

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir

Alfanny Virginia*, Tiwi Sudyasih

Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email: alfannyvirginia21@gmail.com

Abstrak

Sarapan pagi sangat penting dilakukan sebelum mulai aktivitas atau sebelum berangkat ke sekolah untuk meningkatkan konsentrasi belajar. 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

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. Jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik *propotional startified random sampling* dengan rumus slovin didapatkan sebanyak 63 responden. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner adopsi dari penelitian sebelumnya terdiri dari 9 item pertanyaan pada variabel kebiasaan sarapan pagi, 11 item pertanyaan pada variabel konsentrasi belajar yang telah dilakukan uji validitas dengan *pearson product moment* dan realibilitas dengan *Cronbach's Alpha* oleh penelitian sebelumnya. Analisis data penelitian dilakukan dengan uji *Kendall-Tau*. Hasil penelitian ini, analisis data penelitian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir diperoleh nilai signifikansi atau *p-value* $0,048 < 0,05$. Penelitian ini terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Disarankan bagi mengajarkan teknik konsentrasi belajar dan mengedukasi pentingnya sarapan pagi. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

Kata Kunci: konsentrasi belajar; kebiasaan sarapan pagi; remaja

The relationship between breakfast habits and study concentration at Muhammadiyah 1 Minggir Junior High School

Abstract

Breakfast is very important before starting activities or before going to school to increase concentration in learning. One of the factors that causes not concentrating on studying is eating breakfast. States that as many as 16.9% -50% of school-aged children and teenagers are not used to eating breakfast. Concentration on studying can improve learning achievement. The study aimed to find out the correlation between breakfast habits and study concentration at SMP (Middle School) Muhammadiyah 1 Minggir. This research applied a descriptive correlation design using a cross-sectional time approach. The number of samples taken using the proportional stratified random sampling technique with the Slovin formula was 63 respondents. The tool used for data collection was an adopted questionnaire from previous research consisting of 9 question items on the breakfast habit variable and 11 question items on the learning concentration variable which had been tested for validity with Pearson product moment and reliability with Cronbach's Alpha by previous research. Research data analysis was carried out using the Kendall-Tau test. Analysis of research data on the correlation between breakfast habits and study concentration at SMP Muhammadiyah 1 Minggir obtained a significance value or p-value of $0.048 < 0.05$. This research shows a relationship between breakfast habits and study concentration at SMP Muhammadiyah 1 Minggir. It is recommended to teach study concentration techniques and educate the importance of breakfast. For future researchers, it is expected to examine the factors that influence learning concentration.

Keywords: breakfast habits; study concentration; teenagers

1. Pendahuluan

Kebiasaan sarapan pagi merupakan aspek penting yang sering diabaikan oleh siswa-siswi, prevalensi menunjukkan bahwa 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan pagi ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang sangat penting untuk

meningkatkan prestasi akademik (Kemenkes RI 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak melakukan sarapan pagi akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi belajar dikelas yang berdampak pada kemampuan siswa untuk memahami materi (Artha Margiathi *et al.*, 2023).

Kegiatan penelitian ini sangat penting untuk memahami hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa-siswi. Dengan meningkatnya jumlah siswa-siswi yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi, terdapat untuk mengedukasi siswa-siswi dan orang tua tentang pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi belajar (Winata 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang sehat dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar. Pada penelitian (Barokah *et al.*, 2022) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, penelitian (Dewi *et al.*, 2020) menegaskan bahwa nutrisi yang cukup termasuk membiasakan sarapan pagi sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan fungsi kognitif siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin, 20 November 2023 di SMP Muhammadiyah 1 Minggir didapatkan data mengenai jumlah siswa kelas VIII sebanyak 166 siswa, dan berdasarkan hasil wawancara dari beberapa siswa dengan jumlah 8 siswa. 5 (62,5%) siswa mengatakan konsentrasi belajar baik ketika melakukan sarapan pagi, menurut para siswa hal ini dikarenakan sarapan dapat menambah konsentrasi belajar. Sedangkan 3 (37,5%) siswa mengatakan konsentrasi belajar kurang baik ketika tidak melakukan sarapan pagi karena menurut para siswa merasakan rasa kantuk, merasakan lapar saat pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Minggir.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi yaitu meneliti hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek menggunakan pengambilan data dengan pendekatan (*cross sectional*) (Adiputra *et al.*, 2021). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa-siswi kelas VIII meliputi kelas A, B, C, D, dan E sebanyak 166 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional stratified random sampling*, untuk menentukan sampel berdasarkan rumus *Slovin* memperoleh 63 siswa. Instrumen yang digunakan untuk penelitian menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya (Zhafirah 2018) yang terdiri 9 item pertanyaan untuk variabel kebiasaan sarapan pagi dan 11 item untuk variabel konsentrasi belajar yang telah diuji validitas dengan Pearson Product Moment dan diuji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Pengumpulan data dilakukan dengan meminta siswa untuk mengisi kuesioner mengenai kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

Definisi operasional mencakup kebiasaan sarapan pagi sebagai frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi sebelum berangkat sekolah, serta konsentrasi belajar sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian selama pembelajaran (Ulinuha *et al.*, 2020). Data analisis menggunakan uji Kendall-Tau dengan $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan ada hubungan yang signifikan. Tahap persiapan meminta izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Minggir dan berkoordinasi dengan pihak sekolah, serta penyusunan laporan hasil penelitian untuk publikasi sebagai informasi kepada siswa-siswi dan sekolah.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Siswa

Tabel 1. Karakteristik Siswa

Karakteristik Siswa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	29	46
2. Perempuan	34	54
Total	63	100

Karakteristik Siswa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur Responden		
1. 13 Tahun	17	27
2. 14 Tahun	39	61,9
3. 15 Tahun	7	11,1
Total	63	100
Status Tinggal		
1. Bersama Orang Tua	60	95,2
2. Bersama Nenek	3	4,8
Total	63	100
Bentuk Badan		
1. Kurus	19	30,2
2. Ideal	30	47,6
3. Gemuk	14	22,2
Total	63	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden siswa berjenis kelamin perempuan 34 siswa (54%). Umur responden siswa sebagian besar adalah 14 tahun sebanyak 39 siswa (61,9%). Status tinggal responden sebagian besar bersama orang tua sebanyak 60 siswa (95,2%). Bentuk badan responden sebagian besar ideal sebanyak 30 siswa (47,6%).

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama bagi tubuh dan memperoleh nutrisi yang seimbang. Sarapan pagi yang sehat dan seimbang setidaknya seperempat dari kebutuhan nutrisi termasuk karbohidrat, protein, lemak, air, serat, vitamin, dan mineral. Kebiasaan sarapan pagi dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin perempuan, karena keinginan remaja perempuan dalam mengontrol berat badan sehingga remaja laki-laki lebih rutin dalam membiasakan sarapan pagi dari pada remaja perempuan (Suraya *et al.*, 2019).

Ada beberapa remaja dengan perilaku makan yang buruk dan status gizi normal ini dapat terjadi karena persepsi *body image* remaja yang salah. Remaja cenderung menganggap dirinya gemuk atau kurus, meskipun mereka sebenarnya memiliki tubuh yang ideal. Remaja tersebut tidak puas atau tidak percaya diri mempunyai bentuk tubuh terlalu gemuk atau kurus sehingga tidak memperhatikan asupan makanan yang tidak seimbang dengan jangka kecukupan gizi remaja (Arista *et al.*, 2021).

Peran orang tua dalam membiasakan dan mengingatkan anak untuk sarapan pagi dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Siswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki dukungan dan pembiasaan yang lebih baik untuk melakukan sarapan pagi dibandingkan siswa yang tinggal terpisah dari orang tua, misalnya kost atau tinggal dengan saudara/kerabat. Orang tua yang tinggal serumah dapat lebih mudah mengontrol dan memastikan anak-anaknya melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Laila *et al.*, 2021).

3.2. Tabulasi Silang

Tabel 2. Tabulasi Silang Antar Variabel

Kebiasaan sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar						p	r
	Kurang		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	0	0,0	1	1,7	0	0,0	1	1,7
Cukup	7	19,4	23	63,9	6	16,7	36	57,1
Baik	0	0,0	19	73,1	7	26,9	26	41,2
Total	7	11,1	43	68,3	13	20,6	63	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat dijabarkan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang memiliki terdistribusi pada konsentrasi belajar cukup masing-masing 1 siswa (1,7%). Responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup sebagian besar memiliki konsentrasi belajar cukup sebesar 23 siswa (63,9%). Responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik sebagian besar memiliki konsentrasi

belajar cukup 19 siswa (68,3%). Dilihat dari keseluruhan kebiasaan sarapan pagi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 36 siswa (57,1%) dan konsentrasi belajar sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 43 siswa (68,3%).

Hasil uji *Kendall-Tau* diketahui nilai r sebesar 0,241 atau berada di daerah 0,20 - 0,399 dengan nilai p sebesar $0,048 < 0,05$ yang artinya adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Minggir dalam kategori rendah.

Hasil penelitian dari (Purnawinadi *et al.*, 2020) mengatakan bahwa peningkatan konsentrasi belajar memiliki hubungan dengan sarapan pagi yang erat mampu memberikan efek positif seperti meningkatkan aktivitas otak dan membuat belajar lebih fokus. Salah satu faktor yang membantu siswa mencapai prestasi yang lebih baik adalah konsentrasi, jika konsentrasi belajar berkurang akan kesulitan untuk mengikuti pelajaran di kelas. Sarapan pagi yang dikonsumsi siswa memenuhi setidaknya 15%-20% dari kebutuhan gizi sehari. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi utama untuk melakukan aktifitas setiap hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada seluruh tubuh termasuk otak.

Hasil penelitian ini dengan penelitian dengan (Setyani *et al.*, 2018) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah kondisi jasmani yang baik memberikan kemampuan tubuh untuk memusatkan perhatian. Pada penelitian (Winata 2021) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah kecukupan gizi dan nutrisi. Nutrisi juga menjadi masalah lain yang potensial yang mengganggu konsentrasi, kecukupan gizi dan nutrisi merupakan kebutuhan dasar untuk beraktivitas termasuk dalam memusatkan perhatian dalam mencapai konsentrasi yang baik.

4. Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Minggir sebagian besar diperoleh cukup sebanyak 57,1%.
2. Konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Minggir sebagian besar diperoleh cukup sebanyak 68,3%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Minggir (p -value $0,048 < 0,05$).
4. Keeratan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir lemah dengan nilai koefisien 0,241.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah dan staff SMP Muhammadiyah 1 Minggir yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian sehingga penulis telah menyelesaikan penelitian dengan lancar tanpa kendala apapun. Penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswi yang telah meluangkan menjadi responden penelitian. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah membimbing serta memastikan kepatuhan penelitian terhadap standar etika yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Adiputra, Ni Wayan Trisnadewi *et al.*, 2021. "Metodologo Penelitian Kesehatan." 144.
- Arista, Christine Novi *et al.*, 2021. "Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta." *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan* 2(1):1–15. Doi: 10.54771/Jakagi.V2i1.206.
- Artha Margiathi, Sagitha *et al.*, 2023. "Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik." *Jurnal Primary Edu (Jpe)* 1(1):61–68.
- Barokah, Lia *et al.*, 2022. "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast And Students Learning Concentration." *Nusantara Hasana Journal* 2(6):Page.
- Dewi *et al.*, 2020. "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar." *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajaranya* 1:168–80.

- Kemenkes Ri. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan Ri* 53(9):1689–99.
- Laila, Suriatu *et al.*, 2021. "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Prestasi Siswa/Siswi Kelas 6 Sd Negeri 56 Banda Aceh." *Jurnal Sains Riset / 11(November):768.*
- Purnawinadi, I. Gede *et al.*, 2020. "Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Nutrix Journal* 4(1):31. Doi: 10.37771/Nj.Vol4.Iss1.429.
- Setyani, Mutia Rahma *et al.*, 2018. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar." *Pendidikan Matematika* 01:3–6.
- Suraya, Susan Sri *et al.*, 2019. "Sarapan Yuks' Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak." 2(1):201–7.
- Ulinnuha, Mifta Anzilnia *et al.*, 2020. "Gambaran Sumbangan Zat Gizi Makro Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Kh . Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang." *Jurnal Gizi Unimus* 9(2):1–6.
- Winata, I. Komang. 2021. "Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 5(1):13. Doi: 10.32585/Jkp.V5i1.1062.
- Zhafirah, Nurlailie. 2018. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Al-Hikmah Pasar Minggu Tahun 2018 [Skripsi]." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.