

## HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI SISWA

Elita Endah Mawarni

Program Studi S1 Gizi STIKES Banyuwangi

litaendah36@gmail.com

### ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa.. Untuk dapat berprestasi seorang anak harus dapat berkonsentrasi dalam belajar, peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan sarapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa di sekolah SDN I Kalirejo Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terkait sarapan atau tidak sarapan. Sampel dihitung menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Data diolah dengan langkah editing, Coding, Skoring, dan Tabulasi dan dianalisa secara univariat dengan menggunakan rumus *product moment*. Kebiasaan siswa melakukan sarapan sebelum pergi ke sekolah sebagian besar pada kategori kadang-kadang (78%). Kategori konsentrasi siswa menyatakan bahwa siswa dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, dapat berkonsentrasi dalam keadaan bugar, dapat berkonsentrasi di kelas, serta mereka juga menyatakan bahwa konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik, dimana semua pernyataan tersebut berada pada kategori selalu. Dengan memperhatikan besarnya rxy yaitu 0,23 yang berada pada kisaran 0,20 - 0,40, ini berarti korelasi positif antara variabel X dan Y, dimana hal ini termasuk Korelasi Positif Yang Rendah Atau Lemah. Sementara Itu Dengan Memperhatikan Hasil Intepretasi Secara Kasar Dengan Menggunakan Tabel Nilai "R" :  $Df = N - Nr = 27 - 2 = 25$  Menunjukkan Hasil Pada Taraf Signifikansi 5% Maupun 1% Tidak Terdapat Korelasi Positif Yang Signifikan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Siswa.

**Kata Kunci** : Sarapan Pagi, Konsentrasi Siswa

### ABSTRACT

*School-age children are the nation's investment, because they are the nation's next generation. To be able to achieve, a child must be able to concentrate on learning, increasing concentration in learning can be achieved in various ways, one of which is breakfast. to determine whether breakfast is related to the concentration of students at SDN I Kalirejo Banyuwangi. This study uses a descriptive research type method using a cross sectional approach. The instrument used in this study was a questionnaire related to breakfast or not breakfast. The sample was calculated using purposive sampling technique. The data were processed by means of editing, coding, scoring, and tabulation steps and analyzed univariately using the product moment formula. The students' habit of eating breakfast before going to school was mostly in the occasional category (78%). The student concentration category states that students can pay attention to the teacher's explanation well, can concentrate in a fit state, can concentrate in class, and they also state that concentration allows students to receive lessons well, where all these statements are always in the category. By paying attention to the amount of rxy, namely 0.23 which is in the range 0.20 - 0.40, this means a positive correlation between variables X and Y, which is a low or weak positive correlation. Meanwhile, by paying attention to the results of the interpretation roughly using the table of values "r":  $df = N - nr = 27 - 2 = 25$ , it shows that at the 5% and 1% significance levels there is no significant positive correlation between breakfast and student concentration.*

**Keywords** : Breakfast, Student Concentration

### PENDAHULUAN

Pendidikan nasional merupakan pendidikan yang berlandaskan Pancasila dan UUD 1945. Menurut Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional,

pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya 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 serta bertanggung jawab. (Depdiknas., 2003)

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Sungkowo *et al.* 2008).

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. (Dewi, 2020).

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar (Syaiful Bahri:15)

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja. (Slameto, 2003)

Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. 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 ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. 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. Sekarang ini, banyak orang tua yang bekerja yang tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya ke sekolah sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Bagi anak, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. 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.

