



# Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 29 Palembang

## Analyze Type, Amount, and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29 Palembang

Suci Aji Lestari<sup>1</sup>, Amrina Rosyada<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

### ABSTRACT

*Breakfast is food eaten in the morning, the body needs the energy to carry out activities, breakfast has a positive impact on supporting the activity process from morning to evening. Breakfast is also able to increase enthusiasm, avoid fatigue, increase concentration in learning. This study aims to examine the relationship between breakfast habits and breakfast quality with student concentration at SMP Negeri 29 Palembang. This study uses a cross-sectional approach using a chi-square analysis test. Sample collection was done by a simple random sampling technique. The sample in this study amounted to 97 people with grades 7, 8, 9. The analysis of this study consisted of univariate and bivariate analysis. The results of this study indicate that there is a relationship between breakfast habits (0.002%) and breakfast quality (0.025%) with student concentration at SMP Negeri 29 Palembang. Based on the results of the study, it was shown that the infrequent breakfast habit with poor study concentration showed a proportion of 53 respondents (59.5%), while the poor quality of breakfast with poor study concentration showed a proportion of 32 respondents (91.4%).*

### ABSTRAK

Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari, tubuh membutuhkan tenaga untuk melaksanakan kegiatan, sarapan mempunyai dampak yang positif untuk menunjang proses aktivitas kegiatan dari pagi hingga sore hari. Sarapan juga mampu meningkatkan semangat, menghindari kelelahan, meningkatkan konsentrasi belajar. Banyak anak sekolah yang masih tidak membiasakan sarapan, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 29 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 97 orang dengan tingkatan kelas 7, 8, 9. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan yang didapatkan nilai p-value sebesar 0,002% dan mutu sarapan yang didapatkan nilai p-value sebesar 0,025% dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang. Sebagian besar siswa jarang memiliki kebiasaan sarapan dan juga konsentrasi belajar yang kurang. Hal ini dapat berdampak pada hasil belajar yang tidak maksimal dalam proses belajar. Pentingnya sarapan siswa diharapkan untuk lebih rajin melakukan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Berbagai menu sarapan yang sehat dapat dilengkapi dengan buah-buahan, dalam penelitian ini siswa masih kurang dalam mengkonsumsi buah.

**Keywords :** breakfast habits, study concentration, breakfast quality.

**Kata Kunci :** kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, mutu sarapan.

**Correspondence :** Amrina Rosyada  
Email : [arosyadaeffendy@gmail.com](mailto:arosyadaeffendy@gmail.com), 08117886332

• Received 18 Januari 2022 • Accepted 10 Maret 2022 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1091>

## PENDAHULUAN

Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari, tubuh membutuhkan tenaga untuk melaksanakan kegiatan, sarapan mempunyai dampak yang positif dengan menyediakan kandungan glukosa darah optimal untuk menunjang proses kegiatan dari pagi hingga sore hari, kekurangan glukosa akan mempengaruhi aktivitas seharian. Sarapan dianggap sebagai waktu makan paling penting dalam sehari. Bersumber dari data Riset Kesehatan Dasar (2010) 16,9%– 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%–25% dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari, hal ini berarti sarapan pagi hendaknya jangan ditinggalkan dan bisa dilakukan antara pukul 06.00 - 08.00 (Cahaya Elisabet Rumapea, Etti Sudaryati, 2008).

Berdasarkan rekomendasi angka kecukupan gizi dari Kemenkes, anak sekolah (usia 6-18 tahun) biasanya memerlukan sekitar 1.600– 2.800 kalori per hari. Pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam rumah tangga sehari-hari. Kebiasaan makan anak memang dipengaruhi oleh peran orang tua terutama ibu untuk memperhatikan pola makan dan kebiasaan makan anaknya agar pertumbuhan dan perkembangannya terawasi dengan baik (Aghadiati, 2019).

Konsentrasi belajar ialah suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pelajaran. Konsentrasi mempunyai peranan penting untuk seorang anak dalam mengingat, merekam serta meningkatkan materi pelajaran di sekolah (Larega, 2015). Apabila konsentrasi belajar anak menurun maka daya ingat menjadi tidak baik, anak menjadi tidak bersemangat dan mudah mengantuk bila guru sedang menjelaskan berkemungkinan besar tidak dapat menyerap pelajaran yang diberikan. Banyak faktor-faktor penyebab dalam gangguan konsentrasi belajar, bisa dari faktor internal dan juga faktor eksternal (Larega, 2015).

Peneliti melakukan observasi awal dengan mewawancarai langsung salah satu guru di SMP Negeri 29 Palembang hasil yang didapat bahwa kurangnya konsentrasi siswa di SMP Negeri 29 Palembang saat belajar, seperti bermain dan mengobrol di dalam kelas, tidur saat jam pelajaran, jajan di kantin saat jam pelajaran dengan alasan izin ke toilet karena timbulnya rasa lapar. Oleh karena itu peneliti memilih lokasi penelitian di SMP Negeri 29 Palembang karena ingin tahu seberapa banyak siswa mengetahui pentingnya membiasakan sarapan. Kurangnya konsentrasi dan timbul rasa lapar saat jam pelajaran adalah salah satu akibat dari

tidak sarapan, jika dibiarkan hal ini akan mengganggu aktifitas belajar yang akan menyebabkan menurunnya prestasi siswa/i. Uraian di atas membuat peneliti tertarik untuk menganalisis jenis, jumlah, dan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif dengan jenis pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan metode wawancara secara langsung untuk mengetahui mengenai asupan konsumsi makan dan mengukur konsentrasi pada siswa SMP Negeri 29 Palembang. Pada wawancara recall mengenai asupan konsumsi makanan untuk mengetahui jenis, jumlah dan mutu sarapan dilakukan recall 2x24 jam, sedangkan untuk mengetahui konsentrasi belajar diukur menggunakan lembar grid test konsentrasi. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling dengan kriteria inklusi Siswa kelas 7,8,9 SMP Negeri 29 Palembang, tidak sedang sakit kronis, tidak menjalankan diet tertentu dan kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden. Sampel yang dilibatkan sebanyak 97 orang responden dengan populasi seluruh siswa SMP Negeri 29 Palembang. Instrument yang digunakan diantaranya kuesioner food recall 2x24 jam dan lembar grid test konsentrasi (test yang dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak). Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin, usia, tingkatan kelas, pendapatan orang tua, kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, mutu dan jenis jumlah sarapan. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan mutu sarapan terhadap konsentrasi belajar dengan menggunakan uji chi-square.

Pendapatan orang tua rendah dikatakan apabila < UMR kota Palembang dan dikatakan tinggi apabila  $\geq$  UMR kota Palembang. Untuk menentukan asupan zat gizi menggunakan nutrsurvey. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pemikiran perhatian melalui proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan (Safaryani & Hartini MA, 2015) dikatakan kurang baik apabila siswa mengerjakan test konsentrasi > 20 poin sedangkan dikatakan baik apabila siswa mengerjakan test konsentrasi < 21 poin.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Tingkatan kelas, Pendapatan orang tua, Kebiasaan sarapan**

Karakteristik Responden	Frekuensi ( 97 )	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki – laki	53	54,6 %
- Perempuan	44	45,4%
<b>Usia</b>		
- 14 tahun	32	33 %
- 13 tahun	31	32 %
- 12 tahun	34	35,1 %
<b>Tingkatan kelas</b>		
- Kelas 9	37	38,1 %
- Kelas 8	35	36,1 %
- Kelas 7	25	25,8 %
<b>Pendapatan orang tua</b>		
- Rendah	75	77,3 %
- Tinggi	22	22,7 %
<b>Kebiasaan sarapan</b>		
- Jarang	60	61,9 %
- Selalu	37	38,1 %

