

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA-SISWI SD 37/III DI DESA KOTO TUO KABUPATEN
KERINCI TAHUN 2021**

***RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND STUDENTS
LEARNING CONCENTRATION AT ELEMENTARY SCHOOL 37/III KOTO TUO
VILLAGE KERINCI REGENCY, 2021***

¹Elvin Rosalina, ²Djayusmantoko

¹Department of Nutrition, STIKBA Jambi e-mail : elvinpsychologist@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: *Based on a report released by the United Nations Development Program (UNDP), Indonesia's Human Development Index (HDI) is a measure to determine the quality of human resources. Regular breakfast is useful to meet the energy needs of the body in carrying out optimal activities. Irregular breakfast habits can make it difficult for the stomach to adapt and if it occurs for a long time the stomach will produce excessive acid which can irritate the gastric mucosal wall.*

Methods: *This research will be conducted with the target population of SD 37/III students in Koto Tuo Village. The sample in this study was selected by students in grades 4.5 and 6. The object of this study was the children's breakfast habits and concentration while studying. The design of this study was cross sectional, namely the breakfast habit variable and the learning concentration variable were measured at the same time. The research was conducted in June 2021.*

Results: *From the results of the study showed that there was a significant relationship between breakfast habits and learning concentration of elementary school 37/III students in Koto Village, Kerinci Regency.*

Conclusions and Recommendation: *Sample have a good breakfast habit category, students also have a good concentration category. The results of this study are suggested to the school to provide education to students to get used to having breakfast before leaving for school.*

Keywords: *breakfast habits, student learning concentration*

ABSTRAK

Pendahuluan: Berdasarkan laporan yang dirilis oleh *United Nations Development Programme* (UNDP), Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia yang merupakan ukuran untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh untuk melakukan aktivitas yang optimal. Kebiasaan sarapan yang kurang teratur dapat mengakibatkan lambung sulit beradaptasi dan jika terjadi dalam waktu yang lama, lambung akan memproduksi asam secara berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa lambung.

Metode: Sasaran populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SD 37/III di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci. Sampel yang dipilih adalah siswa-siswi kelas 4,5 dan 6. Objek penelitian tentang kebiasaan sarapan anak dan konsentrasinya saat belajar. Adapun desain penelitian *cross sectional*, yaitu mengukur variabel kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar yang diukur dalam waktu bersamaan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Kabupaten Kerinci

Kesimpulan dan Saran: Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik juga memiliki konsentrasi yang baik dalam belajar. Disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan lebih sering memberikan edukasi kepada murid-murid untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar siswa

Pendahuluan

Berdasarkan laporan yang dirilis oleh *United Nations Development Programme* (UNDP), Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia yang merupakan ukuran untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. IPM Indonesia tahun 2016 berada pada peringkat 113 dari 187 negara, turun dari posisi 110 pada tahun 2014 (UNDP, 2016). Gizi merupakan salah satu faktor yang mempunyai peran sangat penting dalam pencapaian IPM dari suatu negara (Bappenas, 2011).

Secara nasional, kualitas kesehatan anak sekolah dasar masih sangat rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan bahwa rata-rata status gizi kurus (IMT <-2SD) pada anak usia sekolah (6-14 tahun) sebanyak 13,3% laki-laki dan 10,9% perempuan (Depkes RI, 2008). Defisit energi ditunjukkan pada konsumsi energi anak usia sekolah dasar di Indonesia yang masih dibawah kebutuhan minimal (<-2SD) sebanyak 23,1% laki-laki, dan 19,1% perempuan. (Depkes RI, 2008).

Menurut Depkes (2005 dalam Pramesti, 2011) Fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktifitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun.

Menurut Penelitian Sunarti dkk (2006 dalam Wardoyo dan Mahmudiono, 2013) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi makanan pagi "jajanan", protein makan pagi dan protein "jajanan" pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa diabsorpsi secara aktif menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa diabsorpsi secara aktif

menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kecukupan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan mempengaruhi konsentrasi.

