ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SISWI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Tio Norasalina Doloksaribu, Mori A.Br.Peranginangin

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia,

JL.Kolonel Masturi No.288, Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559, Indonesia

E-mail: tiodoloksaribu24@gmail.com, mori.peranginangin@unai.edu.

Abstract

Breakfast habits can contribute to increased concentration, but there are still many studies that show that students do not regularly eat breakfast. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration in junior high school students at Perguruan Advent Parongpong. The study used a quantitative approach with a total sampling technique of 35 respondents. The research design used was descriptive correlation with a cross-sectional approach. Data collection was done through a questionnaire which was then analyzed using univariate analysis with frequency distribution and bivariate using chi-square statistical test. The results showed that 13 respondents (37.1%) had poor breakfast habits, while 22 respondents (62.9%) had good breakfast habits. In terms of learning concentration, 34 respondents (97.1%) fell into the poor category, while 1 respondent (2.9%) had good learning concentration. The chi-square test analysis with a p-value of 0.435>0.05, means that there is no significant relationship between breakfast habits and learning concentration of 7th and 8th grade students at Perguruan Advent Parongpong Junior High School. Suggestions for parents to increase nutritional needs in children by paying attention to the characteristics of nutritious foods and understanding the factors of children not having breakfast.

Keywords*: Morning Breakfast Habit, Study Concentration*

Abstrak

Kebiasaan sarapan pagi dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, namun masih banyak penelitian yang menunjukkan bahwa siswa tidak rutin melakukan sarapan pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada siswa SMP di Perguruan Advent Parongpong. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik total sampling dari 35 responden. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa 13 responden (37,1%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, sementara 22 responden (62,9%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Dalam hal konsentrasi belajar, 34 responden (97,1%) masuk dalam kategori kurang baik, sedangkan 1 responden (2,9%) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Analisis uji chi-square dengan nilai p-value sebesar 0,435>0,05, artinya tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas 7 dan 8 di SMP Perguruan Advent Parongpong. Saran bagi orangtua untuk meningkatkan kebutuhan gizi pada anak dengan memperhatikan ciri-ciri makanan bergizi dan memahami faktor anak tidak sarapan.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

Pendahuluan

Ketika masa sekolah, anak-anak mengalami tumbuh kembang yang cepat, dalam pertumbuhan itu sangat membutuhkan nutrisi yang memiliki kualitas relatif besar dan banyak, zat gizi berguna dalam meningkatkan kemampuan otak anak untuk memahami pembelajaran. Cara yang bisa ditempuh untuk memenuhi kebutuhan zat gizi atau nutrisi pada anak sekolah adalah dengan kebiasaan sarapan yang memiliki kandungan asupan makan yang kaya gizi seimbangan serta mencukupi 15-30 % dari keseluruhan energi serta dimanfaatkan sebelum menjalankan aktivitas. Sarapan juga diartikan sebagai suatu upaya dalam mengisi tubuh dengan asupan makanan serta minuman yang dilaksanakan ketika pagi, mulai pukul 06.00 – 09.00 guna mencukupi gizi pada hati itu agar terujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Anggoro et al., 2021a).

Individu dengan tubuh sehat tentu mempunyai kemampuan dalam berpikir yang baik serta mampu menjalankan aktivitas kesehatiannya dengan cukup baik, terlebih untuk anak yang masih sekolah, sarapan akan membuat fokus serta cara berpikir mereka menjadi lebih kuat maupun meningkat (Mawarni, 2021), sarapan sekaligus menjadi aspek guna memenuhi nutrisi atau zat gizi di waktu pagi, guna mendukung tubuh seorang anak agar tetap sehat serta senantiasa fokus saat belajar hingga memiliki prestasi di sekolah (Ruhmanto dan Ramadhan, 2022).

Sarapan mempunyai peran yang krusial untuk meningkatkan hasil anak dalam pembelajaran (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Aktivitas tersebut seharusnya diterapkan lantaran adanya selisih yang terbilang panjang antara makan malam serta sarapan. Kadar glukosa dalam tubuh akan berkurang serta bisa menyebabkan tubuh memanfaatkan cadangan lemak guna menambah gula darah, sehingga bisa menyebabkan fokus anak akan terganggu saat belajar. Tak hanya itu, sarapan juga memiliki fungi dalam mengendalikan berat pada tubuh seorang anak serta menambah kinerja kognitif kemudian dikenal sebagai kebiasaan makan yang berkontribusi terhadap asupan nutrisi yang seimbang (Anggoro et al., 2021b). Seperti yang dijelaskan oleh (Luthfillah dan Aryanto 2022), konsentrasi juga sangat penting untuk kemampuan anak untuk menyimpan, mendokumentasikan, dan menyerap informasi dalam pengaturan pendidikan.