Berdasarkan tabel 1 karakteristik menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin peserta didik didominasi oleh laki – laki dengan jumlah sebanyak 53 responden (54,5%). Pada karakteristik usia menunjukkan responden paling banyak yaitu usia 12 tahun sebanyak 34 (35,1%), responden paling sedikit berusia 13 tahun sebanyak 31 (32%). Pada tingkatan kelas menunjukkan responden paling banyak yaitu kelas 9 sebanyak 37 (38,1%), responden paling sedikit kelas 7 sebanyak 25 (25,8%). Sebagian besar pendapatan orang tua responden rendah yaitu sebanyak 75 responden (77,3%), pendapatan orang tua sesuai dengan UMR Kota Palembang yaitu Rp 3.270.093,78. Terdapat 60 responden (61,9%) yang memiliki kebiasaan jarang sarapan.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Konsentrasi belajar**

Konsentrasi belajar	Frekuensi (97)	Persentase (%)
Kurang baik	75	77,3 %
Baik	22	22,7 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar responden paling banyak pada kategori kurang baik dengan jumlah 75 responden (77,3%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan mutu zat gizi**

Asupan zat gizi	Rata – rata (gr dan mg)	Standar Deviasi
Energi	198.7 kkal	80.417
Protein	127 gr	42.748
Karbohidrat	123.3 gr	49.647
Lemak	77.9 gr	27.109
Vitamin A	171.3 mg	42.068
Tiamin	65.2 mg	39.585
Riboflavin	109 mg	129.219
Niasin	87.2 mg	145.093
Vitamin B6	10.7 mg	36.932
Folat	5.9 mg	59.248
Vitamin B12	19.4 mg	38.184
Vitamin C	75.7 mg	95.275
Kalsium	42.9 mg	22.288
Besi	111.6 mg	7.850
Fosfor	85.6 mg	12.652

Rata-rata tingkat pemenuhan kebutuhan energi responden secara keseluruhan adalah 198.7 kkal, protein 127 gr, karbohidrat 123.3 gr, lemak 77.9 gr, Vitamin A 171.3 mg, Tiamin 65.2 mg, Riboflavin 109 mg, niasin 87.2 mg, Vitamin B6 10.7 mg, folat 5.9 mg, Vitamin B12 19.4 mg, Vitamin C 75.7 mg, kalsium 42.9 mg, besi 111.6 mg dan fosfor 85.6 mg.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis dan jumlah sarapan**

Jenis dan Jumlah makanan dan minuman	Frekuensi (97)		Rata – rata konsumsi	Standar deviasi
	Ya (%)	Tidak (%)		
Nasi	95 (97,9%)	2 (2,1%)	396,3 gr	135,102
Sayur sop	36 (37,1%)	61 (62,9%)	61 gr	94,364
Ayam goreng	64 (66,0%)	33 (34,0%)	57,5 gr	51,469
Mie instan	35 (36,1%)	62 (63,9%)	51,1 gr	76,019
Telur dadar	45 (46,4%)	52 (53,6%)	40 gr	43,267
Roti tawar	36 (37,1%)	61 (62,9%)	35,6 gr	53,589
Sayur bayam	30 (30,9%)	67 (69,1%)	33,4 gr	59,895
Bihun Goreng	25 (25,8%)	72 (74,2%)	32 gr	70,621
Bakso	27 (27,8%)	70 (72,2%)	27,7 gr	51,917
Tempe goreng	39 (40,2%)	58 (59,8%)	27,4 gr	38,603
Susu	58 (59,8%)	39 (40,2%)	167 gr	182,985
The	26 (26,8%)	71 (73,2%)	30,5 gr	54,321
Sirup	7 (7,2%)	90 (92,8%)	8,7 gr	33,098

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa dari 10 jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi bahwa nasi putih (97,9%) dan ayam goreng (66,0%) makanan yang paling banyak dikonsumsi. Sedangkan bihun goreng dengan proporsi 25,8% menjadi makanan paling sedikit yang dikonsumsi saat sarapan. Susu merupakan minuman yang paling sering dikonsumsi mencapai proporsi 59,8%, disusul teh 26,8%, dan sirup menjadi minuman yang paling sedikit dikonsumsi hanya 7,2%.

