

## **HUBUNGAN POLA SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 2 BANJAR**

**Ni Putu Sri Ratna Dewi<sup>1\*</sup>, D. M. Citrawathi<sup>2</sup>, Gede Serfi Giana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>*Jurusan Biologi Perikanan Kelautan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Singaraja, Indonesia.*  
*\*Corresponding author: [ratna.dewi@undiksha.ac.id](mailto:ratna.dewi@undiksha.ac.id), [dskcitra@undiksha.ac.id](mailto:dskcitra@undiksha.ac.id), [serfi.giana.gede@undiksha.ac.id](mailto:serfi.giana.gede@undiksha.ac.id)*

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pola sarapan pada siswa, (2) mengetahui tingkat konsentrasi siswa di pagi hari, dan (3) mengetahui hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP N 2 Banjar. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 29 siswa, penentuan sampel menggunakan teknik random sampling dan instrumen yang digunakan untuk menentukan pola sarapan adalah 24-hours recall dan kuesioner pola sarapan, pendataan konsentrasi belajar menggunakan kuesioner konsentrasi dan lembar observasi selama belajar dilakukan sebanyak 3 kali. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Product Moment (Pearson) pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa dengan nilai  $p=0,011$  ( $p<0,05$ ) dan nilai  $r=0,464$ . Simpulannya adalah Pola sarapan siswa di SMP Negeri 2 Banjar diketahui 13,79% memiliki pola sarapan di atas 15 % AKE serta 86,21 % memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE. Tingkat konsentrasi siswa 58,62% dalam kategori sedang dan 41,38% dalam kategori rendah dan terdapat hubungan yang bermakna positif dalam kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik. Hasil penelitian ini berimplikasi pada usaha perbaikan pola sarapan siswa yang lebih baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 2 Banjar.

**Kata-kata kunci:** *pola sarapan, konsentrasi belajar, AKE*

### **Abstract**

*The aims of this research are to determine: (a) to know the breakfast pattern in students (b) to know the concentration level of students in the morning, and (c) to know the relationship between the breakfast pattern and the learning concentration of students of SMP N 2 Banjar. This research is a correlational study with a total sample of 29 students, determination of samples using random sampling techniques and instruments used to determine breakfast patterns are 24-hours recall and breakfast pattern questionnaires, data of learning concentrations were collected with concentration questionnaires and observation sheets during the study were conducted in three times. The data obtained were analyze using the Product moment (pearson) correlation test at a significance level of 5%. The result showed that there was a relationship between breakfast the concentration of students with  $r=0.654$  and  $p=0.011$  ( $p<0.05$ ). The conclusion is that students' breakfast patterns are known to be 13.79% having breakfast patterns above 15% energy adequacy rate and 86.21% having breakfast patterns below 15% energy adequacy rate. The concentration level of students is 58.62% in the moderate category and 41.38% in the low category and there is a positive relationship in the moderate category between the breakfast pattern and the concentration of students, where the better the breakfast pattern the concentration of students will also be better. The results of this study have implications for efforts to improve student breakfast patterns that are better for increasing student concentration in SMP Negeri 2 Banjar..*

**Keywords:** *breakfast patterns, learning concentration, energy adequacy rate*

---

## **PENDAHULUAN**

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting untuk kehidupan seseorang, pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental terjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang. Anak usia sekolah merupakan generasi yang akan menentukan masa depan bangsa. Generasi yang berkualitas ditentukan oleh beberapa hal

salah satunya adalah pendidikan yang ditopang dengan status gizi seseorang sejak usia dini. Status gizi memberikan gambaran terhadap pemenuhan kebutuhan gizi atau nutrisi seseorang, terpenuhinya kebutuhan gizi dengan seimbang dapat menjaga ketahanan tubuh, kecerdasan dan pertumbuhan yang optimal (Depkes RI, 2014).

Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian serta kematangan sosial dapat dioptimalkan dengan asupan gizi berupa karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain (Waryono, 2010) Status gizi yang buruk pada anak usia sekolah dapat menyebabkan pertumbuhan fisik terlambat, anak menderita gangguan mental, sukar berkonsentrasi, yang kemudian akan berpengaruh pada prestasi belajar. Karena kurangnya asupan gizi ke otak, perkembangan dan kerja otakpun menjadi terhambat yang bermuara pada tingkat kecerdasan anak (Moehji, 2003).

Pemberian asupan gizi pada anak usia sekolah dimulai dari melakukan sarapan yang memiliki fungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah (Sukmaniah, 2009). Setelah lambung dalam keadaan kosong dalam waktu yang cukup lama selama tidur di malam hari kurang lebih 6 sampai 8 jam maka tubuh memerlukan bahan makanan yang dapat dicerna dan diubah menjadi energi untuk melakukan aktivitas, hal inilah yang menjadikan sarapan sangat penting untuk dilakukan. Sarapan yang sehat terdiri dari makanan sumber karbohidrat, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman. Kelima jenis makanan yang baik dan dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan ini sangat penting, karena mempengaruhi mutu atau kualitas gizi (Depkes RI, 2014). Kelima jenis makanan ini memiliki fungsi masing-masing dalam fisiologi tubuh. Sarapan dapat memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan gizi harian yang dapat mewujudkan kehidupan yang sehat, aktif dan produktif (Depkes RI, 2014). 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 (Dogbe dan Abaidoo, 2014). Menurunnya asupan energy ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi.

Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang diamati, dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak berhubungan dengan objek yang diamati maupun yang dipelajari (Sumadi, 2005). Apabila siswa mampu menjaga dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar, kemampuan siswa untuk merespon dan menginterpretasikan materi pelajaran akan lebih optimal (Slameto, 2010).

Berdasarkan uji pendahuluan diketahui bahwa pada saat belajar di kelas pada pagi hari masih banyak siswa yang konsentrasi belajarnya kurang baik. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku sering menguap, melamun, berbicara pada teman, menggambar dan tidak memperhatikan penjelasan guru. Dari hasil wawancara dengan siswa didapatkan bahwa siswa sering menginginkan pembelajaran cepat selesai karena lapar, dari 20 orang siswa diperoleh data bahwa siswa yang melakukan sarapan sehat sebanyak 10%, yang sekedar sarapan 30%, dan tidak sarapan 60% sebelum pergi ke sekolah. Berdasarkan permasalahan yang ditemui di tempat penelitian yang sudah dijabarkan di atas maka perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMP Negeri 2 Banjar.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui adanya korelasi antara sarapan dan konsentrasi belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Banjar yang berjumlah 175 orang. Pengambilan sampel dilakukan berdasar pada kriteria inklusi yaitu siswa SMP N 2 Banjar yang memiliki umur 13-15 tahun. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 29 orang yang ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini diawali dengan melakukan pengumpulan data pola sarapan siswa dan konsentrasi siswa yang diamati melalui aktifitas atau tingkah laku siswa dalam pembelajaran pagi hari, alasan siswa sarapan maupun tidak sarapan pada pagi hari sebelum berangkat sekolah dengan instrumen yang telah diuji validitasnya. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan tehnik wawancara, observasi dan kuesioner yang terdiri dari pemberian Formulir *Recall* 24 jam dan kuesioner pola sarapan guna mengetahui pola sarapan yang dilakukan siswa, yang kedua pemberian kuesioner konsentrasi belajar guna mengetahui konsentrasi siswa selama belajar di kelas. Data yang dikumpulkan untuk mengetahui pola sarapan siswa antara lain: waktu sarapan, jenis sarapan dan jumlah sarapan yang dilakukan oleh siswa yang diambil dari data formulir *Recall* 24 jam dan kemudian dikonversi menjadi kalori. Adapun indikator pola sarapan yang ditanyakan pada siswa yang termuat dalam kuisisioner terdiri dari: 1) waktu sarapan siswa, 2) tempat siswa melakukan sarapan, 3) jenis makanan yang dimakan saat sarapan, 4) jumlah bahan makanan yang dimakan ketika sarapan, 5) rata-rata melakukan sarapan per minggu, 6) alasan melakukan sarapan atau tidak melakukan sarapan, 7) makanan yang dikonsumsi selama 24 jam (data ini dikumpulkan

