



CORRELATION OF BREAKFAST HABITS WITH LEARNING CONCENTRATION IN STUDENT ATTENDING 04 BAJUR LABUAPI LOMBOK BARAT

Eggi Dian Syafraini¹, Lina Nurbaiti, Deasy Irawati¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Corresponding Author: Eggi Dian Syafraini. Fakultas Kedokteran. Universitas Mataram

Received 27 April 2023; **Accepted** 01 Mei 2023; **Online Published** 07 Juli 2023

Abstract

Background: Efforts to build and develop the potential of human resources as successors to the nation's leadership can be carried out by improving services and providing proper and good educational infrastructure, this can run effectively supported by adequate quality nutritional intake to encourage concentration levels in learning and support academic performance. maximal brain work. Therefore, this research was tested and analyzed on the relationship between breakfast habits and student learning concentration at SDN 04 Bajur Labuapi, West Lombok. **Method:** The type of research being conducted was an analytic observational *cross-sectional study*. The research subjects were students of class IV and class V of SDN 04 Bajur Labuapi West Lombok who met the inclusion criteria and were not part of the exclusion criteria. Data collection was carried out by filling out questionnaires directly by respondents using the univariate analysis technique which in this analysis only used the distribution and percentage of each variable as well as bivariate analysis which in this study was *the Spearman* Correlation Test. **Results:** Based on the results of the Spearman correlation test between breakfast habits and the learning concentration of students in class IV and class V SDN 04 Bajur Labuapi obtained a significance value of 0.038 ($p < 0.05$) meaning that there is a significant relationship between the two variables tested. This shows that H_0 rejected and H_1 is accepted, that is, there is a positive and significant relationship between breakfast habits and students' learning concentration at SDN 04 Bajur Labuapi. In addition, the correlation test obtained a correlation strength (r) of 0.289 which indicates that the strength between breakfast habits and student concentration at SDN 04 Bajur Labuapi included in the category of medium correlation strength. **Conclusion:** From the results of this study it can be concluded that breakfast habits affect the concentration of students in class III, class IV and class V SDN 04 Bajur Labuapi ($p: 0.038, r: 0.289$). The reason for most of the respondents to skip breakfast was because they woke up late.

Keywords: *breakfast habits, learning concentration*

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia dapat dilihat dari indeks pembangunan manusianya (IPM). IPM Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) tahun 2022 tergolong pada tingkat sedang, berada pada peringkat 29 dari 34 provinsi di Indonesia di samping 3 provinsi pemekaran baru. Pertumbuhan IPM di NTB sendiri tidak dapat dipisahkan

dari kualitas pendidikan dan kesehatan yang difasilitasi oleh pemerintah daerah karena secara langsung berdampak pada pertumbuhan kualitas sumber daya manusianya. Dari 10 kabupaten/kota di provinsi NTB, Kabupaten Lombok Barat terkategori IPM sedang dengan nilai 68,64% yang hampir sama dengan nilai NTB yakni 68,65% (BPS, 2021).

Upaya membangun dan mengembangkan potensi sumber daya manusia sebagai penerus kepemimpinan bangsa dapat dilakukan dengan meningkatkan pelayanan dan penyediaan infrastruktur pendidikan yang layak dan baik (Mihardi, 2004). Hal tersebut tidak serta merta dapat berjalan efektif dengan sendirinya jika tidak didukung dengan kualitas asupan gizi anak (pelajar). Kualitas asupan gizi yang cukup dapat mendorong tingkat konsentrasi belajar dan mendukung daya kerja otak lebih maksimal (Lydia dan Lailatul, 2017).

Sarapan menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan energi (Nasir, 2010). Sarapan merupakan kegiatan rutin diawal hari yang biasa dilakukan setiap orang untuk mengoptimalkan aktivitas. Sarapan sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarso, 2013).

Manfaat sarapan adalah memberikan kontribusi penting akan beberapa zat yang diperlukan tubuh sebagai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Arora, dkk, 2012).

