

## **Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Smk Yayasan Pharmasi Semarang**

**Kuntum Zahro Wardati<sup>1</sup>, Muh. Isna Nurdin Wibisana<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Email: kuntumwardati@gmail.com

### **ABSTRAK**

Sarapan pagi merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang sebelum memulai aktivitas yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan energi di pagi hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Populasi pada penelitian ini terdiri dari kelas X FKK 4 dan X FKK 5 dengan masing-masing berjumlah 36 siswa artinya total populasi berjumlah 72 siswa. Teknik pengambilan sampling dilakukan dengan metode random sampling dengan jumlah sampel 44 siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei dan tes grid untuk mendapatkan data. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas X FKK di SMK Yayasan Pharmasi Semarang, hasil penelitian menyatakan bahwa 12 responden dari jumlah total 44 responden atau sekitar 27,3% responden menunjukkan kebiasaan sarapan pagi yang negatif serta konsentrasi yang sangat kurang.

***Kata kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Hubungan***

### **ABSTRACT**

Breakfast is an activity that a person does before starting an activity that is intended to meet energy needs in the morning. The aim of this research was to determine the relationship between breakfast and students' learning concentration at the Semarang Pharmacy Foundation Vocational School. The population in this study consisted of classes X FKK 4 and X FKK 5 with 36 students each, meaning the total population was 72 students. The sampling technique was carried out using a random sampling method with a sample size of 44 students. This research uses descriptive quantitative analysis with a survey approach and grid tests to obtain data. The results of this research state that there is a relationship between breakfast and the study concentration of class which is very lacking.

***Keywords: Breakfast, Study Concentration, Relationships***

### **PENDAHULUAN**

Gizi dan nutrisi yang seimbang sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak usia sekolah pada konteks pendidikan dan perkembangan anak. Dalam fase pertumbuhan anak-anak memerlukan asupan gizi dan nutrisi yang berkualitas untuk mendukung perkembangan mental dan fisik anak. Menurut (Hanim et al., 2022) Pada usia sekolah, anak akan melakukan banyak aktivitas fisik maupun mental, seperti: bermain, belajar,

berolahraga, dan lain-lain. Kecukupan gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan anak. Kecukupan gizi sangat memengaruhi kecerdasan dan produktivitas anak sehari-hari. Sehingga perlu adanya perhatian yang khusus kepada anak agar kebutuhan akan gizi dan nutrisinya terpenuhi. Contoh kecil dalam pemenuhan gizi dan nutrisi adalah kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Sarapan pagi merupakan suatu upaya atau kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam bentuk makan di pagi hari yang dimaksudkan agar seseorang dapat beraktivitas dipagi hari. Menurut (Andriati & Nuraini, 2020) kebiasaan sarapan itu banyak manfaatnya, manfaat untuk pelajar atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan konsentrasi belajar.. Menurut (Rahmiwati, 2020) 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. Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya (Mustikowati et al., 2022). 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 (Mawarni, 2021). Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Ma'arif et al., 2021). Sarapan pagi sebaiknya dilakukan untuk mendukung konsentrasi belajar serta memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. (Salsabila & Nareswari, 2023) Maka dapat di simpulkan bahwa sarapan pagi dapat membantu anak meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar.

Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha dari seseorang untuk memfokuskan pikiran kepada hal tertentu dalam hal ini mengenai pembelajaran yang berlangsung. Menurut (Arifin, 2015) Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Konsentrasi erat kaitannya dengan perhatian dan proses mengidentifikasi objek, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut dan berperan dalam penyortiran informasi yang tidak dibutuhkan agar dapat memusatkan pada suatu perhatian (Ma'arif et al., 2021). Konsentrasi dapat

berjalan ketika rangsangan yang diberikan dapat di respon secara spontan dan cepat. Konsentrasi juga dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor nutrisi, faktor motivasi dalam belajar, faktor keadaan psikologi dan faktor fisiologis seperti kualitas tidur, pencahayaan, desain belajar dan juga temperature. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Embrik & Pratiwi, 2024) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Pola makan yang sehat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, konsentrasi belajar serta kematangan sosial yang mana pola makan yang baik dioptimalkan dengan terpenuhinya asupan gizi. (Arifa Ratih Renata<sup>1</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2</sup>, n.d.)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode wawancara kepada wali kelas X FKK 4 dan X FKK 5 di dapatkan hasil bahwa ada 9 anak yang jarang sarapan pagi dengan sebab orang tua bekerja, tinggal jauh dari orang tua (kos), bangun kesiangan dan faktor ekonomi. Peneliti juga menanyakan kepada 9 anak tersebut mengenai efek dari mereka tidak sarapan pagi. Hasilnya anak ada yang merasa lapar, mengantuk, lemas dan kesulitan berkonsentrasi. Dari hasil observasi tersebut peneliti berusaha mencari tau lebih dalam mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan lebih luas lagi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei serta tes konsentrasi (tes Grid) yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. menurut (Arikunto, 2010), studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini dilakukan dalam waktu satu minggu dengan mempertimbangkan efisiensi waktu serta agar tidak mengganggu proses pembelajaran. Populasi pada penelitian ini berjumlah 72 siswa yang terdiri dari X FKK 4 dan X FKK 5. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 44 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes konsentrasi yang nantinya kuesioner untuk mengetahui seberapa penting atau seberapa perlu sarapan pagi bagi siswa dan penggunaan tes grid untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa. Setelah peneliti mendapatkan hasil data kuesioner dan tes selanjutnya peneliti

melakukan pengolahan data menggunakan SPSS 24. Untuk mengetahui tingkat korelasi hubungan antara sarapan pagi dan juga konsentrasi belajar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Sarapan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sebelum memulai aktivitas, dengan tujuan untuk menambah energi, mencegah kelelahan, mencegah permasalahan kesehatan dan bertujuan untuk meningkatkan energi saat beraktivitas. Sarapan yang sehat terdiri dari peningkatan asupan kalori sekitar 20-35% dari kebutuhan kalori harian tubuh dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur dan biasanya paling lambat pukul 10.00 (1). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa 46,2% siswa Indonesia mengalami masalah fokus.(Putri, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai sarapan pagi siswa X FKK SMK Yayasan Pharmasi Semarang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Responden di X FKK Yayasan Pharmasi Semarang

No.	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Positif	20	45,5
2.	Negatif	24	54,5
Jumlah		44	100,0

*Sumber : Data Penelitian Oktober 2024*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan siswa kelas X FKK di SMK Yayasan Pharmasi Semarang pada kategori positif dengan jumlah 20 responden (45,5%) dan Negatif dengan jumlah 24 responden 54,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada responden berada pada kategori negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai konsentrasi belajar siswa X FKK SMK Yayasan Pharmasi Semarang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsentrasi Belajar Responden di X FKK Yayasan Pharmasi Semarang

No.	Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Presentase (%)
1	Konsentrasi Sangat Baik	5	11,4
2	Konsentrasi Baik	5	11,4
3	Konsentrasi Sedang	4	9,1
4	Konsentrasi Kurang	14	31,8
5	Konsentrasi Sangat Kurang	16	36,4
Jumlah		44	100,0

*Sumber : Data Penelitian Oktober 2024*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas X FKK di SMK Yayasan Pharmasi Semarang pada kategori Konsentrasi Sangat Baik dengan jumlah 5 responden (11,4%), Konsentrasi Baik dengan jumlah 5 responden (11,4%), Konsentrasi Sedang dengan jumlah 4 responden (9,1%), Konsentrasi Kurang dengan jumlah 14 responden (31,8%), Konsentrasi Sangat Kurang dengan jumlah 16 responden (36,4%), Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada responden berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 3. Tabulasi Silang Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di X FKK Yayasan Pharmasi Semarang.

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar											
	Sangat Baik		Baik		Sedang		Kurang		Sangat Kurang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Positif	5	11,4	5	11,4	0	0	6	13,6	4	9,1	20	45,5
2. Negatif	0	0	0	0	4	9,1	8	18,2	12	27,3	24	54,5
Jumlah	5	11,4	5	11,4	4	9,1	14	31,8	16	36,4	44	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa 12 responden dari jumlah total 44 responden atau sekitar 27,3% responden menunjukkan kebiasaan sarapan pagi yang negatif serta konsentrasi yang sangat kurang.

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Yayasan Pharmasi Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Hal ini dapat diketahui dari tabel 3. Yang menunjukkan bahwa dari 44 siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 12 siswa atau (27,3%) siswa memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori sangat kurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Gede Yenny Apriani, 2022) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar.

Peran orang tua diruman dalam hal ini diharapkan mampu mendukung kegiatan putra dan putrinya dalam hal pemenuhan gizi dan pemenuhan kebutuhan anak dipagi hari seperti sarapan pagi. Menurut (Putri, 2023) Melewatkan sarapan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan anda, termasuk penurunan fungsi kognitif karena kadar glukosa darah yang rendah (sumber energi utama tubuh). Dari penjelasan ini dapat menggambarkan bahwa sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak. Responden yang memiliki kebiasaan positif akan memiliki konsentrasi yang sangat baik/baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan respondent tergolong negatif

maka juga akan mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar yang kurang/ sangat kurang. Namun ada juga respondent yang memiliki kebiasaan sarapan yang negatif namun mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang baik. Hal ini biasanya disebabkan oleh faktor lain antara lain motivasi dan dorongan orang tua atau seseorang untuk belajar. Hasil penelitian ini juga di perkuat oleh (Dhesy Hamdan Lafaiz Regitasari, 2017) yang menyatakan bahwa 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.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan pada penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas X FKK di SMK Yayasan Pharmasi Semarang, hasil penelitian menyatakan bahwa 12 responden dari jumlah total 44 responden atau sekitar 27,3% responden menunjukkan kebiasaan sarapan pagi yang negatif serta konsentrasi yang sangat kurang. pentingnya faktor sarapan pagi juga menjadi penentu siswa dalam kegiatan disekolah hal ini juga akan berdampak terhadap hasil belajar yang didapatkan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Virginia & Sudyasih, 2024) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan tidak konsentrasi belajar yaitu sarapan pagi. Sebanyak 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa melakukan sarapan pagi. konsentrasi belajar dapat meningkatkan prestasi belajar

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51-54. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik Edisi Revisi Vi*. In Rineka Cipta.
- Arifa Ratih Renata<sup>1</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2</sup>, G. S. (n.d.). *ANAK DI SDN GEBANG 224 SURAKARTA Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta Email: arifarenata16@gmail.com THE CORRELATION BE. 002*.
- Arifin, A. L. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 201-207. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512>
- Dhesy Hamdan Lafaiz Regitasari, I. (2017). Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi

- Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri Gumpang 1. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 5-24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%20.pdf)
- Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak*. 2, 323-328.
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16-21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- 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>
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1), 52-57. <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- 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. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8-12. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538-1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Rahmiwati, A. (2020). Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(November), 168-174.
- Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146-150.
- Virginia, A., & Sudyasih, T. (2024). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir The relationship between breakfast habits and study concentration at Muhammadiyah 1 Minggir Junior High School Abstract*. 2(September), 215-219.