untuk menghitung 15% kalori yang harus dipenuhi oleh siswa dari sarapan). Pola sarapan dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan menu sarapan sehat dan berdasarkan angka kecukupan energi. Pola sarapan berdasarkan menu sarapan sehat dikategorikan menjadi 3 yaitu: sarapan sehat, sekedar sarapan, dan tidak sarapan. Sarapan sehat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sarapan dengan menu makanan lengkap yang terdiri dari makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dan dilakukan sebelum jam 9. Sekedar sarapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sarapan yang dilakukan dengan menu yang mengandung hanya salah satu dari zat makanan yang diperlukan tubuh ( misalnya hanya makan makanan sumber karbohidrat saja, atau makanan sumber protein saja). Kategori sarapan berdasarkan angka kecukupan energi dikelompokkan menjadi 3 yaitu: Di atas kebutuhan 15% AKE, Sesuai kebutuhan 15% AKE, Di bawah kebutuhan 15% AKE. Untuk data pemenuhan 15% kalori dihitung dengan mengkonversi bahan makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan, kemudian menghitung jumlah kalori total selama 24 jam. Setelah kedua jumlah kalori didapatkan didapatkan presentase kalori sarapan siswa pada 3 kategori tersebut di atas.

Konsentrasi belajar siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan indikator: perhatian siswa pada guru, bertanya pada guru, mencatat, penjelasan guru, tingkat fokus siswa, ketepatan penyelesaian tugas, ketenangan siswa, dan daya kantuk siswa yang datanya diambil dengan kuesioner konsentrasi belajar serta lembar observasi. Konsentrasi belajar siswa dikategorikan menjadi sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan uji statistik. Data pola sarapan siswa dianalisis secara deskriptif dengan mencari persentase menu sarapan yang dikonsumsi siswa, jam makan pagi siswa, asupan kalori 15% dan tingkat konsentrasi siswa. Pada uji statistik dilakukan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasarat yang dilakukan adalah uji normalitas terhadap pola sarapan menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan SPSS 16 for Windows. Kriteria pengujian data menggunakan taraf signifikansi 5%. Apa bila data tidak normal maka akan dilanjutkan dengan menggunakan statisti *t-paired*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Product Moment (Pearson)* yang diindikasikan apabila nilai  $p < 0,05$  maka terdapat korelasi antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar, sedangkan jika nilai  $p > 0,05$  artinya tidak terdapat korelasi antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar. Adapun kriteria ujinya adalah sebagai berikut. (a)  $H_0$  diterima (tidak

terdapat korelasi antara pola sarapan dengan konsentrasi), jika  $p > 0,05$ . (b)  $H_1$  diterima (terdapat korelasi antara pola sarapan dengan konsentrasi), jika  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data kondisi subjek berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui jumlah persentase yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55,17%, subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44,83% dari keseluruhan. Hasil analisis distribusi kategori sarapan siswa berdasarkan kandungan zat gizi makanan dapat dilihat pada Tabel .

**Tabel 1 Distribusi Kategori Sarapan**

Kategori Sarapan	Jumlah	Persentase
Sarapan sehat	4	13,79%
Sekedar sarapan	8	27,59%
Tidak sarapan	17	58,62%
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 1 jumlah persentase siswa yang memiliki pola sarapan sehat sebanyak 13,79%, siswa yang sekedar sarapan sebanyak 27,59% dan siswa yang tidak sarapan sebanyak 58,62% dari data keseluruhan.