Survei tentang kebiasaan sarapan orang dewasa dilima kota besar Indonesia (Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya dan Makasar) menunjukkan bahwa hanya 69,8% subyek yang memiliki kebiasaan sarapan (Hardinsyah, 2012). Analisa data yang dilakukan terhadap data konsumsi pangan Riskesdas 2010 pada 35.000 anak usia sekolah dasar menunjukkan anak mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan.

Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dan melakukan aktivitas secara optimal. Kegiatan tersebut sangat penting terutama bagi para peserta didik karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai aktivitas dalam pendidikan (Wiaro, 2013).

Energi diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tidak sarapan menyebabkan peserta didik kurang berenergi karena perut kosong sehingga menjadi susah untuk fokus berpikir saat belajar, hal tersebut sangat mempengaruhi prestasi belajar (Sukiniarti, 2015).

Pagi hari otak sangat memerlukan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan kadar gula dalam darah (Evans, 2009). Energi yang digunakan waktu tidur berasal dari cadangan kalori yang tersimpan dalam tubuh, jika cadangan energi didalam tubuh habis, suplai ke otak akan berkurang, sehingga membuat tubuh menjadi lemas, kepala pusing, keluar keringat dingin, bahkan tidak jarang mengalami pingsan akibat kekurangan energi.

Selain itu daya ingat dan pikir berkurang, hal ini mengakibatkan

kemampuan bekerja otak semakin lemah dalam aktivitas setiap hari. Untuk itulah diperlukan energi yang cukup sebagai bahan bakar bagi otak untuk bekerja. Unsur zat gizi yang terkandung dalam makanan saat sarapan sangat bermanfaat dalam memenuhi kecukupan gizi dibanding makanan jajanan (Faizah, 2014). Hardinsyah dan Aries (2012) menyatakan bahwa 15-20% kebutuhan energi total setiap hari dapat terpenuhi dengan melakukan sarapan.

Kebiasaan sarapan yang kurang teratur dapat mengakibatkan lambung sulit beradaptasi dan jika terjadi dalam waktu yang lama lambung akan memproduksi asam secara berlebihan yang dapat mengiritasi dinding lambung. Kadar glukosa dalam darah akan banyak diserap dan terpakai setelah 4-6 jam usai makan sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu lambung akan terstimulus, lambung akan terus memproduksi asam lambung dengan jumlah yang kecil setiap waktu. Terlambat waktu makan selama 2-3 jam lambung akan memproduksi asam lambung yang berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung yang dapat menimbulkan rasa nyeri di epigastrium (Angkowi, 2014).

Menjaga kebiasaan sarapan diwaktu pagi dengan baik merupakan suatu perilaku penting yang dapat meningkatkan status kesehatan individu (Kemenkes RI, 2014). Pemilihan jenis makanan yang tepat merupakan perilaku dalam pencegahan gastritis (Puspawati, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meriska, dkk. (2014) sebesar 52,8% anak sekolah dasar di Sumberejo mengonsumsi sarapan pagi, sedangkan yang ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rumapea (2016) terhadap anak SD Negeri 124400 Pematang Siantar menemukan bahwa dari 54 Universitas Sumatera Utara 3 murid terdapat 70,4% yang sering mengonsumsi sarapan pagi, sedangkan 29,6% mengatakan jarang melakukan sarapan pagi.

Berdasarkan permasalahan dan berbagai penelitian diatas, peneliti tertarik untuk mengungkap bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 7/III di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021

Metode

Penelitian ini dilakukan di SD 37/II Desa Koto Tuo, Kabupaten Kerinci. Sampel yang dipilih adalah siswa-siswi kelas 4,5, dan 6 berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Objek dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan siswa-siswi dan konsentrasi saat belajar. Teknik pengambilan data menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* menggunakan desain penelitian *cross sectional*, yaitu dengan mengukur variabel kebiasaan sarapan dan variabel konsentrasi belajar dalam waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021.

