

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI SUKAWERA

## *Relationship of Breakfast Habits towards Concentration of Children's Learning at School-Age Children in Public Elementary School Sukawera*

Tri Mustikowati<sup>1</sup>, Hana Tina Rukmana<sup>2</sup>, Ulfah Nuraini Karim<sup>3</sup>, Apriana Rahmawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

### ABSTRAK

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Sarapan yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00 dan penyusunan menu sarapan tetap berpatokan pada gizi yang seimbang (Tilong, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling menggunakan Total sampling dengan jumlah sebanyak 45 responden. Alat penelitian menggunakan kuesioner mengenai kebiasaan sarapan dan lembar pengisian Grid Concentration test dengan angka dari angka 00-99 secara acak. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mempunyai kebiasaan sarapan, yaitu sebanyak 29 responden (64,4%) dan 16 responden (35,6%), yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan Tingkat konsentrasi belajar anak diketahui bahwa konsentrasi belajar responden yaitu, Baik 19 responden (42,2%), Cukup 23 responden (51,1%) dan Kurang 3 responden (6,7%). Setelah dilakukan uji korelasional menggunakan Spearman Rho didapatkan hasil nilai  $p = 0,343$  lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ , yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan Sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang

**Kata Kunci:** Anak Usia Sekolah; Konsentrasi; Sarapan

### ABSTRACT

Breakfast is any food which is eaten in the morning before doing activity, breakfast is containing staple food, side dishes or something else. Total food consuming in the morning is

#### Article info

Received : February 3, 2022

Accepted : February 8, 2022

Published : April 10, 2022

#### Corresponding author

**Tri Mustikowati**

Program Studi Keperawatan,  
Universitas Binawan, Jakarta,  
Indonesia

Email: tri@binawan.ac.id

#### Website

<https://journal.binawan.ac.id/JNMS/>

*about 1/3 from a food we eating every day. Breakfast give a energy for our body everyday. Ideal time for breakfast is between at 06.00- 08.00 . preparation breakfast menu still based on balance nutrition ( Tilong, 2012). The purpose of this study is for knowing what the habit eating breakfast for the concentration children's learning in SDN Sukawera, Comprong, Subang. This research uses descriptive analytic method a cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a total of 45 respondents. this research tool is using a questionnaire about breakfast habits and grid concentration filling sheet test by number, and the number start from 00-99 randomly. Based on the results of the study which showed the majority of respondents in this study were eating breakfast. It was found that the habit of eating breakfast was 29 respondents (64.4%) doing breakfast and 16 respondents (35.6%) did not eat breakfast. the level of concentration of children's learning is known that a good concentration of respondents learning 19 respondents (42.2%), 23 respondents were sufficient (51.1%) and less than 3 respondents (6.7%). After being tested using the RHO spearman get results with score  $p = 0/343$  more than  $\alpha = 0,05$  which means there is no relation between breakfast habits and the concentration children's learning in SDN sukawera comprong subang*

**Key words :** Attention; Breakfast; School-Age Population

## **PENDAHULUAN**

Periode anak usia sekolah yaitu umur 6 – 12 tahun adalah masa peralihan dari periode masa kanak-kanak ke masa remaja awal (Wong, 2009). Pada periode tersebut anak-anak juga mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat sehingga dibutuhkan asupan gizi yang adekuat demi menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dengan sarapan. Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan pendamping. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Sarapan yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00 dan penyusunan menu sarapan tetap berpatokan pada gizi yang seimbang (Tilong, 2012).

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016), Program gizi anak sekolah (PROGRAS) ini bertujuan

meningkatkan hidup bersih dan sehat, asupan gizi serta kemampuan belajar dalam upaya membentuk karakter anak Indonesia yang sehat, cerdas, produktif, tangguh dan berdaya saing. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah.

Peneliti melakukan wawancara sederhana di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprong Kabupaten Subang. Dari hasil wawancara peneliti mendapatkan hasil 3 siswa dari 5 siswa tersebut melakukan kebiasaan sarapan dan 2 siswa tidak melakukan sarapan. Hasil dari wawancara dengan wali kelas 5, siswa-siswi di kelas 5 bervariasi kemampuan tingkat konsentrasi belajarnya. Wali kelas menyatakan tidak tahu apakah kebiasaan sarapan tersebut mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar murid-muridnya.

Sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat

meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar lebih baik. Manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan menurut Ahmad (2012) antara lain memberi energi untuk otak, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stress. Alasan yang membuat makanan menjadi bermanfaat adalah ketika tubuh tidak mendapatkan asupan makanan sejak malam (10-12 jam) gula darah akan menurun. Sarapan membantu meningkatkan asupan gula menjadi stabil sehingga dapat memperbaiki suasana hati serta menyediakan energi yang diperlukan oleh tubuh.

Makanan yang dianjurkan untuk anak usia 7-9 tahun terdiri dari sayuran yang dapat dihidangkan 3-5 kali per hari, buah-buahan, serta makanan yang mengandung protein. Kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah sebanyak 1.550-2.050 energi yang terdiri atas zat gizi makro dan mikro. Kecukupan asupan gizi akan membuat anak dapat melakukan aktivitas dengan baik di sekolah. Zat gizi makro yang dibutuhkan terdiri atas karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan zat gizi mikro terdiri atas vitamin dan mineral. Pemenuhan kebutuhan energy dan zat-zat gizi pada anak juga diperankan pemberian cairan sebagai pengatur temperatur tubuh. Jumlah ideal cairan yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah sebanyak 2 liter air yang dapat diperoleh dari minuman dan makanan yang dikonsumsi.

Konsentrasi belajar menjadi aspek penting yang mendukung anak untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Surya, 2010). Prinsip-prinsip dalam belajar antara lain partisipasi aktif, motivasi pendidik, keterdukungan lingkungan, dan keterdukungan sosial yang dapat menciptakan proses belajar yang efektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi

belajar terdiri atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti aspek psikologis menimbulkan ketertarikan dan minat untuk mempelajari, sedangkan aspek motivasi merupakan penggerak diri siswa yang menjamin dalam kegiatan belajar sehingga tujuan belajar dapat tercapai. Adapaun faktor eksternal merupakan faktor luar yang mempengaruhi gaya belajar prestasi didik, yang terdiri atas aspek keluarga, aspek sekolah, serta aspek masyarakat.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu waktu. Kebiasaan makan pagi diukur menggunakan kuesioner pernyataan sarapan dan konsentrasi belajar diukur menggunakan *Grid Concentration test* dengan angka 00-99 secara acak yang digunakan selama dua menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri Sukawera Kecamatan Compregng Kabupaten Subang sejumlah 45 siswa. Teknik sampling menggunakan total sampling. Analisa data yang dilakukan adalah analisa univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel (kebiasaan makan pagi, konsentrasi belajar, usia dan jenis kelamin) dan analisa bivariat yang digunakan untuk menjelaskan hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak.

## **HASIL**

Hasil uji analisa data univariat didapatkan karakteristik kebiasaan sarapan responden yaitu, yang melakukan sarapan 29 responden (64,4%) dan yang tidak melakukan sarapan 16 responden (35,6%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik kebiasaan sarapan

No	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ya	29	64,4
2	Tidak	16	35,6
	<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

Hasil *cross tab* data hasil penelitian didapatkan anak yang mempunyai kebiasaan sarapan dan memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 14 responden (48,3%), mempunyai konsentrasi belajar Cukup sebanyak 13 responden (44,8%) dan mempunyai konsentrasi belajar Kurang sebanyak 2 responden (6,9%).

Sedangkan responden yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan, mempunyai konsentrasi belajar Baik sebanyak 5 responden (31,3%), konsentrasi belajar yang Cukup sebanyak 10 responden (62,5%) dan konsentrasi belajar Kurang sebanyak 1 responden (6,3%).

Hasil uji analisa bivariat antara Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi belajar didapatkan pValue  $0,343 > 0,05$  yang disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar.

Tabel 2. Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak

		Konsentrasi belajar			Spearman ratio	
		Kurang	Cukup	Baik	P value	correlation
<b>Kebiasaan sarapan</b>	Ya	2 (6,9%)	13 (44,8%)	14 (48,3%)	0,343	0,145
	Tidak	1 (6,3%)	10 (62,5%)	5 (31,3%)		

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan, dan hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang sama yang dilakukan di tempat lain, yaitu penelitian Safaryani & Hartini (2017), dan Wardoyo &

Mahmudiono (2013). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan untuk sarapan sebelum beraktifitas telah diikuti oleh sebagian besar masyarakat kita. Tentu hal ini merupakan berita baik, mengingat manfaatnya yang penting, yaitu menyediakan 15%-30% dari kebutuhan kalori sehari, jika menu sarapan memenuhi syarat yaitu mengandung karbohidrat 55-65%, protein 12-15%, lemak 24-30% (Departemen kesehatan, 2013). Sedangkan menurut Ahmad (2012), sarapan mempunyai manfaat untuk memberi energi bagi otak sehingga lebih mudah berkonsentrasi, dan meningkatkan memori atau daya ingat, karena pasokan glukosa yang cukup dari sarapan.

