atau tidak sarapan pagi, akan mempengaruhi konsentrasi seseorang. Peneliti berpendapat bahwa konsentrasi belajar yang baik banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi sarapan di pagi hari, lingkungan, kemampuan seseorang dalam menerima pelajaran, dan psikologi seseorang, misalnya ada masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga. Didapatkan data sebanyak 53 orang (43%) siswa yang memiliki konsentrasi belajar cukup. Peneliti berpendapat bahwa konsentrasi belajar yang cukup ini dikarenakan lingkungan yang kurang mendukung seperti, pencahayaan, kebersihan lingkungan, dan keramaian lingkungan sekitar serta kurangnya asupan nutrisi di pagi hari sebelum melakukan aktivitas belajar mengajar di sekolah dan waktu untuk melakukan sarapan pagi. Menurut pendapat Catherine A Forestell (2012) menyatakan bahwa reaksi dari

peserta yang mengalami lapar karena tidak melakukan sarapan pagi, mempunyai reaksi yang berbeda – beda pada masing – masing peserta tergantung dari kognitif masing – masing. Menurut pendapat peneliti bahwa orang yang mengkonsumsi sarapan pagi yang kurang akan mempengaruhi konsentrasi seseorang terhadap belajar dan prestasi dari hasil belajarnya. Hasil penelitian diperoleh data kebiasaan sarapan baik memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 56 orang (64%), responden yang memiliki kebiasaan sarapan cukup memiliki kebiasaan sarapan cukup memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 13 orang (41%) dan responden yang memiliki kebiasaan sarapan kurang dengan konsentrasi belajar cukup sebanyak 2 orang (100%). Menurut Depkes (2012) bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar. Menurut Humberto Pena Jorquera (2021) mengatakan sebelum belajar, siswa harus melakukan sarapan pagi. Karena dengan sarapan pagi, siswa dapat konsentrasi dalam belajarnya. Peneliti berpendapat dengan melakukan sarapan baik secara baik, maka seorang siswa dapat konsentrasi dalam proses belajarnya, sehingga dapat menghasilkan nilai yang sesuai dengan proses belajar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan : Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan

pembahasan dapat digambarkan bahwa, siswa SMK di Surabaya mayoritas memiliki kebiasaan sarapan yang baik sehingga konsentrasi belajar juga semakin baik. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar. Mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah

menjadi molekul – molekul gula sederhana yang lebih kecil.

Saran : Bagi siswa untuk melakukan sarapan pagi karena sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajarnya. Untuk orang tua adalah menyediakan waktu untuk membuat sarapan pagi anaknya, supaya anaknya dapat konsentrasi dalam belajarnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus K, Lawton C. (2016). The Effects of breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents : A Systematic Review. *Advances in Nutrition*. PubMed : 7 (3) : 590S-612S
- Catherine A Forestell. (2012). Attentional biases to foods : The effects of caloric content and cognitive restraint. *PubMed*: 59 (3) : 748-54
- Chun Lei Gao. (2021). Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents : A Moderated Mediation Model. *PubMed*:12:700989
- Departemen Kesehatan RI. (2011). *Jejaring Informasi Pangan dan Gizi (Edisi II ed.)*. Jakarta: Depkes RI
- Hasdianah, Siyoto, Peristyowati. (2014). *Gizi, Pemanfaatn Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Humberto Pena Jorquera. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. *The Cogni-Action Project*. *PubMed*: 13(4):1320
- Jun Heo. (2021). Association between breakfast skipping and metabolic outcomes by sex and work status stratification . *PubMed*:18(1):8
- Kaitlyn M Eck. (2019). The "Motor of the Day": Parent and School-Age Childre's Cognitions, Barriers and Supports for Breakfast. *PubMed*: 16(18):3238
- Khomsan. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rja Grafindo Persada.
- Masato Kawabata. (2021). Breakfast and Exercise Improve Academic and Cognitive Performance in

- Adolescents. PubMed: 13(4):1278
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Rachel Galioto. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast
- Composition on Cognition in Adults. PubMed: 7(3):576S-89S
- Travis Sztaimert. (2018). Hungry to gamble? Ghrelin as a predictor of persistent gambling in the face of loss. PubMed: 139:115-123