



Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP YP PGRI 4 Makassar

M.Rachmat Kasmad¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: m.rachmat.k@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP YP PGRI 4 Makassar. Dalam konteks sarapan pagi sangat penting dilakukan sebelum mulai aktivitas atau sebelum berangkat ke sekolah untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Variabel kebiasaan sarapan pagi digunakan sebagai variabel bebas, sedangkan konsentrasi belajar siswa digunakan sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama YP PGRI 4 Makassar. Sampel dalam penelitian menggunakan sampel jenuh, penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. total sampel pada penelitian ini ialah 40 orang. Hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama YP PGRI 4 Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.002$.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, Konsentrasi belajar.

PENDAHULUAN

Masa sekolah terdapat berbagai elemen yang memengaruhi perkembangan fisik dan mental. Salah satu aspek yang signifikan adalah aspek gizi. Cara untuk meningkatkan keseimbangan gizi pada anak guna menjaga kinerja belajar dapat dilakukan melalui perbaikan pola makan keluarga, khususnya dengan memberikan penekanan pada pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah (Mattiro, 2019). Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. 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. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Kebiasaan sarapan pada anak sekolah belum menunjukkan hasil yang memuaskan.

Hal ini terlihat dari hasil Survei Diet Total (SDT) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 47,7% anak-anak di Indonesia belum memenuhi kebutuhan energi minimum yang direkomendasikan, 66,8% anak-anak sarapan dengan kualitas gizi yang rendah dan belum terpenuhi asupan vitamin dan mineralnya. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula akan menurun. Padahal, gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatifnya adalah ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Dalam keadaan seperti itu, anak akan sulit untuk menerima pelajaran dengan baik. Gairah belajar dan kecepatan reaksi juga akan menurun (Lugina, 2021). Sarapan adalah makanan yang dimakan pertama kali di pagi hari sebelum memulai aktivitas hari itu. Itu mungkin termasuk hidangan utama dan hidangan tambahan (Putri, 2023). Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan: 1. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses di mana seseorang belajar dan berkembang dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan, dari ketidakmampuan menjadi mampu. Proses pendidikan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk menerima informasi dan semakin banyak pengetahuan yang bisa mereka peroleh. Dengan demikian, pendidikan memiliki pengaruh terhadap tindakan seseorang dalam membentuk kebiasaan sarapan pagi (Rosyidah, 2023). 2. Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja pada pagi hari umumnya tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan sarapan bagi keluarga, yang dapat memengaruhi kebiasaan sarapan anak-anak tersebut. Terutama pekerjaan seperti petani, biasanya menghabiskan banyak waktu pada pagi hari. Pada umumnya, bekerja merupakan kegiatan yang menguras waktu, terutama bagi ibu-ibu yang dapat berdampak pada kehidupan keluarga (Rosyidah, 2023). 3. Tingkat pendapatan keluarga berpengaruh terhadap kecukupan dan mutu makanan untuk anak. Pendapatan orang tua berpengaruh dalam kemampuan orang tua dalam pengadaan makanan bagi anak-anak mereka. Semakin tinggi

pendapatan orang tua semakin baik kebiasaan makannya, hal ini disebabkan karena dengan pendapatan yang cukup maka keluarga lebih leluasa dalam pemilihan konsumsi makan anak (Suriyati et al., 2021). 4. Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak, di mana tujuan yang diharapkan mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh yang baik dapat menjadi faktor keberhasilan dalam menentukan hasil yang baik bagi anak mereka (Syahroni et al., 2021).

Sarapan pagi yang tidak teratur akan memberikan beberapa dampak negatif terhadap kualitas perkembangan anak, hal ini dapat dilihat dengan adanya hubungan yang berarti antara anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dibandingkan dengan anak yang hanya sarapan seadanya bahkan tidak sarapan sama sekali yang memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah. Kebiasaan tidak sarapan pada anak juga akan menyebabkan badan anak akan menjadi lemas selain itu akan sulit berkonsentrasi dalam menyerap pelajaran yang diberikan, mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung, sulit menerima pelajaran, kurang tanggapnya anak dalam merespon dan akhirnya akan membuat anak memiliki gairah yang rendah dalam belajar (Ringgo Alfarisi & Yuniastini, 2020). Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek dengan mengosongkan pikiran dari semua hal lain yang tidak berhubungan dengan fokus objek yang menjadi perhatian atau pembahasan. Konsentrasi dalam proses pembelajaran merupakan faktor yang sangat penting dan menentukan keberhasilan menyerap materi pelajaran (Fauzi et al., 2023).