Salah satu yang membentuk kebiasaan sarapan pagi anak adalah lingkungan keluarga peran ibu dalam keluarga, terutama dalam merawat dan mengurus keluarga. Kebiasaan sarapan pagi khususnya pada anak perlu dukungan dari orang tua guna meningkatkan daya konsentrasi dan prestasi belajar anak-anak, sehubungan dengan hal itu orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagai orang tua sudah membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Udara di pagi hari masih bersih, sehingga apabila rutin bangun pagi berarti masih menghirup udara yang bersih yang dapat membuat otak menjadi segar, dan siap untuk menghadapi rutinitas sehari-hari termasuk sarapan pagi. Hal ini membuktikan bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hariyanto (2010) dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar” bahwa sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Menyatakan prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah ia mampu berkonsentrasi belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Pada penelitian Siega et al (1998) anak yang ibunya bekerja memiliki kebiasaan sarapan yang rendah dari pada ibu tidak bekerja. Hal serupa di kemukakan oleh penelitian Ramadhani (2014) yang menunjukkan bahwa 59,4 % sarapan di siapkan oleh ibu. Masalah yang sering timbul dalam menyediakan sarapan pagi adalah pengetahuan yang rendah tentang sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan. Seorang ibu harus mempunyai keterampilan dalam menyediakan makanan, memasak makanan yang beragam, dan dapat mengoleksi menu sarapan dari buku sehingga keluarga, terutama anak cenderung memilih makanan bersemangat dan mau sarapan setiap harinya (Sartika, 2012)

Hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardiansyah 2015). Perilaku kebiasaan yang masih kurang tersebut dilatar belakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan. Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor menunjukkan ada perbedaan yang nyata dalam kemampuan konsentrasi menggunakan uji digit symbol test antara anak yang biasa sarapan dengan yang tidak biasa sarapan. (Mughtar, 2011). Hasil penelitian yang lain menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD AL Fathimiyyah Surabaya dengan sumbangan 74,3% dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain. (Arifin, 2015)

Pencapaian prestasi siswa tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kemampuan intelektualnya. Namun juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti motivasi, sikap, kesehatan fisik dan mental, kepribadian, ketekunan dan lain-lain. Hal ini perlu di pertimbangkan sebagai hal-hal lain yang turut mempengaruhi prestasi belajar.

Kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Supariasa, 2002). Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25 % dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002). Sarapan pagi dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang positif dan signifikan hal ini sesuai dengan penelitian Subiono dan Zaeni (Zaeni, 2011) bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar. Menurut Saidin (Saidin, 2008) dengan sarapan pagi, lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini ada hubungannya dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Dampak melewatkan sarapan pagi selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik (Azwar, 2002).

Pencapaian prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern berasal dari dalam diri siswa sendiri seperti motivasi belajar, minat, cara belajar, kesehatan, intelegensi, dan bakat. Faktor ekstern berasal dari dukungan orang tua, masyarakat dan lingkungan sekitar, faktor guru, bahan bacaan, kurikulum, kondisi sarana dan prasarana kampus. (Slameto, 2003). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa di sekolah SDN I Kalirejo Banyuwangi

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN I Kalirejo Banyuwangi kelas I-VI yaitu sebanyak 232 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling, diambil 12% dari jumlah keseluruhan siswa, sehingga didapatkan sampel sejumlah 27 siswa dengan jumlah responden masing-masing kelas sebanyak 23 siswa kelas IV dan 4 siswa kelas V. Data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, yang dikumpulkan dengan melalui kuesioner pengujian hasil kuesioner terkait sarapan atau tidak sarapan, data diolah dengan langkah editing, Coding, Skoring, dan Tabulasi dan dianalisa secara univariat dengan menggunakan rumus *product moment*

## HASIL

Data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, yang dikumpulkan dengan melalui kuesioner data diolah dengan langkah editing, Coding, Skoring, dan Tabulasi dan dianalisa secara univariat dengan menggunakan rumus *product moment*, dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Sarapan sebelum sekolah.**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	6	22
Kadang-Kadang	21	78
Tidak Pernah	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui Distribusi Responden berdasarkan kebiasaan mengonsumsi sarapan sebelum sekolah sebagian besar dengan kategori Kadang-kadang sebanyak 21 Responden (78 %).

**Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan sarapan membuat lebih berkonsentrasi**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	22	81
Kadang-Kadang	5	19
Tidak Pernah	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui Distribusi Responden sarapan membuat lebih berkonsentrasi sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 22 Responden (81 %).

**Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan sarapan membuat lebih berpikir dengan baik saat belajar**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	20	74
Kadang-Kadang	7	26
Tidak Pernah	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat diketahui Distribusi Responden sarapan membuat lebih berpikir dengan baik saat belajar sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 20 Responden (74 %).

**Tabel 4. Karakteristik Responden berdasarkan dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik jika sarapan**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	22	81
Kadang-Kadang	4	15
Tidak Pernah	1	4
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat diketahui Distribusi Responden dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik jika sarapan sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 22 Responden (81 %).

**Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan dapat berkonsentrasi dalam keadaan bugar**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	19	70
Kadang-Kadang	7	26
Tidak Pernah	1	4
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5 diatas dapat diketahui Distribusi Responden dapat berkonsentrasi dalam keadaan bugar sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 19 Responden (70%).

**Tabel 6. Karakteristik Responden berdasarkan dapat berkonsentrasi dalam keadaan kenyang**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	21	78%
Kadang-Kadang	5	18%
Tidak Pernah	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 6 diatas dapat diketahui Distribusi Responden berkonsentrasi dalam keadaan kenyang sebagian besar dengan kategori kadang-kadang sebanyak 21 Responden (78%).

**Tabel 7. Karakteristik Responden berdasarkan dapat berkonsentrasi di kelas**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	17	63%
Kadang-Kadang	10	37%
Tidak Pernah	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 7 diatas dapat diketahui Distribusi Responden berkonsentrasi di kelas sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 17 Responden (63%).

**Tabel 8. Karakteristik Responden berdasarkan konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik**

PENGETAHUAN	n	%
Selalu	22	81%
Kadang-Kadang	5	19%
Tidak Pernah	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 8 diatas dapat diketahui Distribusi Responden konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik sebagian besar dengan kategori selalu sebanyak 22 Responden (81%).

Rumus perhitungan

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$= \frac{27.5856 - 405.385}{\sqrt{(27.6381 - 164025 \times 27.5903 - 148225)}}$$

$$= 158112-155925$$

$$\sqrt{8262 \times 11156}$$

$$= 2187$$

$$9600,566$$

$$= 0,23$$

Dari perhitungan diatas dapat dinyatakan bahwa angka korelasi antara variabel X dan Y bertanda positif atau bertanda negatif, hal ini berarti bahwa diantara kedua variabel tersebut terdapat korelasi yang positif (korelasi yang berjalan searah). Dengan memperhatikan besarnya rxy yaitu 0,23 yang berada pada kisaran 0,20 - 0,40, ini berarti korelasi positif antara variabel X dan Y, dimana hal ini termasuk korelasi positif yang rendah atau lemah.

Dari hasil tabel nilai "r" product moment, ternyata bahwa dengan df = 25 pada taraf signifikansi 5% diperoleh  $r_t = 0,396$  sedangkan pada taraf signifikansi 1% diperoleh  $r_t = 0,561$ . Karena rxy pada taraf signifikansi 5% < dari  $r_t$  ( $0,23 < 0,39$ ) maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Ini berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% itu tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel X dan Y. Sedangkan pada taraf signifikansi 1%  $r_{xy} < r_t$ , maka pada taraf signifikansi 1%  $H_a$  ditolak,  $H_0$  diterima, ini berarti bahwa pada taraf signifikansi 1% tidak terdapat korelasi positif antara variabel X dan Y.

## PEMBAHASAN

### Kebiasaan Sarapan

Kebutuhan gizi sarapan sebaiknya memenuhi 15-30% AKG. Asupan zat gizi sarapan dalam kegiatan penelitian ini dapat diperoleh dari menu sarapan yang dilengkapi karbohidrat dan lauk pauk yang berada pada pengkategorian selalu. Sarapan mereka juga dilengkapi dengan sayur mayur, susu, dan buah dimana kebiasaan ini berada pada pengkategorian kadang-kadang. Hal ini dapat dibandingkan dengan beberapa pendapat diantaranya : menurut Leidy et al.2013 menegaskan bahwa sarapan dengan menu tinggi protein dapat menurunkan selera makan sehingga dapat memperbaiki kualitas asupan makan pada kelompok anak yang obesitas. Hal ini disebabkan karena hormon ghrelin yang dapat menstimulasi rasa lapar dan meningkatkan hormon PYY yang berkaitan dengan rasa kenyang ( Leidy, et al.2013). Asupan karbohidrat pada siswa dalam penelitian ini berada pada kategori selalu, dimana asupan karbohidrat memiliki manfaat mencegah hipoglikemi, mencegah dehidrasi setelah berpuasa, menstabilkan kadar glukosa darah, serta dapat meningkatkan kemampuan dalam mengingat.