Sarapan idealnya dilakukan setiap pagi dengan mengikuti pola gizi seimbang yang terdiri dari sumber karbohidrat (60 –

68%), protein (12-15%), lemak (15-25%), vitamin dan mineral. Menu sarapan tersebut diharapkan dapat memenuhi 20 – 35% dari angka kecukupan gizi perhari anak usia 10-12 tahun yang menurut PERMENKES RI Nomor 28 tahun 2019, adalah 2100 kkal untuk anak laki-laki dan 2000 kkal untuk anak perempuan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak untuk melakukan sarapan, diantaranya adalah peran ibu atau pengasuh, sekolah dan budaya. Faktor lain adalah pendidikan ibu dan anak, jarak sekolah anak, uang jajan, membeli makanan berat di sekolah, kebiasaan membawa makanan ke sekolah, pekerjaan ayah dan pendapatan keluarga (sosial ekonomi) (Hermina, 2009), terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan (Khomsan, 2014).

Sarapan penting dilakukan setiap hari untuk mengembalikan kadar glukosa (Marmi, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Franklin, didapatkan bahwa kandungan glukosa berperan dalam meningkatkan kinerja otak. Kadar glukosa yang terus-menerus mengalami penurunan karena tidak diimbangi sarapan akan berdampak negatif bagi tubuh, yakni menimbulkan gangguan fungsi otak karena otak tidak mendapatkan zat gizi setelah bangun pagi (Aloboudi, 2010). Ketidakcukupan glukosa di otak memberi efek terhadap daya pikir dan daya ingat.

Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah daripada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman, 2013). Penelitian yang dilakukan Wardana dkk 2019, dari 36 siswa, menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan dan berkonsentrasi belajar yang baik sebanyak 9 siswa (56,2%) dan yang berkonsentrasi kurang sebanyak 7 siswa (43,8%), sedangkan siswa yang tidak sarapan dan berkonsentrasi baik sebanyak 3 siswa (15%) dan yang berkonsentrasi kurang sebanyak 17 siswa (85%). Hasil penelitian juga menunjukkan diantara responden yang terbiasa melakukan sarapan sehat, 75% memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik. Sedangkan pada mereka yang mempunyai kebiasaan sekedar sarapan, 43,8% mempunyai konsentrasi belajar yang baik. Bahkan, pada responden yang terbiasa tidak sarapan, hanya 21,4% yang mempunyai konsentrasi yang baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih

lanjut mengenai hubungan kebiasaan sarapan dikaitkan dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah Dasar Negeri 04 Bajur Labuapi Lombok Barat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik observasional dengan studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Jenis data yang digunakan adalah data primer dengan pengisian kuesioner langsung oleh responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji korelasi spearman*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografik

Berdasarkan penelitian terhadap 52 responden siswa kelas V dan IV SDN 04 Bajur Labuapi, didapatkan karakteristik demografik responden sesuai dengan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1 Karakteristik Demografik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	31	59,6
- Perempuan	21	40,4
Total	52	100
Usia		

- 9 tahun	6	11,5
-10 tahun	17	32,7
-11 tahun	16	30,8
-12 tahun	13	25
Total	52	100

Pada penelitian dengan 52 responden, didapatkan 59,6% atau 31 orang diantaranya berjenis kelamin laki-laki, dan 40,4% atau 21 orang berjenis kelamin perempuan. Sejumlah 6 orang (11,5%) responden penelitian berusia 9 tahun, 17 orang (32,7%) berusia 10 tahun, 16 orang (30,7%) responden berusia 11 tahun dan 13 orang (25%) berusia 12 tahun.

Kebiasaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan

Pada penelitian dengan 52 responden didapatkan 22 orang (42,3%) responden terbiasa sarapan, 30 orang (57,7%) responden kadang-kadang sarapan, dan tidak ada yang tidak pernah sarapan.

Tabel 2 Kebiasaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan Responden (n: 52)

Kebiasaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Kebiasaan Sarapan		
- Terbiasa	22	42,3
- Kadang-kadang	30	57,7
- Tidak Pernah	-	0
Total	52	100
Alasan Melewatkan Sarapan		
- Tidak sempat sarapan karena terlambat bangun	26	50
- Tidak ada yang membuatkan sarapan	9	19,3
- Malas makan	15	28,9
- Takut gemuk	2	3,8
Total	52	100

Untuk alasan melewati sarapan, didapatkan 26 responden (50%) yang melewati sarapan karena terlambat bangun, 9 responden (19,3%) dengan alasan tidak ada yang membuatkan sarapan, 15 responden

(28,9%) dengan alasan malas makan dan 2 responden (3,8%) dengan alasan takut gemuk.

Menu Sarapan

Beberapa menu sarapan yang dicantumkan dalam penelitian ini adalah nasi, roti, bubur, mie, sereal, telur, ayam, sayur, buah, dan susu.

Responden memilih menu yang sering dikonsumsi saat sarapan pagi sehari-hari, dimana responden boleh memilih lebih dari satu menu.

Tabel 3 Menu Sarapan Responden

Menu Sarapan	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Nasi	49	94,2
Mie	31	59,6
Telur	28	53,8
Sayur	27	51,9
Ayam	26	50
Susu	20	38,4
Buah	18	34,6
Roti	11	21,1
Sereal	1	1,9
Bubur	0	0

Dari data di atas, didapatkan menu sarapan yang frekuensinya paling sering dikonsumsi oleh responden sesuai urutannya adalah nasi (94,2%), mie (59,6%), telur (53,8%), sayur (51,9%), ayam (50%), susu (38,4%), buah (34,6%), roti (21,1%), sereal (1,9%), dan bubur (0%).

Konsentrasi Belajar

Dari 52 orang responden, sebanyak 49 orang (94,2%) memiliki konsentrasi belajar yang bernilai positif (*favorable*) dan 3 orang (5,8%) memiliki konsentrasi belajar yang bernilai negatif (*unfavorable*).

Tabel 4 Konsentrasi Belajar Responden

Konsentrasi Belajar	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
<i>Favorable</i>	49	94,2
<i>Unfavorable</i>	3	5,8
Total	52	100

Analisis Data Nonparametrik

Berdasarkan skala pengukuran variabel pada penelitian, variabel kebiasaan sarapan siswa kelas III,

kelas IV dan kelas V SDN 04 Bajur Labuapi termasuk variabel ordinal dan variabel konsentrasi belajar termasuk variabel nominal, sehingga keduanya

disebut variabel kategorik. Analisis nonparametrik digunakan jika skala pengukuran variabel berupa variabel kategorik (ordinal dan nominal). Jadi,

dalam analisis nonparametrik untuk analisis bivariat pada penelitian ini digunakan uji korelasi Spearman (Dahlan, 2010).

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SDN 04 Bajur Labuapi

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa kelas III, kelas IV dan kelas V SDN 04 Bajur Labuapi

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar				Total	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		N	%
	N	%	n	%		
Terbiasa	19	36,5	3	5,8	22	42,3
Kadang-kadang	30	57,7	0	0	30	57,7
Tidak Pernah	0	0	0	0	0	0
Total	49	94,2	3	5,8	52	100

Pada Tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kadang-kadang mengonsumsi sarapan, yaitu sebanyak 30 orang (57,7%). Diantara responden yang kadang-kadang sarapan, seluruhnya memiliki konsentrasi belajar yang bernilai positif (*favorable*). Responden yang

terbiasa sarapan sejumlah 22 orang (42,3%), 19 orang (36,5%) diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang *favorable*, dan 3 orang (5,8%) diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang bernilai negatif (*unfavorable*), dan tidak ada responden yang tidak pernah sarapan.

Hasil Uji Korelasi Spearman Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa 04 Bajur Labuapi

Tabel 6 Hasil Uji Korelasi Spearman

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar		Total	r	p
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
Terbiasa	19	3	22	0,289	0,038
Kadang-kadang	30	0	30		
Tidak Pernah	0	0			

Berdasarkan hasil dari uji korelasi Spearman antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa

kelas III, kelas IV dan kelas V SDN 04 Bajur Labuapi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,038 ($p < 0,05$)

artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa SDN 04 Bajur Labuapi.

Selain itu, pada uji korelasi tersebut didapatkan kekuatan korelasi (r) sebesar 0,289 yang menandakan bahwa kekuatan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa SDN 04 Bajur Labuapi termasuk dalam kategori kekuatan korelasi sedang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pengisian kuesioner yang bersifat sewaktu, sehingga sangat bergantung terhadap kejujuran responden, serta jumlah sampel masih berskala kecil. Selain itu, informasi kebiasaan sarapan pada penelitian ini juga tidak dilakukan observasi secara langsung, sehingga informasi yang diperoleh tidak memiliki tingkat kebenaran yang tinggi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa kelas III, kelas IV dan kelas V SDN 04 Bajur Labuapi (p : 0,038, r : 0,289). Alasan sebagian besar

responden untuk melewati sarapan yaitu karena terlambat bangun.

SARAN

1. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan dan mengembangkan penelitian ini diharapkan melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel, pembahasan materi yang lebih luas, menggunakan skala, metode dan teknik yang berbeda, serta memperluas ruang lingkup penelitian.
2. Bagi sekolah, berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan guru dapat melakukan edukasi ke siswa maupun ke orang tua siswa tentang pentingnya sarapan pagi.
3. Bagi keluarga, diharapkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya sarapan secara rutin maupun tepat waktu guna mengoptimalkan aktivitas anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B., 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Algarin, C., Nelson, C.A. & Peirano, P., 2013. Iron-deficiency anemia in infancy and poorer cognitive inhibitor control at age 10 years. *DevMed Child Neurol*, 55 (5), pp.453-458. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub>

- [med/3464736](#). [Accessed october 20, 2021].
- Almatsier, S., 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, 2009. Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Keidupan, Jakarta: EGC.
- Arora, M. et al., 2012. Association of Breakfast Intake with Obesity, Dietary and physical activity behavior among urban school-aged adolescents in Delhi, India: results of a cross-sectional study. BMC public health, 12(1), P.881. Available at: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-881.pdf> [Accessed July 15, 2022]
- Badan Pusat Statistik., 2021. Indeks Pembangunan Manusia Tahun 2022. Nusa Tenggara Barat
- Dahlan, M.S., 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Deddy Indra, Hermawan., 2014. *Jurnal Counselium: Teknik Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. Vol 1, No 2 (2013). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Publikasi 20 Oktober 2014.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2004. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*, Jakarta: Bharata Karya Aksara
- Erwin, L.T. (2010). *Sajian Sarapan Pagi*. Penerbit: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Eysenck, M.W. & Keane, M.T., 2005. *Cognitive Psychology* 4th ed., Psychology Press Taylor & Francis Group.
- Gajre, NS., 2008 Breakfast Eating Habits and its influence on Attention-concentration, Immediate Memory, and school Achievement, *Journal Of Medical Research*, vol.45 [Accessed October 02, 2021].
- Hakim. 2013. Mengatasi gangguan konsentrasi dan teknik latihan konsentrasi. Puspa suara. Jakarta. *Indonesia*.
- Hermina, Novitasari & Anggorodi, (2009). Panel Gizi Makan. Available at : <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/indeks.php/pgm/article/view/1458>. [Accessed July 15, 2022]

- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, 2019 (www.kbbi.web.id).
- Khomsan. 2014. Sarapan dan faktor yang mempengaruhinya. Rineka Cipta. Jakarta
- Kusharto, C. M. 2006. Serat Makanan dan Perannya Bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 45-54
- Lestari, D.Y., 2012. Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. Available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/1001/111> 1. [Accessed October 08, 2021].
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Bandung: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2010. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rinerika Cipta.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books>
- Otten, J.JJ., Hellwig, J.P. & Meyers, L.D. eds., 2006. *Dietary Reference Intakes (DRI): The Essential Guide to Nutrient Requirements*, WashingtonDC: National Academy of Sciences
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008. *Kamus Besar Bahasa*
- Rahmawati, D.A., 2014. *Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi. Early Childhood Education Papers*. ISSN 2252-6382. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/belia/article/view/3418>. [Accessed October 12, 2021].
- Santoso, A. 2011. Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya. *Magistra* 35-40
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S., 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis* 4th ed., Jakarta: Sagung Seto.
- Subekti, R. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Study Kasus Di Sekolah Dasar Negeri 1 Wonoboyo Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri. Available at: <http://www.fkm.undip.ac.id>. [Accessed Desember 02, 2021].

- Sugiyono, 2013. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, H. (2010). *Sebuah Solusi Pengembangan Diri dan Keterampilan Menolak (Refusal Skill) Narkoba*. Jakarta: Gramedia.
<https://books.google.co.id/books>.
- Wiarto, G. (2013). *Budaya hidup sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Widjaja, M. C., 2005. *Gizi Tepat untuk Perkembangan Otak dan Kesehatan Balita*. Penerbit: PT. Kawan Pustaka.