Menurut Yuzan (2008), pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang rutin pada suatu kelompok dan kebiasaan makan pagi yang tidak rutin pada kelompok lainnya, dengan menggunakan tes daya ingat menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang lebih tinggi daya ingatnya didapatkan pada kelompok dengan kebiasaan rutin sarapan dibandingkan dengan kelompok yang tidak rutin melakukan sarapan.

Manfaat sarapan yang lain dikemukakan oleh Rahmi & Bakwel (2007-2008), yaitu untuk meningkatkan daya tahan terhadap stress. Dari sebuah survey, anak-anak yang makan pagi memiliki performa yang lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berfikir dengan baik dan kelihatan malas.

Dapat kita garis bawahi bahwa sarapan akan menyediakan glukosa yang cukup bagi otak sehingga fungsi otak dapat berjalan dengan baik, terutama fungsinya yang dibutuhkan saat belajar di sekolah, yang membutuhkan konsentrasi yang baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa separuh dari responden (51,1%) mempunyai konsentrasi belajar yang cukup, dan hanya sebagian kecil responden (6,7%) yang mempunyai konsentrasi belajar yang rendah.

Dan kaitannya dengan kebiasaan sarapan, hasil uji analisis korelasional menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Safaryani & Hartini (2017), dengan topik yang sama, di SD Karangayu 02 Semarang dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar, dengan  $p$  value –  $0,006 < \alpha 0,005$ .

Walaupun begitu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang biasa sarapan, mempunyai frekuensi yang lebih banyak untuk mempunyai konsentrasi belajar yang baik yaitu sebesar 48,3% dibanding yang tidak biasa sarapan yang hanya 31,3%.

## KESIMPULAN

Sebagian besar responden dalam penelitian ini mempunyai kebiasaan sarapan yaitu sebanyak 64,4%, dan sisanya 35,6% tidak mempunyai kebiasaan sarapan.

Tingkat konsentrasi belajar responden menunjukkan hasil 42,2% mempunyai konsentrasi belajar yang baik, 51,1% responden mempunyai konsentrasi belajar yang cukup dan sisanya 6,7% mempunyai konsentrasi belajar yang kurang.

Hasil uji statistik korelasional dengan menggunakan *Spearman Rank* didapatkan  $p$  value = 0,343 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ , maka tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Compreng Kabupaten Subang nilai korelasi  $r = 0,145$  yang menunjukkan keeratan hubungan yang sangat lemah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2012). *Perencanaan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J.B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 03 No. 01 tahun 2015, 203-207.
- Dahlan, M. S. (2008). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehata. Seri Evidence Based Medicine 2 Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2016). *Petunjuk Teknis Program Gizi Anak Sekolah*. Jakarta.

Rahmi.(2008). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Dalam Matematika. *Jurnal Percikan: Pemberitaan Ilmiah* [online], available at <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/89JUN088589.pdf>

Riskesdas. (2018). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Safaryani, P., & Hartini, S. (2017). Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. Program Ilmu Kesehatan Semarang.

Surya, H. (2010). *Jadilah pribadi yang unggul*. Jakarta: PT Elek Media Komputindo.

Tilong, A. D. (2012). *Kebiasaan yang dapat memperpanjang usia anda*. Yogyakarta: Buku biru.

Tumiwa, E. S., dkk. (2016). Hubungan pengetahuan tentang sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *E-Jurnal Keperawatan* volume 4 no.1.

Wong, D. L., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, & Schwartz. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong* (Vol 1 edisi ke-6).(Alih bahasa: Agus Sunarna, Neti, Juniarti, H.Y. Kuncara). Jakarta: EGC.

Wardoyo, H. A., & Mahmudiono, T. (2013). hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan konsentrasi belajar. Surabaya: Media gizi indonesia.