Namun, penelitian oleh (Ruhmanto dan Eka Ramadhan 2022) menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengabaikan sarapan, yang berpotensi mengakibatkan penurunan konsentrasi, prestasi akademis, serta penurunan produktivitas kerja, penurunan kualitas proses belajar, dan meningkatnya risiko mengonsumsi makanan tidak sehat (Hanim, Ingelia, dan Ariyani 2022). Di sisi lain, (Barokah, Pratiwi, dan Yatsi Madani 2022) menunjukkan bahwa rasa lapar akibat kekurangan gizi di pagi hari dapat mengganggu konsentrasi, sehingga mempengaruhi kemampuan belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwasannya anak usia dini hingga yang berinjak remaja sudah biasa tak makan saat pagi hari, terutama di antara remaja dengan jenis kelamin perempuan maupun keluarga yang tingkat ekonominya tergolong ke bawah(Swari *et al*., 2022; Putri Yuniarsih, 2021). Sarapan pagi dapat dilakukan di berbagai lokasi, seperti di rumah, tempat kerja, atau tempat makan, dan lain-lain (Masleni et al., 2021).

Kebiasaan sarapan yang kurang baik menjadi masalah di kalangan anak maupun remaja. Menurut survei konsumsi pangan Riskesdas (2018), anak-anak pada umumnya awam dengan konsumsi makanan yang sehat untuk sarapan. Dari pengkajian tersebut, bisa disimpulkan bahwasannya dari 35.000 anak yang masih sekolah, sebanyak 26,1% makan pagi cukup dengan air mineral, sementara 44,6% mendapatkan asupan energi yang tak lebih dari 15% dari kecukupan gizi harian mereka (Marvelia, Kartika, dan Dewi n.d.). Riset yang dilakukan oleh Nestle Indonesia

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

(2012) menunjukkan bahwa 4 dari 10 anak di Indonesia makan sarapan yang tak ada gizinya. Selain itu, mengacu pada pendapat Hardinsyah (2015), 7 dari 10 anak mengalami kurangnya asupan gizi pada menu makanan pagi mereka. Fenomena tersebut disebabkan oleh aktivitas dalam memilih makanan serta minuman yang tak mengikuti ketentuan gizi (Ratna, 2015).

Beberapa negara barat, memiliki kebiasaan yang rutin pada anak maupun remaja yakni tidak makan pagi, dengan perkiraan 10% hingga 30% di antaranya adalah remaja perempuan maupun anak-anak yang berasal dari keluarga berstatus sosial serta ekonominya rendah. Penelitian yang dijalankan oleh Hardinsyah dan Perdana menunjukkan bahwa 69,6% anak di Indonesia belum mengonsumsi sarapan pagi berdasar pada ketentuan gizi yang seimbang, yaitu 25% dari kecukupan harian (Swari et al., 2022). Persentase ketidakikutsertaan makan pagi di Indonesia adalah 16,9% untuk anak usia sekolah, 50% untuk remaja, dan 31,2% untuk orang dewasa (Yuniarsih, 2021).

Penelitian ini berangkat dari masalah yang ditemukan melalui wawancara dan observasi awal di SMP Perguruan Advent Parongpong, di mana masih banyak siswa yang kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran, disebabkan oleh banyaknya siswa yang tidak makan pagi sebelum pergi sekolah. Mengacu pada latar belakang tersebut, muncul ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-Siswi di SMP Perguruan Advent Parongpong.". Alasan peneliti ingin meneliti dilokasi tersebut bahwa belum banyak diteliti sebelumnya. Dengan fokus pada lokasi dan populasi spesifik, penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai sarapan dan konsentrasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan rancangan *Cross Sectional*. Subjek penelitian ini ialah anak kelas 7 dan 8 di SMP Perguran Advent Parongpong yaitu 12-14 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *total sampling*. Hal ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang di peroleh merupakan data yang diberikan responden.

Sugiyono (2019) menyimpulkan bahwa populasi itu sebagai daerah yang didalamnya terdapat obyek dan subyek yang memiliki kuantitas atau karkteristik tertentu. Populasi ini juga dapat didefenisikan sebagai keseluruhan atau kelompok objek dengan karakteristik serupa. Penelitian ini melibatkan 35 orang siswa siswi kelas 7 dan 8 di SMP Perguruan Advent Parongpong

Nursalam (2020) menyatakan bahwa sampel dipilih untuk mewakili karakteristik populasi penelitian. *Total sampling* dapat digunakan sebagai subjek untuk mengumpulkan data yang representatif dari populasi yang lebih besar. Dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini dilakukan di SMP Perguruan Advent Parongpong, kamis 6 juni 2024, jam 10.30 11.30.

Penelitian ini memakai kuesioner dalam pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan metode Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaannya adalah 95%. alasan menggunakan uji *Chi Square* adalah untuk mengalanisa hubungan yariabel yang berukuran nominal atau ordinal. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar oleh (Vera Pratiwi, 2022a), Kuesioner sarapan pagi yang berisi 10 pertanyaan. Kuesioner ini memiliki 3 nilai, ya menunjukkan nilai 3, kadang-kadang menunjukkan nilai 2, dan Tidak pernah menunjukkan nilai 1. Kategori

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

kurang baik menunjukkan nilai dibawah 80, baik menunjukkan diatas 80. Kuesioner konsentrasi terdiri dari 10 pertanyaan dalam format tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu menggunakan skala Likert. Pertanyan negatif diberi nilai, tidak pernah 1, kadang-kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3, dan selalu diberi nilai 4. Sedangkan pertanyaan positif diberi nilai , tidak pernah 4, kadang-kadang diberi nilai 3, sering diberi nilai 2, selalu diberi nilai 1. Dalam kuesioner konsentrasi pertanyaan negatif nomor 6, 7, 8, 9. Kategori kurang baik menunjukkan nilai dibawah 80, baik menunjukkan diatas 80.

Dari hasil uji reliabilitas dan reliabilitas oleh (Zhafirah, 2018) didapatkan hasil r_{tabel} adalah 0,301. Dan uji reliabilitas pada variabel diketahui bahwasannya nilai *Cronbach alpha* mencapai 0,932 yakni lebih besar dari 0,60.

Prosedur pengumpulan data yang pertama, peneliti membuat surat permohonan layak etik kepada dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, dan menerima surat persetujuan layak etik dari KEPK FIK UNAI dengan No. 388/KEPK-FIK.UNAI/EC/V/24. Saat sudah mendapatkan layak etik, peneliti melakukan penelitian dan memberikan *informed consent* kepada responden. Data yang telah dikumpulkan berasal dari jawaban responden dalam kuesioner yang kemudian akan didistribusikan dan dianalisiskan menggunakan SPSS dan Microsoft Excel.

Hasil

Dalam penelitian ini akan menjabarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

Table 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	17	48,5
Perempuan	18	51,4
Kelas :		
7	19	53.4
8	16	46.6
Umur :		
12 Tahun	2	5.7
13 Tahun	23	65,7.
14 Tahun	10	28,5
Total	35	100

Didapatkan data bahwa dari 35 responden dengan karakteristik jenis kelamian, laki-laki sebanyak 17 anak (48,5 %), sedangkan jumlah perempuan sebanyak 18 anak (51,4%). Karakteristik kelas, kelas VII berjumlah 19 anak (53,4%) sedangkan kelas VIII berjumlah 16 anak (46,6%). Karakteristik usia, usia 12 tahun berjumlah 2 anak (5,7%), usia 13 tahun berjumlah 23 anak (65,7%), usia 14 tahun berjumlah 10 anak (28,5%).

Table 2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan Pagi (Variabel Bebas)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang Baik	13	37,1%
Baik	22	62,9%
Total	35	100%

Menurut data yang tercantum mengenai kebiasaan sarapan pagi di SMP Perguruan

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

Advent Parongpong tergambar dengan jelas. Didapatkan bahwa dari 35 responden, 13 (37,1%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori kurang baik dan 22 (62,9%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori baik.

Table 3. Konsentrasi belajar

Konsentrasi Belajar (Variabel Terikat)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang Baik	34	97,1%
Baik	1	2,9%
Total	35	100%

Menurut data yang tercantum pada tabel 3 terlihat Gambaran konsentrasi belajar di SMP Perguruan Advent Parongpong, hasil survei menunjukkan bahwa dari 35 responden yang disurvei, sebanyak 34 (97,1%) siswa dengan konsentrasi belajar kurang baik dan hanya 1 (2,9%) siswa dengan konsentrasi belajar yang baik.

Tabel 4. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

VARIABEL	Konsen Belajar				Total		*p-Value*
Kebiasaan Sarapan Pagi	Kurang Baik		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Kurang Baik	13	38,2%	0	0%	13	100%	0,435
Baik	21	95,5%	1	4,5%	22	100%	

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi Di SMP Perguruan Advent Parongpong, di dapatkan bahwa dari 13 responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi kurang baik, 13 (38,2%) responden dengan konsentrasi belajar kurang baik, sedangkan dari 22 responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang baik 21 (95,5%) responden dengan konsentrasi belajar baik. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-Value* 0,435, yang artinya nilai *p-Value* ≥ 0,05 mengartikan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMP Perguruan Advent Parongpong.

Pembahasan

Dalam penelitian ini ditemukan bahwasannya dari 35 responden ditinjau ada 13 (37,1%) responden yang memiliki rutinitas makan pagi kurang baik serta 22 (62,9%) responden dengan rutinitas makan pagi baik. Dengan demikian hasil penelitian ini didapat rutinitas makan pagi siswa-siswi di SMP Perguruan

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

Advent Parongpong mayoritas dalam kategori baik. Tersedianya hidangan di rumah, berbagai macam makanan, pola makan keluarga serta lingkungan yang mendukung adalah hal yang dapat berperan dalam memengaruhi kebiasaan sarapan pagi yang baik (Sari & Khatimah, 2024).

Menjaga kestabilan kadar gula darah dapat berdampak pada tingkat konsentrasi dan produktivitas seseorang dapat dilakukan dengan sarapan pagi. Glukosa, sebagai sumber energi utama, sangat penting untuk fungsi otak, dan kekurangan glukosa dapat memengaruhi kinerja mental. Dengan tidaknya sarapan, siswa dapat saja mengalami penurunan energi dan kesulitan fokus saat belajar, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademis mereka (Rotinsulu, 2023). Sarapan pagi juga dapat dipengaruhi oleh hal seperti lingkungan, teman sebaya, uang saku, serta peran orang tua.

Temuan ini didukung oleh (Anggoro, S. ., Kurniasari, C. ., Isnaningsih, T. ., Ni'matuzzakiyah, E., Khamid, A. ., & Sari, 2024) yang juga memperlihatkan rutinitas makan pagi yang baik pada siswa-siswi kelas XI SMAN 2 Bantul. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa responden mayoritas melakukan sarapan sebanyak 58 (80,6%) dari populasi sebanyak 72. Dalam melakukan aktivitas kegiatan belajar mengajar disekolah tentunya membutuhkan banyak energi yang dapat dicapai dengan sarapan, karena sarapan pagi memiliki 2 manfaat utama yaitu untuk menyediakan karboidrat berhubungan dengan meningkatnya kadar gula darah serta manfaat kedua berperan dalam berbagai zat gizi guna proses fisiologis serta pertumbuhan.

Begitu juga dalam penelitian (Purwanti & Shoufiah, 2017) dilakukan penelitian ke tiga sekolah SMP dengan jumlah sampel 252 didapatkan hasil bahwa sebanyak 176 (69,2%) orang siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi dan 76 (30,2%) siswa tidak biasa sarapan pagi. Sarapan dianggap berhasil jika memberikan nutrisi yang dibutuhkan anak-anak. Sejalan dengan penelitian ini, (E. Rahman et al., 2023a) yang juga melibatkan siswa-siswi SMP sebagai sampelnya dengan jumlah 108 siswa kelas 8 SMPN 6 Kota Banjarmasin didominasi oleh 99 (91,7%) siswa yang mempunyai rutinitas makan pagi serta 9 (8,3%) yang tidak sarapan pagi.

Sarapan atau makan pagi merupakan asupan makanan yang dikonsumsi disertai dengan minuman sebelum berkegiatan saat pagi. Sarapan mencakup makanan yang menyediakan diet seimbang (energi produk, zat pembangun, dan zat pengatur). Mengembangkan kebiasaan sarapan begitu krusial lantaran membantu siswa terutama memelihara kesehatan fisik dan mental mereka, meningkatkan kinerja akademis dan fokus, mencegah kebiasaan ngemil yang tidak penting, dan mengurangi risiko penyakit (Hermina et al., 2012; N. Rahman et al., 2016).

Dari asumsi peneliti, kebiasaan makan yang baik pada siswa-siswi Perguruan Advent Parongpong dipengaruhi oleh faktor seperti kebiasaan dalam keluarga, pengetahuan gizi yang baik, ketersediaan makanan dan pengaruh dari teman sebaya dimana lingkungan sosialnya mendukung kebiasaan sarapan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwasannya dari 35 responden terdapat 34 (97,1%) responden dengan konsentrasi belajar yang kurang baik dan hanya 1 (2,9%) responden dengan konsentrasi belajar kategori baik. Ini merupakan hasil dari fakta bahwa sebagian besar siswa menghabiskan perhatian mereka selama di kelas untuk hal-hal lain, seperti menoleh ke kiri atau ke kanan, mengobrol dengan teman, atau hanya mengangguk-angguk selama kegiatan pembelajaran.

Temuan ini disokong oleh peneltian yang telah dijalankan (Vera Pratiwi, 2022b), yang membuktikan bahwasannya dari 69 responden yang didapat 39 (56,5%) siswa yang mempunyai fokus belajar kurang baik serta responden dengan fokus baik sebanyak 30 (43,5%). Didukung oleh penelitian (Agatha & Linda, 2023) memperlihatkan bahwasannya

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

sebagian besar responden didominasi oleh siswa yang mempunyai fokus belajar kurang baik mencapai 79 (57,7%) orang siswa dan yang memiliki konsentrasi belajar baik mencapai 58 (42,3%). Hasil temuan oleh (Dwi et al., 2022a) dari 177 sampel sebanyak 137 (77,4%) responden mahasiswa mempunyai konsentrasi belajar yang kurang baik serta 40 (22,6%) mahasiswa dengan konsentrasi belajar yang baik.

Banyak orang sering merasa sulit untuk fokus karena berbagai alasan, seperti frustrasi dengan pelajaran sekolah, masalah kesehatan (tubuh yang lemah), pikiran yang tidak karuan, keadaan yang mengganggu (kebisingan, lingkungan yang berantakan, dan lain-lain), atau kurangnya antusiasme pada mata pelajaran yang sedang dipelajari (Vera Pratiwi, 2022a)

Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dipengaruhi oleh dua jenis faktor: internal dan eksternal. Faktor fisik, kecerdasan, fokus, keingintahuan, bakat, kesiapan, kelelahan, dorongan belajar, dan sulit tidur adalah contoh variabel internal. Tidak diragukan lagi, akan lebih sulit bagi siswa yang memiliki masalah kesehatan untuk fokus selama di kelas. Lebih lanjut, faktor dari luar seperti lingkungan yang bising dapat mengacaukan kemampuan siswa untuk fokus. Mengingat kandungan glukosa dalam sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan daya fokus, maka asupan makanan yang cukup juga berperan dalam konsentrasi.(Dwi et al., 2022b). Seseorang yang melewatkan sarapan, mereka berisiko mengalami gula darah rendah, yang dapat bermanifestasi sebagai kelemahan, menggigil, kehilangan kesadaran, dan pingsan. Anak-anak di sekolah akan mengalami penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi selama belajar (Alfarisi et al., 2020).

Hasil temuan ini membuktikan bahwasannya tidak ada korelasi yang sigifikan antara kebiasaan makan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Advent Parongpong ditinjau dari 13 responden yang memiliki rutinitas makan pagi kurang baik terdapat 13 (38,2%) responden dengan konsentrasi belajar kurang baik, sementara dari 22 responden yang memiliki rutinitas makan pagi yang baik hanya 1 (4,5%) responden saja dengan konsentrasi belajar baik. Hasil uji *Chi-square* membuktikan nilai p = 0,435, artinya nilai p-value ≥ 0,05. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dijalankan (Vera Pratiwi, 2022a) membuktikan bahwasannya hasil analisis menggunakan uji *chi-square* tidak memiliki korelasi antara makan pagi dengan fokus belajar dengan nilai p = 0,218 (p≥0,05).

Sejalan dengan penelitian yang dijalankan (Mawarni, 2021), memperlihatkan hasil bahwasannya tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi. Dengan mempertimbangkan besarnya rxy yakni 0,23 yang berada pada kisaran 0,20 - 0,40, mengartikan hubungan positif antara variabel x dan y, dimana hal ini termasuk korelasi positif yang rendah atau lemah. Hasil temuan oleh (Recky et al., 2017) bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada 62 siswa siswa kelas 4 dan 5 di SD Tikukur Kecamatan Coblong dengan nilai p = 0,819. Didukung oleh penelitian (Mustikowati et al., 2022) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji korelasional spearman rho didapatkan hasil p-value sebesar 0,343 lebih besar dari α = 0,05 yang artinya tidak ada hubungan signifikan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak di SDN Sukawera Kabupaten Subang, nilai korelasi r = 0,145 yang menunjukkan keeratan hubungan sangat lemah.

Berbeda dengan penelitian (Rosyidah et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SDN Candi Mulyo Jombang dengan menunjukkan nilai *p-value*= 0,002 < 0,05. Juga dengan penelitian oleh (E. Rahman et al., 2023b) yang menunjukkan hasil analisis bivariat yang diketahui ada hubungan

ISSN : 2579-4426
e-ISSN : 2580-6432
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat
Bekerjasama dengan PPNI Provinsi Sulawesi Utara
Volume 8, No.2, Oktober 2024
Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarbaru dengan nilai p = 0,019. Kesanggupan untuk fokus pada subjek yang sedang dipelajari berdampak pada seberapa baik materi pelajaran yang didapatkan. Kemampuan untuk fokus sangat penting untuk pembelajaran yang efektif. Sarapan merupakan hidangan awal yang memberikan energi untuk belajar.

Menurut temuan penelitian, mayoritas partisipan memiliki konsentrasi belajar yang rendah, dan kurang dari setengah responden memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa banyak siswa yang tidak memiliki selera makan, tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan, dan merasa menu sarapan tidak menarik (Haeriyah, 2023; Verdiana & Muniroh, 2018). Di sisi lain, sarapan memiliki beberapa keunggulan penting, seperti menjaga kesehatan fisik, meningkatkan fokus belajar dan daya ingat, serta menurunkan kerentanan terhadap penyakit. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika konsentrasi belajar siswa sering terkantuk, berbicara dengan teman, dan tidak memperhatikan guru atau lingkungan kelas. Kebiasaan sarapan bukanlah satu-satunya elemen yang mempengaruhi fokus belajar; aspek lain yang memengaruhi konsentrasi belajar antara lain lingkungan sekitar, kondisi psikologis, motivasi, dan kesiapan belajar (Firdaus et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di di SMPN 14 Kota Bengkulu oleh Fitria (2022), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi seseorang dengan konsentrasi belajarnya. Dari 38 orang yang menjawab, 24 (63,2%) menunjukkan konsentrasi belajar yang kurang baik, dan dari 31 orang yang menjawab, 15 (48,4%) menunjukkan konsentrasi belajar yang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar dengan nilai p=0,894 (p≥0,05), menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2022).

Tidak hanya kebiasaan sarapan pagi yang mempengaruhi konsentrasi seseorang saat belajar, tetapi juga faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk inteligensi, perhatian, minat, bakat, kesiapan, kelelahan, motivasi belajar, dan insomnia. Siswa yang memiliki kondisi fisik atau kesehatan yang buruk mungkin sulit untuk fokus saat menerima informasi atau pelajaran. Selain itu, hal-hal dari luar, seperti keadaan tempat seseorang, sangat mempengaruhi konsentrasi seseorang. Bising dapat mengganggu konsentrasi. Siswa dapat lebih berkonsentrasi dalam belajar jika lingkungan belajar mereka baik (Lestari et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa ketidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa adalah mungkin dikarenakan oleh faktor lain yang lebih dominan memengaruhi konsentrasi, seperti kualitas tidur, motivasi belajar, lingkungan kelas atau keadaan emosional siswa. Meski sarapan penting, faktor-faktor ini juga berperan besar dalam menjaga fokus di kelas, sehingga dalam beberapa kasus sarapan tidak tampak memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap konsentrasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Perguruan Advent Parongpong, dapat disimpulkan bahwa sarapan adalah baigan yang penting untuk pemenuhan gizi, mendorong pola makan sehat, mengisi energi sepanjang hari.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada orang tua untuk lebih memperhatikan asupan gizi anak dengan memilih makanan bergizi dan memahami alasan anak tidak sarapan. Untuk institusi pendidikan,

diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat agar meningkatkan pengetahuan siswa tentang kebiasaan sarapan yang bergizi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi konsentrasi belajar siswa seperti pola hidup sehat, durasi tidur, Tingkat stress, dan lingkungan belajar siswa.

Referensi

Agatha, A. F., & Linda, O. (2023). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan STIKes Pekanbaru Medical Center*, *03*(2), 84–90.

Alfarisi, R., Pinilih, A., & Nur Oktavia Jauhari, P. (2020). The Morning Habits with Student Achievement in Elementary School 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Juni*, *11*(1), 164–169. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237

Anggoro, S. ., Kurniasari, C. ., Isnaningsih, T. ., Ni'matuzzakiyah, E., Khamid, A. ., & Sari, F. M. (2024). KEBIASAAN SARAPAN PAGI,PENDAPATAN ORANG TUA, DAN DUKUNGAN KELUARGABERHUBUNGAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Ilmiah Permas, Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *15*(1), 25–34.

Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021a). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *3*(3), 323–330. https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707

Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021b). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *3*(3), 323–330. https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707

Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). HUBUNGAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(6), Page.

Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022a). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *14*(1), 72–80. https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261

Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022b). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *14*(1), 72–80. https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261

Firdaus, F., Mahmudah, U., Rahmat, M., & Pusparini, P. (2024). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, *3*(1), 34–43.

Fitria. (2022). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI DI SMPN 14 KOTA BENGKULU TAHUN 2022*.

Haeriyah, S. (2023). FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMK PGRI I BALARAJA

KABUPATEN TANGERANG. *Jurnal Delima Harapan*, *10*(2).

Hermina, H., Nofitasari, A., & Anggorodi, R. (2012). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN PAGI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP). *Penelitian Gizi Dan Makanan (Jurnal Penelitian Gizi Dan Pangan)*, *32*(2).

Lestari, D. A., Barokah, F. I., Sahari, P., Studi, P., Gizi, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jakarta, P. (2022). *The Relationship of Breakfast, Nutritional Status with Concentration Studying College Students at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta* (Vol. 14, Issue 1).

Luthfillah, M., & Aryanto, S. J. (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

Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *2*(2), 19–25. https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61

Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(4), 159–167. https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900

Mustikowati, T., Rukmana, H. T., & Karim, U. N. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. In *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* (Vol. 1, Issue 1). https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488

Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, *09*, 81–87.

Rahman, E., Fibiyola, & Mahmudah. (2023a). Status Gizi Dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas Viii Smpn 6 Kota Banjarbaru Relationship of Breakfast Habits, Snack Habits, and Nutritional Status With Students' Students' Learning Achievement in Class Viii of Smpn 6 Banjarbaru Sub-District, Banjarbaru C. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(1).

Rahman, E., Fibiyola, & Mahmudah. (2023b). Status Gizi Dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas Viii Smpn 6 Kota Banjarbaru Relationship of Breakfast Habits, Snack Habits, and Nutritional Status With Students' Students' Learning Achievement in Class Viii of Smpn 6 Banjarbaru Sub-District, Banjarbaru C. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(1).

Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 10–10.

Recky, H. R., Yani, S. D., & Rika, N. (2017). Hubungan antara Sarapan dengan Tingkat Konsetrasi Pada siswa Kelas 4 dan 5 SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung. *Jurnal Pendiidikan Dokter*, *vol 3 no 2*(2), 421–424.

Rosyidah, I., Rahmawati, I., & Indrawati, U. (2023). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di

Sekolah Dasar. *Journal of Nursing & Health*, *Vol 8 nomo*, 200–206.

Rotinsulu, S. S. (2023). *Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan*. *November*, 1–6.

Ruhmanto, D., & Eka Ramadhan, G. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *1*(2), 183–191. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172

Sari, N., & Khatimah, H. (2024). Tinjauan Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Siswi SMAN 18 Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, *19*(1), 35–42. https://doi.org/10.32382/medkes.v19i1.453

Vera Pratiwi, Fi. (2022a). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. *Repository Poltekkes Bengkulu*.

Vera Pratiwi, Fi. (2022b). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. *Repository Poltekkes Bengkulu*.

Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia, 12*(1), 14.

Zhafirah, N. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.