International Food Information Council Foundation (2008) menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan remaja tidak sarapan, adalah adanya jadwal pagi yang begitu padat sehingga remaja tersebut merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyiapkan sarapan serta kekurangan dana. Selain itu remaja lupa untuk mengonsumsi sarapannya akibat dari adanya jadwal pagi yang cukup padat, serta karena remaja tersebut menganggap dirinya gemuk sehingga memutuskan untuk tidak sarapan dengan tujuan agar dapat menurunkan berat badan.

Hasil penelitian Hanik Rosida, (Hanik Rosida., 2013) menemukan bahwa sebagian besar responden, sarapan dengan kualitas diet yang kurang baik. Responden mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan protein nabati seperti nasi dan tahu tempe tanpa sayur maupun buah-buahan yang dapat mengakibatkan rendahnya asupan serat saat sarapan. Sarapan yang baik seharusnya mengandung energi 20-25% atau 1/5 dari kebutuhan energi total sehari.



Penelitian Adesola, dkk. (Adesola, 2014) menunjukkan bahwa remaja yang melewatkan waktu sarapan mempunyai perbedaan rata-rata asupan karbohidrat dengan remaja yang tidak melewatkan waktu sarapan.

Karbohidrat merupakan penyumbang energi terbesar dalam tubuh (Sediaoetama, 2010). Makanan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah nasi. Menurut Paath dkk (Paath, 2004) masyarakat Indonesia mengonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat. Konsumsi karbohidrat berlebih akan disimpan dalam bentuk glikogen dalam jaringan otot dan juga dalam bentuk lemak yang akan disimpan dalam jaringan-jaringan adiposa seperti perut, bagian bawah kulit.

### **Konsentrasi Belajar Siswa**

Kategori konsentrasi siswa dalam penelitian ini dapat ditunjukkan dari pernyataan dalam kuesioner yang menyatakan bahwa siswa dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, mereka juga dapat berkonsentrasi dalam keadaan bugar, dapat berkonsentrasi di kelas, serta mereka juga menyatakan bahwa konsentrasi membuat siswa dapat menerima pelajaran dengan baik, dimana semua pernyataan tersebut berada pada kategori selalu.

Konsentrasi belajar yang baik dapat memengaruhi prestasi belajar, menunjukkan bahwa prestasi belajar adalah pencapaian atau kecakapan yang dinampakkan dalam keahlian atau kumpulan pengetahuan. Prestasi di kelas menghasilkan perubahan yang dinyatakan dalam bentuk simbol untuk menunjukkan kemampuan pencapaian dalam hasil kerja dalam waktu tertentu (Hengkiawan., 2008. .) Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2010) dengan judul “Korelasi Perilaku Makan Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di SMP” menyatakan bahwa konsentrasi siswa tidak akan terganggu jika dia rutin sarapan pagi. Konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat bekerja untuk lupa dan ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama. Apabila anak selalu sarapan pagi secara teratur dengan gizi seimbang, maka tubuh akan menjadi sehat, dan konsentrasi dalam belajarnya meningkat, sehingga akan memperoleh prestasi belajar yang lebih baik.

### **Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa**

Dengan memperhatikan besarnya  $r_{xy}$  yaitu 0,23 yang berada pada kisaran 0,20 - 0,40, ini berarti korelasi positif antara variabel X dan Y, dimana hal ini termasuk korelasi positif yang rendah atau lemah. Sementara itu dengan memperhatikan hasil interpretasi secara kasar dengan menggunakan tabel nilai “r” :  $df = N - nr = 27 - 2 = 25$  menunjukkan hasil pada taraf signifikansi 5% maupun 1% tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel X dan Y. Hal ini disebabkan karena dari kebiasaan sarapan siswa yang tidak selalu sarapan tapi masih dapat menerima informasi yang disampaikan guru. Begitu juga saat mereka dalam kondisi perut kosong atau tidak sempat sarapan, mereka tetap dapat berkonsentrasi. Sejalan dengan penelitian (Adolphus K L. C., 2013) yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi sarapan dengan kemampuan konsentrasi siswa. Berdasarkan penelitian, sebagian besar siswa (85,5%) terbiasa melakukan sarapan dan sebanyak 74,5% melakukan sarapan dengan membawa bekal dari rumah. Pada saat penelitian ini dilakukan hanya 78% siswa yang selalu melakukan sarapan, dan 10% dari jumlah siswa membeli makanan di kantin jika tidak sempat sarapan. Hal ini disebabkan karena siswa tidak sempat melakukan sarapan karena terburu-buru berangkat sekolah.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor eksternal yang meliputi lingkungan, guru, dan masyarakat, sedangkan faktor internal diantaranya yaitu genetik, bakat dan intelegensi anak. Faktor lingkungan fisik misalnya suara, pencahayaan,

temperatur, dan desain belajar memiliki pengaruh besar terhadap konsentrasi belajar pada anak. Selain itu faktor guru yang kurang memotivasi anak untuk belajar juga dapat mempengaruhi semangat belajar dan konsentrasi anak berkurang. Faktor lain yaitu masyarakat dan kondisi lingkungan tempat tinggal anak akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak. (Nugroho., 2013)

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh bahwa : 1) Sebagian besar siswa kadang-kadang melakukan sarapan, 2) Siswa selalu dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, dapat berkonsentrasi dalam keadaan bugar di kelas, sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik. 3) tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi..

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada keluarga, teman-teman dosen dan semua pihak yang telah mendukung baik suka maupun duka. Semoga penelitian ini dapat berguna dan menjadi ilmu yang bermanfaat

## DAFTAR PUSTAKA

- Adesola, O. A. (2014). *Breakfast habit and nutritional status of undergraduates in Ekiti State*, . Nigeria: Science Journal of Public Health,2(4), 252–256. Diakses dari <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/sjph>.
- Adolphus K, L. C. (2013). The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 1-28.
- Adolphus K, L. C. (2015). The relationship between habitual breakfast consumption frequency and academic performance in British adolescents. *Front. Public Health*, 3(68), 68.
- Arifin, L. A. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 203-207.
- Azwar. (2002). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Jurnal Universitas Gajah Mada.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasiona*.
- Dewi, N. P. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. . *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*,, 168-180.
- Hanik Rosida., & N. (2013). *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi pada Siswa Pondok Pesantren Al Fattah, Buduran, Surabaya*. . Surabaya: Media Gizi Indonesia, Vol. 12, No. 2Jurnal Media Gizi I.
- Hariyanto. (2010). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Hengkiriawan. ( 2008. . ). *Pengertian Prestasi belajar menurut Beberapa Ahli*. Diakses dari <http://Hengkiriawan.Blogspot.com/2008/03/Pengertian-Prestasi-Belajar.Html>.
- Muchtar. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *In Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Nirmala, D. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. PT. Kompas Media Nusantara.
- Nugroho. (2013). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Prestasi Pustaka.
- Paath, F. E. (2004). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: ECG.



- Saidin. (2008). *Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar*. Jakarta: National Institute of Health Research Kemenkes RI.
- Sartika. (2012). *Penerapan Komunikasi Informasi, Informasi, dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal 7 (2).
- Sediaoetama. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa. (2002). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar*. Jakarta: Bakti Husada.
- Zaeni, S. (2011). *Hubungan Makan Pagi dan Konsentrasi Belajar*. Jakarta: National Institute of Health Research Kemenkes RI.