Hasil analisis pola sarapan berdasarkan angka kecukupan energi dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Pola Sarapan Berdasarkan Angka Kecukupan Energi (AKE)**

Pola Sarapan	Jumlah	Persentase
Di atas kebutuhan 15% AKE	4	13,79%
Sesuai kebutuhan 15% AKE	-	-
Di bawah kebutuhan 15% AKE	25	86,21%
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 2 jumlah siswa yang memiliki pola sarapan di atas kebutuhan 15% AKE sebanyak 4 siswa (13,79%) dan siswa yang memiliki tingkat kecukupan kalori di bawah kebutuhan 15% AKE sebanyak 25 siswa atau 86,21%. Adapun hasil analisis data tingkat konsentrasi siswa tersaji pada Tabel 3.

**Tabel 3 Distribusi Tingkat Konsentrasi**

Tingkat konsentrasi siswa	Jumlah	Persentase (%)
tinggi	-	-
Sedang	17	58,62%
Rendah	12	41,38%
Sangat rendah	-	-
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 3 Jumlah subjek yang memiliki tingkat konsentrasi sedang sebanyak 58,62% dan subjek yang memiliki tingkat konsentrasi rendah berjumlah 41,38% dari keseluruhan jumlah subjek.

Adapun Hasil analisis data hubungan antara kategori sarapan dan tingkat konsentrasi tersaji pada Tabel 4.

**Tabel 4 Distribusi Kategori Sarapan dan Tingkat Konsentrasi**

Pola Sarapan	Jumlah Siswa	Persentase	Tingkat Konsentrasi			
			Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Di Atas Kebutuhan 15% AKE	4	13,79%	-	4	-	-
Sesuai kebutuhan 15% AKE	-	27,59%	-	-	-	-
Di Bawah Kebutuhan 15% AKE	25	86,21%	-	13	12	-

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 4 siswa yang memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE sebanyak 15 orang dengan tingkat konsentrasi 13 orang kategori sedang dan 12 orang kategori rendah. Siswa yang memiliki pola sarapan di atas 15% AKE sebanyak 4 orang dengan tingkat konsentrasi sedang berjumlah 4 orang.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas data. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5 Hasil Pengujian Asumsi Dengan Uji Normalisasi**

Variabel	Rerata	SB	Nilai z	Nilai p	Keterangan
Pola sarapan	275,34	34,04	0,650	0,792	Normal
Konsentrasi belajar	51,76	4,75	0,654	0,786	Normal

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa data kalori sarapan dan konsentrasi siswa berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Setelah diketahui data berdistribusi normal kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian korelasi antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 6 Hasil Analisis Korelasi**

Variabel	Nilai r	Nilai p	Keterangan
Pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa	0,464	0,011	Berkorelasi

Berdasarkan Tabel 6 dapat dijelaskan bahwa pada variabel pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki korelasi pada taraf signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ) dan memiliki nilai  $r$  sebesar 0,464. Hal tersebut menunjukkan bahwa kalori yang dikonsumsi siswa pada pagi hari memiliki korelasi yang berbanding lurus dengan konsentrasi.

#### Pembahasan

##### Pola sarapan siswa

Temuan penelitian menunjukkan pola sarapan siswa SMP N 2 Banjar di atas kebutuhan 15% AKE dan di bawah kebutuhan 15% AKE. Siswa yang memiliki pola sarapan di atas kebutuhan 15% AKE sebanyak 4 siswa atau 13,79% dan siswa yang memiliki pola sarapan di bawah kebutuhan 15% AKE sebanyak 25 siswa atau 86,21%. Siswa yang sarapannya di atas kebutuhan 15% AKE umumnya sarapan dengan menu yang berupa susu, nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan. Menu yang dikonsumsi oleh siswa sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mewajibkan sarapan dengan menu mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Menu yang dikonsumsi oleh siswa dapat memberikan zat gizi yang dibutuhkan tubuh yaitu: zat makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi siswa berupa nasi, roti dan singkong. Makanan tersebut dikenal sebagai sumber karbohidrat yang dipergunakan untuk sebagai sumber energi utama dalam tubuh, mengganti glukosa pada proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh yang terjadi saat tidur. Zat makanan sumber protein yang dikonsumsi siswa berupa tahu, tempe, daging ayam, daging babi, telur dan susu. Protein di dalam tubuh memiliki berbagai fungsi salah satunya sebagai zat pembangun dan pemelihara tubuh, termasuk sebagai pembentuk hormon yang diproduksi kelenjar endokrin yang berfungsi membawa pesan kimiawi antar sel dalam tubuh. Menurut Leidy, et al (2013) protein dapat menurunkan selera makan dengan meningkatkan hormon peptida YY yang berkaitan dengan rasa kenyang. Zat makanan sumber vitamin dan mineral yang banyak dikonsumsi oleh siswa diantaranya kelor, bayam, daun singkong, wortel, terong, dan kacang panjang. Vitamin dan mineral berperan penting dalam pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Temuan penelitian ini juga menunjukkan siswa yang sekedar sarapan sebanyak 27,59% dengan menu yang dikonsumsi berupa teh hangat dengan roti, susu saja, makanan instan tanpa diimbangi dengan menu makanan yang lainnya. Menu yang dikonsumsi oleh siswa tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan makanan yang dimakan tidak dapat memberikan kalori sesuai dengan kebutuhan 15% AKE. Siswa yang tidak sarapan sebanyak 58,62%, faktor yang menyebabkan siswa tidak sarapan diantaranya: (1) waktu bangun tidur

