



Original Research

HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Jane Mariem Monepa^{1*} Adnin Aulia Idhan, Nur Aulia Putri, Nurizzah Farhana, Rahmaniah, Annisa, Tri Dayanti^{2*}

¹Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

²Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako

Email Corresponding:
monepa.jane85@gmail.com

Page : 26-32

Kata Kunci : Konsentrasi, Sarapan, Gizi, Belajar

Keywords: Concentration, Breakfast, Nutrition, Stud

Article History:

Received: 10-02-2022

Revised: 17-02-2022

Accepted: 18-02-2022

Published by:

Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.

Email: fk@untad.ac.id

Address:

Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Makan pagi atau sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 37 orang mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan dan didapatkan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian kuantitatif dengan melakukan pengujian hipotesa menggunakan uji Statistik Chi-square untuk mengetahui signifikansi variabel penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa dengan nilai *Asymp.sig* sebesar $0.088 > 0.05$.

ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between breakfast with student learning concentration. The subjects in this study were 37 students who were active in lectures and were obtained by using a purposive sampling technique. The research method used is quantitative research by testing the hypothesis using the Chi-square statistic test to determine the significance of the research variables. The results of this study were not found a significant relationship between breakfast and student concentration with the *Asymp.sig* value of $0.088 > 0.05$.*

PENDAHULUAN

Sarapan atau makan pagi merupakan sebuah kondisi untuk mengonsumsi hidangan utama di pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 6 pagi sampai dengan pukul 9 pagi. Sebaiknya saat sarapan dianjurkan untuk menyantap makanan yang ringan bagi pencernaan, yaitu makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah.¹

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Ketika seorang anak melewati makan pagi atau sarapan maka akan menyebabkan kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi belajar serta menimbulkan rasa lelah dan mengantuk.

Seseorang yang tidak terbiasa sarapan kemungkinan besar akan memiliki risiko menderita gangguan kesehatan seperti menurunnya kadar gula dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, pingsan. Bagi seorang anak sekolah, maka kondisi ini akan menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang berakibat terhadap menurunnya prestasi belajar.²

Berdasarkan survey yang dilakukan maka diketahui bahwa sekitar 20-30% anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia tidak sarapan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Gizi Seimbang, sebagian besar masyarakat di Indonesia tidak asing dengan istilah sarapan karena sarapan sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia sebelum memulainya aktivitas.³

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi pertama bagi otak dan meningkatkan kemampuan dalam proses belajar. Sarapan yang baik adalah jika didalamnya terdapat karbohidrat, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, minum. Keragaman kelima jenis makanan setiap hari sangat penting karena mempengaruhi kualitas atau mutu gizi serta bermanfaat untuk menghindari terjadinya obesitas.³ Selain itu, sarapan sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar.

Konsentrasi merupakan kemampuan dalam memusatkan perhatian kepada suatu hal atau objek dalam jangka waktu yang relatif lama⁴ sehingga dapat diartikan bahwa untuk individu dapat dikatakan memiliki

konsentrasi yang baik jika Individu tersebut dapat memusatkan perhatiannya dalam durasi waktu yang lama. Akan tetapi, tidak jarang ditemukan individu yang sulit dalam berkonsentrasi karena bisa jadi ketika seseorang berkonsentrasi Ia sulit dalam memfokuskan perhatian dan pikirannya karena dipengaruhi oleh aspek lain cenderung sulit untuk diatasi.⁵

Konsentrasi dalam belajar dapat tercapai jika seseorang telah memenuhi Indikator konsentrasi belajar yaitu kesiapan siagaan pengetahuan yang dapat segera muncul ketika diperlukan, memiliki kemampuan dalam mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, dapat merespons bahan yang diajarkan dengan baik, dapat mengemukakan suatu ide atau pendapat, dan adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk/arahan.⁶

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya, jika kemampuan konsentrasi berkurang maka dapat diprediksi kemampuan dalam mengikuti pelajaran ataupun belajar secara mandiri akan terganggu. Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama dalam melakukan aktivitas setiap hari. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak. Selain itu melewatkan sarapan juga dapat mengakibatkan individu tersebut akan sulit mengikuti pembelajaran.⁷

Menurut Benjamin S. Bloom ada tiga ranah hasil belajar yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. (1) Perilaku

kognitif, dimana individu yang memiliki konsentrasi belajar dapat diidentifikasi dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh; (2) Perilaku afektif, pada perilaku ini individu yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya penerimaan (tingkat perhatian tertentu), respons (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan), mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang, (3) Perilaku psikomotor, individu yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya gerakan anggota badan yang tepat seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

Seseorang yang sulit dalam berkonsentrasi dapat dilihat melalui ciri-ciri antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan saat diajak bicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman. Sarapan menjadi salah satu faktor yang menunjang kemampuan konsentrasi seseorang terutama saat Ia melakukan aktivitas belajar. Seorang mahasiswa yang melakukan aktivitas belajar tentunya memerlukan kemampuan konsentrasi yang tinggi dikarenakan materi pembelajaran yang diberikan lebih kompleks bila dibandingkan ketika berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA).⁸

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan ada tidaknya hubungan antara kebiasaan

makan pagi dengan tingkat konsentrasi mahasiswa⁸. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang baru tentang perlu atau tidaknya sarapan bagi mahasiswa.

BAHAN DAN CARA

Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar sedangkan variabel independennya adalah kebiasaan sarapan pagi. Untuk memperoleh data kebiasaan makan dan konsentrasi belajar, maka digunakan Angket sebagai alat ukurnya. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden.

HASIL

Hasil penelitian terhadap total 37 responden dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kebiasaan sarapan Mahasiswa

| Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------------|---------------|----------------|
| Kebiasaan Sarapan | | |
| Sering | 17 | 46% |
| Kadang-kadang | 16 | 43,2% |
| Jarang | 3 | 8,1% |
| Tidak Pernah | 1 | 2,7% |
| Konsentrasi Belajar | | |
| Baik | 28 | 76% |
| Buruk | 9 | 24% |

Sarapan telah menjadi kebiasaan bagi sebagian mahasiswa, tetapi ada juga sebagian mahasiswa yang tidak sarapan sebelum menjalankan aktivitas perkuliahan. Berdasarkan data pada Tabel 1. sebesar 46% responden menyatakan sering mengonsumsi sarapan sebelum kegiatan perkuliahan, kemudian 43,2% responden menyatakan kadang-kadang mengonsumsi sarapan, selanjutnya 8,1% responden menyatakan jarang mengonsumsi sarapan sedangkan responden yang menyatakan tidak mengonsumsi sarapan sebesar 2,7%.

Hasil ini menyatakan bahwa hampir seluruh mahasiswa dalam penelitian ini mengonsumsi sarapan walaupun ditemukan ada sebagian mahasiswa yang jarang atau kadang-kadang sarapan. Pada variabel konsentrasi belajar, jumlah mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik adalah 76% responden dan sisanya terdapat 24% responden memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

Tabel 2. Frekuensi Kebiasaan sarapan dan Tingkat Konsentrasi belajar

| Kebiasaan Sarapan | Konsentrasi Belajar | | |
|-------------------|---------------------|--------------|---------------|
| | Baik (%) | Buruk (%) | Jumlah (%) |
| Sering | 8 (21,6%) | 9 (24,3%) | 17 (46%) |
| Kadang-kadang | 13 (35,1%) | 3 (8,1%) | 16 (43,2%) |
| Jarang | 3 (8,1%) | 0 | 3 (8,1%) |
| Tidak pernah | 1 (2,7%) | 0 | 1 (2,7%) |

Data pada Tabel 2. Menunjukkan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori sering sarapan terdapat 8 mahasiswa yang berada pada level konsentrasi baik dan 9 mahasiswa berada pada level konsentrasi buruk. Kemudian pada kategori kadang-kadang, terdapat 13 mahasiswa berada pada level konsentrasi baik dan 3 mahasiswa berada pada level konsentrasi buruk. Sedangkan pada kategori jarang dan tidak pernah, ditemukan bahwa tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori konsentrasi buruk.

Tabel.3 Uji Statistik Deskriptif

| Chi-Square Tests | | | |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|
| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
| Pearson Chi-Square | 6.550 ^a | 3 | .088 |
| Likelihood Ratio | 7.676 | 3 | .053 |
| Linear-by-Linear Association | 5.761 | 1 | .016 |
| N of Valid Cases | 37 | | |

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .32.

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Sarapan dan Konsentrasi belajar, maka dilakukan pengujian Statistik dengan menggunakan Uji Chi-square. Berdasarkan pengujian, maka diperoleh hasil bahwa nilai *Asymp.sig* adalah sebesar 0.088 dimana nilai *Asymp.sig* $0.088 > 0.05$ sehingga kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada pengaruh yang signifikan antara sarapan atau makan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perbandingan antara frekuensi sarapan dan tingkat konsentrasi belajar secara keseluruhan keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini melakukan aktivitas sarapan dan hanya sebagian kecil yang tidak melakukan sarapan. Kemampuan konsentrasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas sarapan pagi sebagian besar memiliki konsentrasi yang baik saat mengikuti perkuliahan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu jika individu memiliki kebiasaan makan pagi maka akan membantu untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Dinata yang menemukan bahwa sarapan erat hubungannya dengan *sustained attention* dimana diketahui bahwa responden yang tidak sarapan kemudian akan merasakan dampak buruk seperti merasakan lapar, kurang bertenaga, menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, sakit kepala, serta sakit perut.⁹

Sarapan memiliki manfaat yang sangat penting yaitu dapat membantu dalam mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Hal ini disebabkan karena jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang sehingga menyebabkan kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Verdina dan Muniroh menunjukkan bahwa Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang

hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Sebagian besar responden yang melakukan sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sekedar sarapan. Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga anak tidak lemas, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar.¹¹

Makanan yang dimakan di pagi hari bertanggung jawab untuk memasok kadar gula darah. Jika tubuh tidak makan selama berjam-jam, gula darah tubuh akan turun secara otomatis. Padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak dan sel darah. Karena itu, sarapan membantu menyimpan energi dan mengembalikan kadar gula darah.

Sunarti menyatakan bahwa dalam keadaan normal, sistem saraf pusat menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif dengan menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kebutuhan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi pada otak akan terganggu sehingga menyebabkan terjadinya kekurangan glukosa di otak dan pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan konsentrasi seseorang.¹²

Akan tetapi hasil dari penelitian ini memaparkan hal yang berbeda dengan penelitian lain yang meneliti tentang hubungan dengan sarapan dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori jarang atau tidak pernah sarapan tidak menunjukkan adanya konsentrasi yang buruk. Selain

itu, pada kategori Sering sarapan menunjukkan hal yang berbeda, dimana jumlah responden yang menjawab sering melakukan sarapan sebagian besar menunjukkan adanya penurunan konsentrasi atau dalam hal ini berada pada kategori konsentrasi buruk.

Penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara Sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan perbedaan hasil tersebut, maka perlu untuk menjadi perhatian bahwa asupan energi dan kandungan gizi pada saat sarapan juga memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan konsentrasi. Sarapan yang baik dan disarankan untuk dapat diterapkan yaitu jika saat sarapan mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi, protein cukup, dan rendah kadar lemak. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari, hal ini disebabkan karena sarapan dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari.¹³ Artinya semakin sesuai asupan gizi yang kita konsumsi saat sarapan maka tingkat konsentrasi akan semakin baik, sebaliknya jika asupan gizi tidak sesuai saat sarapan maka akan berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa kebiasaan sarapan di pagi hari akan membantu dalam meningkatkan konsentrasi belajar, akan tetapi yang perlu diingat dalam melakukan aktivitas sarapan adalah kandungan asupan gizi yang sesuai karena jika asupan gizi tidak sesuai

dengan kebutuhan maka akan mengakibatkan penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan.

Saran dari penelitian ini, yaitu perlu untuk dilakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh asupan gizi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini dari awal penyusunan, saat dilakukannya pengambilan data serta saat menyelesaikan penyusunan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sandra F, Ahmad S, Arinda VSG. *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: PT Raja Grafindo Persada. 2017.
2. Noviyanti RD, Kusudaryati DPD. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2018;16(1):72. doi:10.26576/profesi.302
3. Hartono NP, Wilujeng CS, Andarini S. Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. *Indones J Hum Nutr*. 2015;1(2):135-148.
4. Rima T, Yusuf IR, Nisa S, Aulia V, Kurniati T. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedago J Ilm Pendidik*. 2020;4(1):26-29. doi:10.33751/pedagonal.v4i1.1990
5. Navia Y, Yulia P. Hubungan Disiplin Belajar Dan Konsentrasi Belajar

- Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *PYTHAGORAS J Progr Stud Pendidik Mat.* 2017;6(2):100-105. doi:10.33373/pythagoras.v6i2.905
6. Aprilia D, Suranata K, Ketut D. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *J Undiksa Jur Bimbing Konseling.* 2014;2(1):2-3. <https://media.neliti.com/media/publications/245200-penerapan-konseling-kognitif-dengan-tekn-7d41aa3f.pdf>
 7. Anisa DL, Luvi DAAZ. Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Di Smk Bumantara Muntilan Jurusan Farmasi. *Published online.* 2019.
 8. Winata IK. Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Komun Pendidik.* 2021;5(1):13. doi:10.32585/jkp.v5i1.1062
 9. Utami IASN, I Made KD. Hubungan Antara Sarapan Dengan Sustained Attention Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-JURNAL Med.* 2018;7(12):1-6.
 10. Al-Faida N. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma.* 2021;17(2):81. doi:10.19184/ikesma.v17i1.22397
 11. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indones.* 2018;12(1):14. doi:10.20473/mgi.v12i1.14-20
 12. Rafika, Astuty P, Setyowati S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *J Ilm Obstet Gynekol dan ilmu Kesehat.* 2018;6(2):26-35.
 13. Yunita WR, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indones.* 2018;12(2):123. doi:10.20473/mgi.v12i2.123-128