Konsentrasi belajar adalah aspek psikologis yang tidak selalu mudah dikenali oleh orang lain. Konsentrasi siswa dipengaruhi oleh kemampuan otak mereka untuk fokus pada materi yang dipelajari, yang meningkatkan kemungkinan mereka untuk menyerap dan memahami informasi (Rahma et al., 2024). Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikir dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Firdaus et al., 2024). Adapun fungsi konsentrasi belajar ialah sebagai berikut: 1) Siswa akan lebih mudah dan cepat

menguasai materi pelajaran yang disajikan dan dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar. 2) Menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktivitas dalam belajar. Sehingga memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. 3) Suasana belajar menjadi semakin kondusif. 4) Memudahkan siswa mendapat pengalaman yang baru (Sa'diyah & Suhaimy, 2023).

Terdapat beberapa cara membangun konsentrasi belajar yaitu: 1) Lingkungan belajar harus kondusif, yaitu tempat atau ruangan yang rapi, bersih, bebas dari bau yang menyengat dan nyaman. 2) Kesiapan belajar (learning readiness), yaitu kondisi ketika ingin belajar benar-benar fresh (segar bugar) untuk belajar. 3) Menanamkan minat belajar dan motivasi belajar dengan mengembangkan imajinasi berfikir dan aktif bertanya. 4) Mengembangkan metode belajar yang baik. 5) Belajar aktif. 6) Perlu disediakan waktu untuk menyegarkan pikiran (refreshing) saat menghadapi kejenuhan belajar (Sa'diyah & Suhaimy, 2023).

Masih banyak anak yang tidak sarapan sebelum mereka berangkat ke sekolah. Anak tidak sarapan pagi itu disebabkan oleh faktor seperti lambat bangun pagi, anak malas makan dan tidak tersedianya makanan di rumah saat pagi hari. Dari hasil observasi awal di sekolah keadaan kantin yang ada di lingkungan sekolah dapat dikatakan tidak layak karena dilihat dari jenis makanan yang dijual hanya termasuk dalam makanan jajanan kemasan, dengan itu anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan tidak membawa bekal ke sekolah sulit dalam menemukan makan di lingkungan sekolah. Mengingat bahwa sarapan pagi sangat penting bagi siswa, untuk peningkatan kefokuskan anak saat menjalankan pembelajaran, anak yang cerdas, sehat dan menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan berpotensi. Dengan demikian berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan observasional analitik untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, dimana penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Jadi total sampel pada penelitian ini ialah 40 orang siswa di Sekolah Menengah Pertama YP PGRI 4 Makassar. Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	40
Perempuan	24	60
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 tentang jenis kelamin responden, menunjukkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (40%) dan siswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (60%). Hal ini disebabkan siswa SMP YP PGRI 4 Makassar kebanyakan dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Usia	n	%
10 tahun	21	52.5
11 tahun	16	40
12 tahun	3	7.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2, responden dalam penelitian ini paling banyak dengan usia 10 tahun sebanyak 21 responden, Terdapat 16 responden dengan usia 11 tahun dan 3 responden 12 tahun.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	19	47.5
Gizi Baik	20	50
Obesitas	1	2.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 status gizi responden dalam penelitian ini kebanyakan responden dengan status gizi baik sebanyak 20 orang, hal ini dikarenakan adanya keseimbangan antara aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan masih dalam batas wajar. Kemudian terdapat 1 orang responden dengan obesitas, hal ini dikarenakan responden lebih suka berdiam diri dirumah dan suka jajan. sedangkan gizi kurang sebanyak 19 orang.

Table 4. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan	n	%
Baik	29	72.5
Tidak Baik	11	27.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 4 mengenai kebiasaan sarapan responden, menunjukkan responden dengan kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 29 orang (72.5%) dan responden dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik sebanyak 11 orang (27.5%). Kebanyakan responden dengan kebiasaan sarapan yang baik, hal itu dikarenakan responden sudah membiasakan dirinya untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sedangkan responden dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik dikarenakan dengan alasan bahwa responden tidak sempat untuk melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Tabel 5. Konsentrasi Belajar

Konsetrasi Belajar	n	%
Baik	11	27.5
Kurang	29	72.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1.5 mengenai konsentrasi belajar responden, menunjukkan responden dengan konsentrasi belajar yang baik sebanyak 11 orang (27.5%) dan responden dengan konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 29 orang (72.5%). Kebanyakan responden dengan konsentrasi belajar yang kurang hal ini dikarenakan responden yang kurang fokus, tidak memperhatikan penjelasan guru ketika pembelajaran berlangsung. Dan responden dengan konsentrasi belajar yang baik hal ini dikarenakan responden dikelas lebih fokus, bersikap tenang, aktif bertanya dan tidak bermain saat pembelajaran berlangsung.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar					
	Baik		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	22.5	12	30	21	52.5
Tidak Baik	2	5	17	42.5	19	47.5
Total	11	27.5	29	72.5	40	100

Berdasarkan Tabel 1.6, distribusi data menunjukkan bahwa dari 40 responden terdapat 11 orang (27.5%) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Dari responden yang memiliki konsentrasi belajar baik terdapat 9 orang (22.5%) dengan kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 2 orang (5%) dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik. Kategori selanjutnya yaitu responden dengan konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 29 orang (72.5%). Dari responden yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang terdapat 12 orang (30%) dengan kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 17 orang (42.5%) dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik. Terdapat responden dengan kebiasaan sarapan yang baik dengan konsentrasi belajar yang kurang yaitu sebanyak 12 orang responden dikarenakan ada beberapa faktor lain yang sekiranya dapat menghambat konsentrasi belajar siswa seperti faktor teman sekelas, lingkungan sekolah, suasana kelas dan metode pembelajaran. Berdasarkan hasil uji chi-square antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa diperoleh hasil nilai p-value sebesar 0.003 (nilai signifikan kurang dari 0.05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa.

Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Pertama YP PGRI 4 Makassar yang diuji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa. Dari hasil penelitian didapatkan kebanyakan responden dengan kebiasaan sarapan yang baik memiliki konsentrasi belajar yang baik pula dan responden dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik memiliki konsentrasi belajar yang kurang. Peneliti mengemukakan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan makan semakin baik pula konsentrasi belajar seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat responden dengan kebiasaan sarapan baik memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 9 orang dan responden dengan kebiasaan sarapan tidak baik memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik sebanyak 9 responden. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian yang dilakukan tentang pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Responden yang rutin melakukan sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan yang memiliki kebiasaan jarang dan tidak sarapan. (Ratna et al., 2020); (Famila & Istianah, 2020); (Suci Aji Lestari, 2022); (Rosalina & Djayusmantoko, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. 2. Siswa SMP YP PGRI 4 Makassar lebih banyak dengan Tingkat konsentrasi belajar yang kurang. 3. Siswa SMP YP PGRI 4 Makassar lebih banyak dengan kebiasaan sarapan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, D. E., & Meiranti. (2023). Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 128–134.
- Famila, A., & Istianah, I. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C, Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Di SMA Taman Madya 5. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4, 189–202.
- Fauzi, M., Lestari, A. R. S., & Ali, M. (2023). Pengaruh Berwudhu Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *International Education Conference (IEC) FITK*, 2(1), 108–122.
- Hidayat, A. I. (2019). Pengaruh Pola Asuh Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja Terhadap Kemandirian Anak. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Khumairoh, N. P. (2021). Penyusunan Media Flashcard Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Siswa (Di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso). *HARENA: Jurnal Gizi*, 1(3), 148–154.

- Natalina, S. L., & Hanum, F. N. (2024). Kampanye Sarapan Bergizi Seimbang Melalui Media Instagram dalam Rangka Pekan Sarapan Nasional 2023 di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru Sucita. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 984–991.
- Ratna, N. P. S. D., Citrawathi, D. M., & Serfi, G. G. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP NEGERI 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
- Rosyidah, I. M. H. R. & U. I. (2023). kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di sekolah dasar. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 8, 200 206.
- Sa'diyah, K., & Suhaimy, F. (2023). Pengaruh Penggunaan Ice Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Studi Survei di SMK Negeri 7 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 1880–1893.
- Suci Aji Lestari, A. R. (2022). Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 29 Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.