yang sangat berdekatan dengan jam masuk sekolah, (2) tidak disiapkannya sarapan oleh orang tua, (3) siswa lebih memilih makan setelah jam pembelajaran 3 selesai (4) belum munculnya selera makan setelah bangun tidur. Menurut Lypdianingsih, dkk. (2017), jumlah kalori yang dikonsumsi pagi hari oleh siswa di bawah 15-30% AKE harian pada pagi hari dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tidak biasa makan pagi karena selera makan yang belum muncul setelah bangun tidur dan jika dipaksakan justru akan timbul rasa tidak enak.

#### Tingkat Konsentrasi Siswa

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa persentase siswa yang memiliki tingkat konsentrasi sedang sebanyak 58,62%. Siswa yang mempunyai konsentrasi sedang memiliki aktivitas yang aktif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, ikut berpartisipasi dalam diskusi, sering bertanya pada guru. Dalam penelitian ini siswa yang memiliki tingkat konsentrasi kategori rendah sebanyak 41,38% dan dilihat dari aktivitas siswa di kelas dapat diketahui siswa jarang memperhatikan penjelasan guru, jarang bertanya pada guru, siswa lebih memilih menggambar dibuku catatan dibandingkan dengan mencatat penjelasan guru, fokus siswa di dalam kelas mudah terganggu karena berbicara dengan teman dan tidak memperhatikan penjelasan guru, penyelesaian tugas yang tidak tepat, dan mengantuk di dalam kelas saat jam pelajaran.

Konsentrasi belajar bisa diartikan dengan pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian seorang terhadap informasi yang diperoleh selama belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa. Mengikuti proses pembelajaran dengan konsentrasi belajar yang baik akan membuat siswa lebih mudah memahami dan menyimpan informasi yang didapat ke dalam memori jangka panjang. Muchtar dkk (2011) melaporkan bahwa konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, faktor sosial, faktor psikologis. Dalam penelitian ini salah satu faktor yang terbukti mempengaruhi konsentrasi adalah faktor fisik, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapnya di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya menjadi terganggu. Nutrisi yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi memproses informasi baik dari saraf sensoris menuju ke pusat saraf



maupun sebaliknya tidak tersedia atau terpenuhi dengan baik, sehingga terjadilah hambatan dalam proses tersebut.

#### Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Siswa

Berdasarkan hasil analisis data, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP N 2 Banjar dengan nilai  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ) dan tingkat korelasi kolerasi sedang dengan nilai  $r = 0,464$ . Berdasarkan koefisien korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan kategori sedang. Hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki nilai korelasi yang positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga semakin baik, selain itu dengan tingkat korelasi hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa selain pola sarapan ada hal lain yang juga mempengaruhi konsentrasi siswa. Hal ini ditunjukkan dari distribusi pola sarapan siswa yang memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE sebanyak 15 orang dengan tingkat konsentrasi 13 orang kategori sedang dan 12 orang kategori rendah. Siswa yang memiliki pola sarapan di atas 15% AKE sebanyak 4 orang dengan tingkat konsentrasi sedang berjumlah 4 orang. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar, serta mengantuk saat belajar di pagi hari. Sarapan sehat yang dilakukan oleh 4 orang siswa yang terkategori sarapan sehat dan terkategori di atas kebutuhan 15% AKE terdiri dari makanan berupa susu, nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan. Melakukan sarapan yang sehat (dengan menu seimbang) juga akan menjaga kestabilan kerja sistem saraf pusat atau otak yang berperan dalam proses penerimaan informasi maupun pemberian respon dari otak menuju efektor atau organ indera. Jika otak bekerja dengan baik maka konsentrasi belajar siswa juga akan baik. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmad, dkk. (2011), yang melaporkan siswa yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan. Penelitian ini juga bersinergi dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh (1) Oktavia (2018) yang menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar jika dibandingkan dengan responden yang tidak sarapan pagi. (2) Sonia (2015) yang melaporkan bahwa makan pagi (sarapan) dapat memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang terutama pada remaja sebagai sumberdaya manusia bagi pembangunan dimasa mendatang. (3) Pratama (2013) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna

antara sarapan dengan konsentrasi siswa kelas 7 SMP Negeri 239 Jakarta tahun 2013. (4) Verdiana dan muniroh (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai  $p = 0,001$ .

Pada penelitian ini didapatkan siswa yang memiliki pola sarapan lebih dari 15% AKE sebanyak 13,79% dengan tingkat konsentrasi sedang, siswa yang memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE sebanyak 86,21% dan siswa yang memiliki tingkat konsentrasi rendah sebanyak 12 orang, yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya energi yang dibutuhkan oleh tubuh karena cadangan glikogen yang berasal dari hidangan malam akan habis setelah bangun pagi. Menurut Junaidi (2010), siswa yang tidak sarapan akan mengalami gangguan seperti mudah mengantuk serta kurang berkonsentrasi yang diakibatkan oleh kurangnya energi untuk beraktivitas salah satunya belajar. Pada penelitian ini juga didapatkan siswa yang tidak sarapan tetapi memiliki tingkat konsentrasi kategori sedang sebanyak 13 orang siswa, hal ini bisa terjadi dikarenakan setiap orang memiliki tingkat pemusatan perhatian yang berbeda-beda terhadap hal yang baru.

Tingkat korelasi yang didapatkan dalam penelitian ini tergolong korelasi sedang, artinya selain sarapan, ada faktor lain yang juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaporkan oleh Muchtar, dkk. (2011), bahwa faktor pengalaman dan pengetahuan dapat mempengaruhi konsentrasi dikarenakan setiap individu memiliki kemampuan pemusatan yang berbeda-beda terhadap objek yang baru atau belum dikenali polanya yang berdampak pada konsentrasi. Faktor dari luar diri siswa juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar seperti teman sebangku, yang sengaja mengajak berbicara saat guru sedang menjelaskan materi pelajaran. Kemampuan guru menyampaikan materi pembelajaran juga dapat berpengaruh terhadap konsentrasi siswa, pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat (2017), yang menyatakan teman sebangku dan kemampuan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dapat berpengaruh terhadap konsentrasi siswa dalam belajar. Faktor lingkungan juga berpengaruh seperti reaksi yang berbeda-beda terhadap suara, ada yang lebih berkonsentrasi apa bila mendengarkan musik saat belajar tetapi ada yang bisa berkonsentrasi saat belajar apabila dalam keadaan tenang. Kenyamanan visual juga bisa berpengaruh terhadap konsentrasi seperti gelap terangnya pencahayaan saat belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Tonienasem (2007), yang menyatakan konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti suara, suhu, pencahayaan

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa: 1) Pola sarapan siswa di SMP Negeri 2 Banjar berdasarkan angka kecukupan energy diketahui 13,79% memiliki pola sarapan di atas 15 % AKE serta 86,21 % memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE, berdasarkan menu sarapannya, pola sarapan siswa diketahui 13,79% sarapan sehat, 27,59% sekadar sarapan dan 58,62% tidak sarapan. 2) Tingkat konsentrasi siswa 58,62% dalam kategori sedang dan 41,38% dalam kategori rendah, dan 3) terdapat hubungan yang positif dengan tingkat kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik.

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah: 1) kepada siswa disarankan agar melakukan sarapan sebelum beraktifitas karena sarapan berguna sebagai sumber energi dan nutrisi otak sehingga otak akan bekerja dengan baik dalam menerima informasi dan akan meningkatkan konsentrasi belajar pada pagi hari. 2) Kepada pihak sekolah disarankan untuk lebih proaktif dalam mensosialisasikan kepada orang tua serta siswa tentang manfaat sarapan bagi siswa. 3). Kepada masyarakat umum diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan tambahan informasi tentang pentingnya sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak. 4). Bagi peneliti selanjutnya hendaknya meneliti juga tentang hasil belajar atau nilai yang didapatkan siswa-siswi pada akhir semester.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, S., Waluyo & Fatimah F. 2011. Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Universitas Respati Yogyakarta*. Volume 1, nomer 1(8-9)
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Depkes RI. Jakarta
- Dogbe EMA., Abaidoo. 2014. Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana Medical Journal*. Volume 48, Nomer 2
- Gibson, S. A, Gunn. 2011. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*. Volume 36, pp. (78—86.)

- Hidayat, S. B. 2017. Pengaruh Pelarian Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUSNAN KALIJAGA.
- Istianah. 2008. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. Skripsi. Jakarta. FITK
- Junaidi. 2010. Korelasi Prilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. 2013. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping”, late-adolescent girls. *American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 97, Nomer 4 (677-688)
- Lipdyaningsih, S., Yuliati., T, Rahayu. 2017. Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Prodi Biologi*. Volume 6, Nomer 5
- Moehji, Shamien. 2003. Ilmu Gizi. Jakarta: Bathara Karya Aksara.
- Muchtar, M., M, Julia., I, L, Gamayanti. 2011. Sarapan Dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 8, Nomer 1 (28-35)
- Oktavia, Yona. 2018. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Di Sd Negeri 04 Balai Rupih Simalanggangpayakumbuh Tahun 2018. Skripsi. Padang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang
- Pratama, A. 2013. Hubungan Antara Status Gizi, Sarapan, Asupan Gizi Sarapan, Kualitas Dan Kuantitas Tidur Malam Dengan Konsentrasi Pada Siswa Kelas 7 SMP 239. Skripsi. Jakarta. FKMUI.
- Santrock. 2008. Perkembangan Masa Hidup (Terjemahan Diana Angela). Jakarta: Erlangga
- Sintha, Ratnawati. 2001. Sehat Pangkal Cerdas. Jakarta : Kompas
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sonia, P.L.T. 2015. Effect of bearkfast on the level of concentration in adolescents. *JMAJORITY*. Volume 4 nomer 2.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung : Afabeta
- Sukmaniah. 2009. Gizi Otak. Tersedia pada [ww.p3gizi.litbang.depkes.go.id](http://ww.p3gizi.litbang.depkes.go.id). (didownload: 20 Desember 2018)

- Sumadi, Suryabrata. 2005. Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Persada.
- Sunarti., M. Julio., M. G. Adiyanti. 2006. Pengaruh Pemeberian Makanan Tambahakan Terhadap Konsentrasi Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Diakses dari <http://www.frac.org/pdf/breakfastforlearning>. FDP pada 14 Desember. 2018
- Suntari, N.L.P.Y, Widianah, N. L. 2012. Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Canggal Tahun 2012. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas
- Tamsuri, A. Dan G. Anjeng. 2012. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak. Jurnal AKP. Volume No. 5.
- Tonienase. 2007. Strategi Pembelajaran di Kelas. Bandung: Media Abadi.
- Verdiana, L. dan L. Muniroh. 2017. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indonesia. Volume 12, Nomer 1
- Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta