

Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan

Fatma Dewani Harahap

Program Studi Sistem Informasi Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Email: fatmadewaniharahap@yahoo.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-05-14

Revised : 2025-05-29

Accepted: 2025-05-31

KEYWORD

*Breakfast habits, Learning
concentration, Nutritional intake*

KATA KUNCI

*Kebiasaan sarapan, Konsentrasi
belajar, Asupan gizi*

ABSTRACT

Breakfast marks the first meal consumed each day. Although it plays an important role in meeting daily nutritional needs and supporting routine activities, many people tend to neglect this habit. According to the Indonesian Ministry of Health's Balanced Nutrition Guidelines, most people have not adopted the habit of eating breakfast regularly. The time between dinner and breakfast is around ten hours, which often causes a drop in blood sugar levels the body's main source of energy in the morning. This drop in blood sugar levels can make it difficult to maintain concentration during the learning process. Many factors can interfere with concentration, which can come from internal or external sources. Internal factors include personal issues such as low motivation or health conditions that hinder cognitive function, while external factors are related to the surrounding environment, including the learning environment, available tools, and the overall atmosphere. Considering these factors, researchers were motivated to investigate the relationship between breakfast consumption and concentration during learning among elementary school students, with a specific focus on SD Swasta Budisatrya Medan.

ABSTRAK

Sarapan menandai makanan pertama yang dikonsumsi setiap hari. Meskipun memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi harian dan mendukung aktivitas rutin, banyak orang cenderung mengabaikan kebiasaan ini. Menurut Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Indonesia, sebagian besar penduduk belum mengadopsi kebiasaan sarapan secara teratur. Jarak waktu antara makan malam dan sarapan mencapai sekitar sepuluh jam, yang seringkali menyebabkan penurunan kadar gula darah sumber energi utama tubuh pada pagi hari. Penurunan kadar gula darah ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menjaga konsentrasi selama proses belajar. Banyak faktor yang dapat mengganggu konsentrasi, yang dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi masalah pribadi seperti motivasi rendah atau kondisi kesehatan yang menghambat fungsi kognitif, sementara faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar, termasuk lingkungan belajar, alat yang tersedia, dan suasana secara keseluruhan. Mengingat pertimbangan tersebut, peneliti termotivasi untuk meneliti hubungan antara konsumsi sarapan dan konsentrasi saat belajar di kalangan siswa sekolah dasar, dengan fokus khusus pada SD Swasta Budisatrya Medan.

1. Pendahuluan

a. Latar Belakang

Konsentrasi memainkan peran penting dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman selama proses belajar, yang merupakan aktivitas esensial bagi setiap siswa. Namun, menjaga fokus selama sesi belajar dapat menjadi tantangan karena adanya berbagai gangguan potensial. Gangguan ini berasal dari sumber internal dan eksternal. Gangguan internal meliputi faktor seperti kurangnya minat atau kondisi kesehatan yang buruk, yang dapat mengganggu kinerja kognitif. Di sisi lain, gangguan eksternal dapat berasal dari lingkungan sekitar, alat bantu pembelajaran, atau suasana belajar secara umum. Beberapa variabel lain juga dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa, termasuk usia, pengetahuan sebelumnya, pengalaman, dan asupan nutrisi yang cukup. Kemampuan berkonsentrasi merupakan fungsi psikologis yang krusial yang memungkinkan siswa untuk terlibat secara efektif dalam tugas-tugas akademik atau terkait sekolah. Seberapa kuat atau lemahnya perhatian yang diberikan oleh seorang siswa seringkali memiliki dampak langsung pada kesuksesan akademik dan hasil belajar. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi, gizi menonjol sebagai unsur fundamental yang diperlukan untuk mendukung kinerja tubuh, tidak hanya dalam aktivitas pendidikan tetapi juga dalam rutinitas sehari-hari. Selain mekanisme kognitif, dimensi emosional dan motivasional juga berperan signifikan dalam kemampuan berkonsentrasi; individu cenderung tidak dapat berkonsentrasi pada hal-hal yang dianggap membosankan atau tidak relevan secara emosional. Konsentrasi terdiri dari beberapa fungsi perkembangan kunci, seperti fokus selektif, perhatian yang berkelanjutan, kemampuan untuk beralih fokus, dan multitasking. Fokus selektif melibatkan pengalihan perhatian ke satu tugas sambil mengabaikan gangguan, sedangkan perhatian yang berkelanjutan merujuk pada kemampuan untuk tetap terlibat secara mental dalam jangka waktu yang lama.

b. Identifikasi, Pembatasan dan Perumusan Masalah

1) Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan diatas, penulis mengidentifikasi masalah nya sebagai berikut:

- a) Belajar memerlukan konsentrasi
- b) Lapar tidak mengganggu konsentrasi belajar siswa di kelas

2) Pembatasan Masalah

Masalah penelitian dibatasi oleh pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas

3) Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar SD?

2. Teori

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi melibatkan pengalihan perhatian mental secara penuh terhadap satu objek tertentu sambil mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Selama keadaan konsentrasi, fokus sepenuhnya tertuju pada objek yang dipilih, sehingga hanya informasi yang spesifik dan relevan yang diproses.

b. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Menurut Engkoswara, perilaku belajar dapat dikategorikan untuk membantu mengidentifikasi siswa yang menunjukkan kemampuan konsentrasi yang kuat, sebagai berikut:

- 1) Perilaku kognitif, yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti penguasaan pengetahuan, kapasitas intelektual, dan pemrosesan informasi.
- 2) Perilaku afektif, yang mencakup sikap, perasaan, dan persepsi siswa.
- 3) Perilaku psikomotorik, di mana kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dapat tercermin dalam tindakan fisik mereka, terutama yang sesuai dengan arahan atau petunjuk guru.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi saat belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti kondisi lingkungan, tingkat suhu, dan cara kegiatan belajar disusun

d. Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar:

- 1) Faktor Internal
Faktor-faktor ini adalah pengaruh yang mengganggu konsentrasi dan berasal dari dalam diri individu.
- 2) Faktor eksternal
Faktor-faktor ini merujuk pada pengaruh yang mengganggu konsentrasi dan berasal dari luar individu, terutama dari lingkungan sekitarnya.

e. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan adalah komponen penting dalam perencanaan makan harian. Sarapan merujuk pada makanan pertama yang dikonsumsi di pagi hari, biasanya antara pukul 06.00 dan

10.00. Selama waktu ini, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mudah dicerna, terutama yang kaya serat, moderat protein, dan rendah lemak.

f. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan sangat penting bagi manusia karena menyediakan energi yang diperlukan untuk mendukung aktivitas awal tubuh pada pagi hari.

g. Komposisi Sarapan Pagi

Sarapan yang ideal seharusnya mengandung komposisi nutrisi yang seimbang, termasuk 55–65% karbohidrat, 12–15% protein, 24–30% lemak, serta vitamin dan mineral esensial yang umumnya diperoleh dari buah-buahan atau sayuran. Untuk memastikan sarapan tersebut lengkap dan cukup nutrisi, sarapan sebaiknya mencakup berbagai macam jenis makanan.

h. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Sarapan menyediakan karbohidrat yang mudah dicerna dan cepat diserap oleh tubuh, yang membantu meningkatkan kadar gula darah. Menjaga kadar gula darah dalam rentang normal mendukung tingkat energi dan konsentrasi, yang pada gilirannya berdampak positif pada produktivitas secara keseluruhan. Selain itu, sarapan berperan penting dalam memenuhi asupan nutrisi esensial, termasuk protein, lemak, vitamin, dan mineral. Nutrisi-nutrisi ini memainkan peran krusial dalam mendukung fungsi fisiologis tubuh. Individu yang melewatkan sarapan cenderung tidak berada dalam kondisi optimal untuk menjalankan aktivitasnya dengan efisien.

Sarapan menawarkan keuntungan tambahan, seperti menjaga stamina fisik, mendukung kinerja yang efektif di tempat kerja atau sekolah, meningkatkan konsentrasi selama belajar, memperbaiki penyerapan materi pelajaran, dan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Selain itu, sarapan berfungsi melindungi tubuh dari dampak negatif puasa yang berkepanjangan. Hal ini karena kadar glukosa darah biasanya hanya stabil selama sekitar dua jam; setelah itu, tubuh membutuhkan pasokan energi baru untuk berfungsi secara efisien. Tanpa penggantian ini, akses otak terhadap glukosa dapat terganggu.

3. Metode Penelitian

a. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan studi pendekatan Cross-sectional.

b. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah sekolah SD Swasta Budisatrya medan. Sekolah ini terletak di Jl. Letda Sujono, Medan. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Sarapan Pagi terhadap konsentrasi belajar siswa SD di Kota Medan” ini dilaksanakan dalam waktu satu minggu, yaitu pada tanggal 10 Maret- 15 maret 2025.

c. Populasi dan Sample

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SD kelas 4 SD sebanyak 60 orang siswa dan yang menjadi sample dari penelitian sebanyak 30 orang siswa.

4. Hasil dan Pembahasan

a. Analisis Data

Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi, asupan kalori dan konsentrasi, serta asupan makronutrien dan konsentrasi, digunakan analisis perbandingan kategorikal antara dua kelompok (B x K). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini valid jika asumsi untuk uji chi-square terpenuhi. Secara spesifik, uji ini dianggap sesuai jika tidak lebih dari 20% sel memiliki frekuensi yang diharapkan di bawah 5. Jika kondisi untuk uji chi-square tidak terpenuhi, metode statistik alternatif dipilih berdasarkan struktur tabel silang (B x K).

b. Data Demografis

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Swasta Budisatrya di Medan, dengan fokus pada siswa kelas empat. Variabel yang diteliti dalam studi ini mencakup karakteristik peserta seperti usia dan jenis kelamin, tingkat konsentrasi belajar, konsumsi kalori sarapan, dan komposisi gizi sarapan. Sebanyak 30 siswa berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, peserta dalam studi ini adalah siswa berusia antara 11 dan 12 tahun. Sebagian besar, sebanyak 25 siswa atau 75%, berusia 11 tahun. Dari segi distribusi gender, siswa perempuan merupakan kelompok yang lebih besar, terdiri dari 5 peserta atau 25% dari total sampel.

c. Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar

Sebuah studi yang melibatkan 30 siswa di Sekolah Dasar Swasta Budisatrya di Medan menunjukkan bahwa 27 siswa, atau 97,2%, menunjukkan tingkat konsentrasi yang baik, dengan skor rata-rata 8. Temuan ini sejalan dengan penelitian Winata (2015), yang melaporkan bahwa 3 peserta, mewakili 62%, menunjukkan konsentrasi

yang kuat. Untuk menjaga konsentrasi optimal, individu perlu memiliki minat atau motivasi yang kuat, menjaga kesehatan fisik yang baik, dan berada dalam lingkungan yang mendukung. Ketika siswa fokus, mereka cenderung merasa lebih nyaman selama proses pembelajaran, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami materi yang diajarkan.

Tabel 4.1 Hubungan Komposisi Sarapan dan Tingkat Konsentrasi pada siswa SD Budisatrya Medan

Komposisi			
	Baik	Kurang Baik	Total
Tidak Seimbang	Frekuensi 29	1	30
	Persentase 98,4 %	1,6 %	100 %
Seimbang	Frekuensi 6	1	7
	Persentase 6,8 %	14,3 %	100 %
Total	Frekuensi 28	2	30
	Persentase 97,2 %	2,8 %	100 %

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, 29 peserta menunjukkan konsentrasi yang baik meskipun memiliki komposisi sarapan yang tidak seimbang. Selain itu, satu siswa dengan sarapan yang tidak seimbang menunjukkan konsentrasi yang buruk. Enam responden yang mengonsumsi sarapan seimbang menunjukkan tingkat konsentrasi yang baik, sedangkan satu responden dengan asupan seimbang menunjukkan konsentrasi yang buruk. Karena nilai p melebihi ambang batas α , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara komposisi sarapan dan tingkat konsentrasi di antara siswa SD Budisatrya Medan.

5. Simpulan dan Saran

a. Simpulan

- 1) Dari total peserta, 34 responden (47%) mengonsumsi jumlah kalori yang tidak mencukupi untuk sarapan, dan 16 individu (90,1%) mengonsumsi sarapan dengan komposisi nutrisi yang tidak seimbang.
- 2) Sebagian besar responden, yaitu 29 orang (97,2%), menunjukkan kemampuan konsentrasi yang baik.
- 3) Tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara komposisi nutrisi sarapan dan tingkat konsentrasi siswa.

b. Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi berharga bagi sekolah dalam memahami hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi siswa selama proses belajar. Lembaga pendidikan diimbau untuk menerapkan program kesadaran yang menginformasikan siswa tentang pentingnya kebiasaan sarapan yang baik, dengan menekankan baik asupan kalori maupun keseimbangan gizi. Dengan demikian, siswa dapat diarahkan untuk mengadopsi rutinitas sarapan yang lebih sehat, yang dapat mendukung kemampuan mereka untuk memulai aktivitas harian dengan efektif.

6. Daftar Pustaka

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2013.00425/>
- Anonym. (2020). *Digit symbol substitution operations manual*. Heath ABC.
- Barros, L. F., Bolanos, J. P., Bonvento, G., Bouzier-Sore, A. K., Brown, A., Hirrlinger, J., et al. (2018). Current technical approaches to brain energy metabolism. *Glia*, 66(6), 1138–1159.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis* (Edisi ke-1). Yogyakarta: Kaaffah Learning Center.
- Meiriska, I., Pramudho, K., & Murwanto, B. (2024). Perilaku sarapan pagi anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 90–97.
- Ningrum, D., Dolifah, D., Setiadi, D., Hudayana, A., Faozi, A., & Sejati, A. (2019). The relationship among breakfast habits, calorie intake and nutritional status of Sumedang Government's Nursing Academy. *KnE Life Sciences*, 2019, 824–836.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).