Hasil

Responden dalam penelitian ini meliputi siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6, SD 37/III KotoTuo Kabupaten Kerinci, 2021. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

No	Nama	f (Orang)	%
1	Kelas IV	19	38,8
2	Kelas V	19	38,8
3	Kelas VI	19	22,4
Jumlah		49	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	f (orang)	%
1	Laki-laki	18	36,7
2	Perempuan	31	63,3
Jumlah		49	100

Gambaran Kebiasaan Sarapan

Data kebiasaan sarapan dalam penelitian ini terdistribusi normal dengan nilai mean 40 dan standar deviasi 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, frekuensi siswa-siswi yang memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik 27 siswa-siswi (55,1%) lebih besar dari siswa-siswi yang nilai mean 29 dan standar deviasi 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, frekuensi siswa/i yang kebiasaan sarapan kategori kurang baik memiliki konsentrasi belajar

dengan kategori baik sebanyak 27 siswa/i (55,1%) lebih besar dari siswa yang memiliki konsentrasi kategori kurang baik (44,9%). Gambaran kebiasaan sarapan dapat memiliki kita lihat pada tabel 3. di bawah ini:

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Konsentrasi sarapan

No	Kebiasaan Sarapan	f	%
1	Kebiasaan Sarapan Baik	27	55,1
2	Kebiasaan Sarapan Kurang Baik	22	38,8

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa siswa-siswi yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik terbiasa melakukan sarapan antara jam 06.00-09.00 pagi dirumah, sebelum mereka berangkat ke sekolah karena orang tua selalu menyediakan sarapan dengan menu yang bervariasi setiap harinya.

Sementara siswa-siswi yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik dikarenakan orang tua tidak menyiapkan sarapan dirumah, tidak membawa bekal sarapan untuk disantap disekolah sehingga cenderung hanya mengkonsumsi jajanan yang ada dikantin sekolah, tanpa memperhatikan menu makanan atau kandungan gizinya. Waktu makan pun mengikuti jadwal istirahat sekolah, diatas jam 09.00 pagi.

Gambaran Konsentrasi Belajar

Data konsentrasi belajar dalam penelitian ini terdistribusi normal dengan nilai mean 29 dan standar deviasi 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, frekuensi siswa/i yang memiliki konsentrasi belajar dengan kategori baik sebanyak 27 siswa/i

(55,1%) lebih besar dari siswa yang memiliki konsentrasi kategori kurang baik (44,9%)

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Konsentrasi belajar

No	Konsentrasi belajar	f	%
1	Konsentrasi Baik	27	55,1
2	Konsentrasi Kurang Baik	22	38,8

Berdasarkan data diketahui bahwa siswa-siswi yang memiliki konsentrasi belajar yang baik cenderung mampu untuk fokus dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, selalu tenang dan tidak mudah gugup akan tugas dan kegiatan pembelajaran serta tidak mudah jenuh/bosan dalam mengikuti kebiatan belajar mengajar dikelas. Sementara siswa/I yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik cenderung sebaliknya, tidak fokus dan sering memikirkan hal lain dalam mengikuti kegiatan belajar, mudah gugup akan tugas yang diberikan oleh guru serta cemas tidak mampu mengerjakan tugas tersebut, mudah jenuh/ bosan dan suka melamun dikelas, susah memahami penjelasan guru serta sulit menghafal terlebih jika suasana kelas bising.

Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Kabupaten Kerinci, dengan ($p=0.001$). Siswa-siswi dengan kebiasaan sarapan yang baik, memiliki konsentrasi belajar yang baik pula. Demikian sebaliknya, jika kebiasaan sarapannya kurang baik, maka konsentrasi belajarnya pun kurang baik.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar

No	Kebiasaan sarapan	Konsentrasi belajar				f	%	P-value
		Konsentrasi baik		Konsentrasi kurang baik				
		f	%	f	%			
1	Kebiasaan sarapan baik	21	27,8	6	22,2	27	100	0.001
2	Kebiasaan sarapan kurang baik	6	27,3	16	22,7	22	100	
Total		27	55,1	22	44,9	49	100	

Tabel 5. menunjukkan bahwa dari 27 siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan baik terdapat 21 siswa-siswi (77,8%) yang

mempunyai konsentrasi belajar baik dan 6 siswa-siswi (22,2%) mempunyai konsentrasi belajar kurang baik.

Selanjutnya dari 22 siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan kurang baik, sebanyak 6 siswa-siswi yang memiliki konsentrasi belajar yang baik (27,3%), dan 16 siswa-siswi memiliki konsentrasi belajar kurang baik (72, 7%).

Pembahasan

Sarapan bermanfaat untuk konsentrasi belajar. Sarapan dibutuhkan untuk membantu proses pencernaan karbohidrat didalam tubuh yang akan dipecah menjadi molekul- molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktoa galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Rahma,2016).

Kebiasaan siswa-siswi yang sarapan tidak teratur akan menimbulkan berbagai permasalahan, diantaranya adalah mempengaruhi kemampuan siswa-siswi dalam memecahkan masalah, memori jangka pendek, kemampuan penalaran, menurunkan konsentrasi, dan menurunkan produktivitas kerja. Selain itu, siswa-siswi yang melewati sarapan akan mengalami lapar, lemas, pusing, serta mengantuk saat belajar di sekolah.

Dalam penelitian ini ditemukan 6 orang siswa-siswi yang memiliki kebiasaan sarapan baik namun konsentrasi belajarnya kurang baik. Berdasarkan data diketahui bahwa hal itu disebabkan oleh kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, merasa terganggu oleh keadaan lingkungan yang bising serta sering memikirkan hal lain saat belajar, seperti game online, makanan, dan beberapa aktivitas diluar pelajaran yang membuat siswa tidak bias konsentrasi belajar.

Selain itu, siswa-siswi terlihat bosan terhadap pelajaran disekolah dan adanya masalah hidup sehari-hari yang menyimpannya. Berdasarkan teori yang digunakan terdapat beberapa variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang juga dirasakan berkontribusi terhadap konsentrasi belajar siswa-siswi disekolah seperti variable psikologis terkait ketidakcocokan antara guru dan siswa-siswi yang menyebabkan siswa kurang atau tidak menyukai guru di kelas,

sehingga berpengaruh pada konsentrasi belajarnya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi di SD 37/III Koto Tuo Kerinci dapat diberi kesimpulan diantaranya; *Pertama*, sebagian besar siswa-siswi memiliki kebiasaan sarapan yang baik (55,1%). Sebagian besar siswa-siswi juga memiliki konsentrasi yang baik (55,1%). *Ketiga*, terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi ($p=0.001$), dimana siswa-siswi yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik akan memiliki konsentrasi yang baik juga dalam belajar. Demikian sebaliknya, siswa- siswi dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik akan kurang baik pula konsentrasi belajarnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru di sekolah untuk memberikan edukasi tentang manfaat sarapan kepada siswa-siswi untuk membiasakan mereka sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah, atau membawa bekal jika tidak sempat sarapan di rumah. Guru juga dapat menghimbau agar siswa bangun lebih pagi agar tidak terlambat sehingga ada waktu untuk sarapan terlebih dahulu sebelum ke sekolah.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk membiasakan anak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, menyiapkan sarapan sehat dirumah dengan menu yang beragam serta membekali sarapan anak untuk dibawa ke sekolah jika ia tidak sempat untuk makan di rumah.

Daftar Pustaka

- Angkow, J, dkk(2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis DiWilayah Kerja Puskesmas Bahu Kota Manado. *Journal Fakultas Keperawatan Sang Ratu Langi*, 2014
- Bappenas R.I. (2011). Rencana Aksi Nasional Pangan Dan Gizi 2011-2015. Bappenas Republik Indonesia, Jakarta

- Departemen Kesehatan RI. 2008. Profil kesehatan Indonesia 2007. Jakarta: Depkes RI Jakarta
- Dinkes. (2013). "Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2013".
- Evans, S. (2009). *Nutrition a lifespan approach*. England: British Library: Wiley-Blackwell
- Faizah, S.N. (2014). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar SDN Banyuanyar III Surakarta. Diakses dari eprints.ums.ac.id/
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96.
- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kusumaningsih, I.W. (2010). Kebiasaan sarapan pada remaja SMA di kota Bogor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Skripsi. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- Rahma. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Dieabetes Mellitus bTipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2015. Lampung: *Jurnal Online*, 6, 2016
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315-321.
- Suwardhani. 2013. Perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN III gondang kecamatan nawangan pacitan. Fakultas ilmu kesehatan. Universitas muhammadiyah Surakarta
- Wardoyo, H.A, & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 9(1)
- Wiarso, G. (2013). *Budaya hidup sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing