

HUBUNGAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI GUMPANG 1

Dhesy Hamdan Lafaiz Regitasari, Irdawati
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Sarapan penting bagi anak karena kadar gula darah akan menurun sekitar dua jam setelah anak bangun tidur. Salah satu dampak tidak sarapan akan membuat konsentrasi menjadi berkurang. Studi awal yang dilakukan peneliti di SDN Gumpang 1 mengungkapkan bahwa dari 10 siswa di kelas V dan VI, 4 siswa melewati sarapan sementara 6 siswa sarapan. Berdasarkan wawancara pada guru kelas, ketika pembelajaran berlangsung terutama dipagi hari terdapat siswa yang tidak fokus belajar seperti berbicara sendiri dengan teman, tidak memperhatikan guru, lemas dan mengantuk dalam pelajaran seperti meletakkan kepala di atas meja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak. Jenis penelitian ini kuantitatif, dengan rancangan penelitian menggunakan cross sectional. Populasi berjumlah 103 siswa kelas V dan VI. Penelitian ini menggunakan teknik probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling dengan total sampel sebanyak 82 responden. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuisioner sarapan dan Digit Symbol Substitution Test (DSST). Siswa yang melakukan sarapan sebanyak 54 orang (65,9%) memiliki konsentrasi baik 46 orang (56,1%) dan 8 orang (9,8%) dengan konsentrasi kurang baik. Siswa yang tidak sarapan sebanyak 28 orang (34,1%) yang memiliki konsentrasi baik sebanyak 2 orang (2,4%), dan memiliki konsentrasi kurang baik sebanyak 26 orang (31,7%). Hasil perhitungan uji Spearman Rho di peroleh nilai sig sebesar 0.01 0.05. Ada hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah secara signifikan dengan kekuatan korelasi keeratan yang kuat sebesar 0.538. Melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas akan berdampak baik terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.

Kata kunci: sarapan, konsentrasi belajar, anak usia sekolah

Abstract

Breakfast is important for children because blood sugar levels will decrease about two hours after the child wakes up. One of the impacts of not having breakfast is that your concentration decreases. An initial study conducted by researchers at SDN Gumpang 1 revealed that out of 10 students in classes V and VI, 4 students skipped breakfast while 6 students had breakfast. Based on interviews with class teachers, when learning takes place, especially in the morning, there are students who do not focus on learning, such as talking to friends alone, do not pay attention to the teacher, are weak and sleepy during lessons, such as putting their heads on the table. The aim of this research is to determine the relationship between breakfast and learning concentration in children. This type of research is quantitative, with a cross sectional research design. The population is 103 students in grades V and VI. This research uses a Probability Sampling technique, namely Proportionate Stratified

Random Sampling with a sample size of 82 respondents. The instruments in the research used a breakfast questionnaire and the Digit Symbol Substitution Test (DSST). 54 students (65.9%) who had breakfast had good concentration, 46 people (56.1%) and 8 people (9.8%) had poor concentration. There were 28 students (34.1%) who did not eat breakfast, 2 people (2.4%) had good concentration and 26 people (31.7%) had poor concentration. The results of the Spearman Rho test calculations obtained a sig value of 0.01 - 0.05. There is a significant relationship between breakfast and the learning concentration of school-age children with a strong correlation strength of 0.538. Having breakfast before starting activities will have a good impact on children's learning concentration levels.

Keywords: breakfast, study concentration, school age children.

1. PENDAHULUAN

Nutrisi yang seimbang untuk anak usia sekolah tidak dapat diabaikan dalam konteks pendidikan dan perkembangan anak. Pada fase pertumbuhan ini, anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang berkualitas untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka. Seperti yang dikemukakan oleh berbagai peneliti, termasuk Hanim et al. (2022), status gizi yang baik tidak hanya penting untuk pertumbuhan fisik tetapi juga memegang peranan penting dalam pengembangan kemampuan kognitif anak, terutama dalam konteks pembelajaran.

Aspek penting dari nutrisi sehari-hari adalah sarapan. Sarapan telah dikenal sebagai kebiasaan makan yang berkontribusi terhadap asupan nutrisi yang seimbang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja kognitif dan fisik siswa di sekolah (Anggoro et al., 2021). Namun, penelitian oleh Ruhmanto & Eka Ramadhan (2022) menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengabaikan sarapan, yang berpotensi mengakibatkan penurunan konsentrasi dan prestasi akademis.

Konsentrasi dalam proses belajar adalah aspek kritis yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk nutrisi. Seperti yang dijelaskan oleh Luthfillah (2022), konsentrasi sangat penting untuk kemampuan anak untuk menyimpan, mendokumentasikan, dan menyerap informasi dalam pengaturan pendidikan. Di sisi lain, Barokah et al. (2022) menunjukkan bahwa rasa lapar akibat kekurangan gizi di pagi hari dapat mengganggu konsentrasi, sehingga mempengaruhi kemampuan belajar siswa.

Penelitian yang menunjukkan prevalensi tinggi anak-anak dan remaja yang tidak

sarapan, terutama di kalangan remaja perempuan dan keluarga dengan status sosial ekonomi rendah (Swari et al., 2022; Putri Yuniarsih, 2021). Fenomena ini tidak terbatas pada negara-negara tertentu tetapi juga merupakan masalah global yang mempengaruhi anak-anak di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Studi pendahuluan di SDN Gumpang 1 mengindikasikan adanya masalah serupa, dengan sejumlah siswa yang tercatat tidak sarapan sebelum sekolah. Menurut wawancara dengan kepala sekolah, tiga anak mengalami pingsan saat upacara bendera dalam bulan terakhir karena mereka tidak makan sarapan sebelum datang ke sekolah, salah satu dari tiga siswa yang pingsan tersebut adalah siswa kelas lima. Berdasarkan wawancara singkat pada guru kelas 5 dan 6, ketika pembelajaran berlangsung terutama dipagi hari terdapat siswa yang tidak fokus dalam belajar seperti berbicara sendiri dengan teman waktu pelajaran berlangsung, tidak memperhatikan guru saat pelajaran, lemas dan mengantuk dalam pelajaran seperti meletakkan kepala di atas meja.

Mengingat signifikansi sarapan dalam konteks nutrisi dan konsentrasi belajar, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar di kalangan siswa SD Negeri Gumpang 1. Studi ini didorong oleh kebutuhan untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana perilaku sarapan mempengaruhi kinerja akademis dan konsentrasi belajar siswa, serta untuk memberikan wawasan tentang kebijakan dan intervensi yang mungkin diperlukan di bidang pendidikan dan kesehatan publik.

Untuk mengeksplorasi keterkaitan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah, penelitian ini memiliki tujuan umum untuk mengetahui hubungan yang mungkin ada antara praktik sarapan dan kemampuan konsentrasi belajar anak-anak sekolah dasar. Tujuan khusus dari penelitian ini mencakup identifikasi karakteristik siswa, mengidentifikasi sarapan siswa, mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa, dan deskripsi secara komprehensif mengenai bagaimana praktik sarapan dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan data pada penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic, dengan menggunakan desain *cross sectional* yaitu melakukan pengukuran hanya satu kali pada satu waktu. Variabel

independen dalam penelitian ini adalah sarapan, sedangkan variable dependennya adalah konsentrasi belajar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober – desember 2023 di SD Negeri Gumpang 1 Kecamatan Kartasura. Populasi yang diteliti adalah siswa-siswi SD Negeri Gumpang 1 kelas 5 dan 6 yang berjumlah 103 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 82 orang dengan penentuan jumlah sampel dengan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner sarapan yang telah di uji validitas dan reliabilitas oleh Teguh Ramadhan (2018) yaitu dengan menggunakan uji *Pearson productmoment*. Terdiri dari 4 butir soal yang menggunakan pedoman penskoran Guttman. Sedangkan pada konsentrasi belajar digunakan instrument yang sudah baku *Digit Symbol Substitution Test* (DSST) yaitu untuk mengukur koordinasi visual motoric yang meliputi ketelitian, kecepatan, konsentrasi, ingatan mekanik, dan pengenalan kembali

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Anak	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	42	51,2
		Perempuan	40	48,8
2	Umur	10	23	28,0
		11	43	52,4
		12	16	19,5
3	Kelas	5	38	46,3
		6	44	53,7
Total			82	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar adalah laki-laki berjumlah 42 orang (51,2 %). Responden sebagian besar berumur 11 tahun sebanyak 43 orang (52,4%) dan sebagian kecil berumur 12 tahun

sebanyak 16 orang (19,5%). Diperoleh data responden kelas V sebanyak 38 orang (46,3%) dan sebagian lainnya kelas VI sebanyak 44 orang (53,7%).

Tabel 2. Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah

Konsentrasi	Sarapan			
	Sarapan		Tidak Sarapan	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Baik	46	56,1%	2	2,4%
Kurang Baik	8	9,8%	26	31,7%
Jumlah	54	65,9%	28	34,1%

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik menunjukkan bahwa siswa yang melakukan sarapan sebanyak 54 orang (65,9%) memiliki konsentrasi baik 46 orang (56,1%) dan 8 orang (9,8%) dengan konsentrasi kurang baik. Siswa yang tidak sarapan sebanyak 28 orang (34,1%) yang memiliki konsentrasi baik sebanyak 2 orang (2,4%), dan memiliki konsentrasi kurang baik sebanyak 26 orang (31,7%).

3.2 Analisa Univariat

a. Perilaku Sarapan

Dari hasil penelitian yang diperoleh peneliti, menunjukkan bahwa siswa yang melakukan sarapan sejumlah 54 responden (65.9%). Sarapan merupakan makanan pertama yang dikonsumsi pada pagi hari setelah bangun tidur dan salah satu perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang (Suraya et al., 2019). Sarapan memiliki tujuan yang lebih dari sekadar kenyang. Menurut Prof. Dr. Ir. Hardinsyah Ketua Umum PERGIZI Pangan Indonesia, sarapan yang bergizi harus mencakup sekitar 25 hingga 30% dari asupan nutrisi harian yang direkomendasikan. Hal ini dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Hantari & Irdawati (2017) yang menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi anak harus mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Oleh karena itu,

sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, selain otak, membutuhkan energi untuk berfungsi dengan baik. Energi ini tidak hanya berasal dari karbohidrat, tetapi juga dari protein, lemak, air, dan serat.

b. Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa

Menurut Azwar dalam Pengantar Epidemiologi (2002) menyatakan bahwa makanan pagi memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak, 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. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak (58.5%) memiliki konsentrasi baik. Dimiyati dan Mudjiono, (2009) menunjukkan bahwa konsep konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada instruksi. Terdapat beberapa karakteristik lain selain sarapan pagi yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan jenjang kelas.

3.3 Analisa Bivariat

Dari hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 56,1% siswa yang sarapan memiliki konsentrasi yang baik dan sebanyak 31,7% siswa yang tidak sarapan memiliki konsentrasi kurang baik. Namun terdapat responden yang sarapan memiliki konsentrasi yang kurang baik, hal ini dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Xiong et al. (2019) menyoroti pentingnya memahami hubungan antara sarapan dan konsentrasi siswa dengan hati-hati, menunjukkan bahwa meskipun ada korelasi antara frekuensi sarapan dan prestasi akademik, seperti nilai rata-rata yang lebih tinggi, ini tidak secara otomatis menunjukkan bahwa sarapan secara langsung menyebabkan peningkatan konsentrasi atau prestasi akademik. Kesalahan dalam mengartikan korelasi sebagai kausalitas dapat menyebabkan kesimpulan yang keliru tentang efek sarapan terhadap konsentrasi siswa. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan ini, seperti kualitas sarapan, kebiasaan tidur, dan

faktor individu lainnya yang dapat mempengaruhi bagaimana siswa merespon terhadap sarapan (Liu et al., 2020).

Melalui analisis statistik menggunakan uji Spearman Rho pada software SPSS 20.0 for Windows, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.01, yang secara signifikan lebih rendah dari ambang batas 0.05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat (dengan nilai korelasi 0.538) antara sarapan dan tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan analisa data dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa pada orang yang tidak biasa sarapan pagi tidak mendapatkan asupan energi untuk melakukan aktifitas dari pagi hingga siang hari yang dapat menyebabkan tubuh gemetaran, pusing dan susah berkonsentrasi. Kesimpulannya dari penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat disampaikan dari pembahasan hasil penelitian di atas adalah mayoritas karakteristik jenis kelamin anak adalah laki-laki, sebagian besar berusia 11 tahun, sebagian besar responden adalah anak kelas 6. Mayoritas responden telah melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Mayoritas responden memiliki konsentrasi belajar yang baik. Terdapat korelasi antara sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri Gumpang 1 dengan nilai p-value sebesar $0.01 < 0.05$, berdasarkan kriteria tersebut menunjukkan bahwa melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas akan berdampak baik terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.

4.2 Saran

Dari serangkaian hasil penelitian dan analisisnya ada beberapa hal yang peneliti sarankan guna perbaikan dan kemanfaatan penelitian tentang hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah yaitu Sekolah diharapkan agar terus memberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua siswa ataupun siswa tentang pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah dasar dan sebagai bahan informasi serta referensi bagi tenaga kesehatan (UKS) serta guru pengajar tentang pentingnya sarapan

untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Selain itu hasil ini dapat digunakan sebagai bahan peninjauan bagi peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian atau sebagai rujukan pada topik yang sama

DAFTAR PUSTAKA

- Ackuaku-Dogbe, E. M., & Abaidoo, B. (2014). Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Medical Journal*, 48(2), 66–70. <https://doi.org/10.4314/gmj.v48i2.2>
- Amintarti, S., Ajizah, A., & Utami, N. H. (2018). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Hasil Belajar Dan Sikap Ilmiah Mahasiswa Pada Mata Kuliah Botani Tumbuhan Rendah Di Prodi Pendidikan Biologi Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Wahana-Bio: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.20527/wb.v10i1.5460>
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Anjar Nasrullah, F. R. H. (2018). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang Anjar. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>
- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan pembelajaran*. Alfabeta.
- Barokah, L., Jaenudin, & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Boyle, G.J., Saklofske, D.H., & Matthews, G. (2012). *Psychological Assessment, Clinical Neuropsychological Assessment. III*.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hantari, A. R. F. (2017). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Usia Prasekolah pada Ibu dengan Anak Status Gizi Kurang. -, 2(2), 2–19.
- Lezak, M. (2004). *Neuropsychological Assessment Fourth Edition*. TX: Pearson Assesment.

- Liu, Z., Li, X., Fan, Z., Guo, S., Achan, K., & Yu, P. S. (2020). Basket Recommendation with Multi-Intent Translation Graph Neural Network. *Proceedings - 2020 IEEE International Conference on Big Data, Big Data 2020*, 728–737. <https://doi.org/10.1109/BigData50022.2020.9377917>
- Luthfillah. (2022). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kosentrasi Belajar Anak Usia Dini Di Ra Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 5(3), 248–253.
- Nurajab, E., & Hasmarita, S. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang Analysis Of The Concentration Level Of Children Aged 11-13 Years Through Physical Activity In Swimming Sports. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 109–119.
- Putri Yuniarsih, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>
- 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>
- Sugiyono & Puspanthani. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116–121. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Teguh Ramadhan. (2018). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Nilai Rapot Anak Sekolah Dasar Di Pertiwi Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung 2018*
- Xiong, C., Shapiro, J., Hullman, J., & Franconeri, S. (2019). Illusion of Causality in Visualized Data. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 26(1), 853–862. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2019.2934399>