**Tabel 5. Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar**

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar				Total	PR (95% CI)	p-value	
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Jarang	53	88,3%	7	11,7%	60	100,0	1,486 (1,121 - 1,969)	0,002
Selalu	22	59,5%	15	40,5%	37	100,0		

Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0,002 maka H<sub>0</sub> ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsentrasi belajar dengan kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 29 Palembang. Dari hasil analisis diperoleh nilai PR sebesar 1,486 yang berarti responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik memiliki peluang 1,4% lebih besar dengan kebiasaan jarang sarapan dibandingkan dengan responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik dengan kebiasaan selalu sarapan. Pada populasi umum, 95% bahwa responden dengan kebiasaan jarang sarapan sebagai factor resiko yang dapat mempengaruhi dari konsentrasi belajar kurang baik dengan rentang kemaknaan 1,121 hingga 1,969.

**Tabel 6. Hubungan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar**

Mutu Sarapan	Konsentrasi Belajar				Total		PR (95% CI)	p- value
	Kurang Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	32	91,4%	3	8,6%	35	100,0	1,318 (1,086- 1,601)	0,025
Cukup	43	69,4%	19	30,6%	62	100,0		

Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,025 maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsentrasi belajar dengan mutu sarapan siswa SMP Negeri 29 Palembang. Dari hasil analisis diperoleh nilai PR sebesar 1,318 yang berarti responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik memiliki peluang 1,3 lebih besar dengan mutu sarapan yang kurang dibandingkan dengan responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik dengan mutu sarapan cukup. Pada populasi umum, 95% bahwa responden dengan mutu sarapan yang kurang sebagai factor resiko yang dapat mempengaruhi dari konsentrasi belajar kurang baik dengan rentang kemaknaan 1,086 hingga 1,601.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Dari hasil uji statistik menggunakan uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ) terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMP Negeri 29 Palembang. Dari hasil penelitian ini anak yang jarang membiasakan sarapan dengan konsentrasi belajar yang kurang baik sebesar 88,3% diduga karena pada masa pandemik seperti ini membuat anak malas untuk bangun pagi. Sebagian responden yang memiliki kebiasaan jarang sarapan sebanyak 60,3% hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Ferawati (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar (Sundari & Ferawati, 2016). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Sukmawati (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar (Wati et al., 2021). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara sarapan dengan konsentrasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) pada Tes Digit Simbol dan menunjukkan hubungan yang bermakna pula antara sarapan dan konsentrasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saidin (1991) pada anak sekolah dasar di pedesaan di wilayah kabupaten Bogor menyimpulkan bahwa kebiasaan tidak sarapan berpengaruh pada konsentrasi anak sekolah dasar.

Seseorang yang jarang atau bahkan tidak melakukan sarapan sebelum beraktivitas atau belajar, akan rentan terhadap hipoglikemia yang akan menyebabkan tubuh menjadi gemetar, pusing dan sulit untuk berkonsentrasi akibat

kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak sehingga kebiasaan sarapan akan mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar.

### 2. Hubungan mutu sarapan dengan konsentrasi belajar

Mutu sarapan yaitu nilai untuk menentukan apakah makanan yang dikonsumsi bergizi atau tidak, didasarkan pada kandungan zat gizi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan. Mutu sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar dikarenakan dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi, anak yang jarang bahkan tidak pernah mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang akan menyebabkan mutu asupan gizi yang tidak baik. Kandungan glukosa yang terdapat saat sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat kognitif memori seseorang, maka dampak meninggalkan sarapan ketidakseimbangan system syaraf yang diikuti rasa pusing, badan gemetar, mudah mengantuk, lelah, dan sulit menerima pelajaran.

Pada saat sarapan, hal penting yang harus diperhatikan adalah kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi. Apabila tanpa asupan energi dan zat-zat gizi yang cukup setiap harinya, siswa akan mengalami kelelahan mental dan fisik, kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan perilaku yang melambat. (Gemily, Aruben, Suyatno, 2015) mengatakan bahwa makanan yang dikonsumsi harus memiliki asupan gizi yang seimbang termasuk pada saat pemberian sarapan pagi (Nathasha & Yunita, 2020).

### 3. Jenis dan Jumlah makanan minuman

Makanan yang dikonsumsi setiap hari harus terpenuhi secara kualitas maupun kuantitasnya. Makanan yang seimbang akan mendukung kemampuan dalam aktivitas sehari-hari. Sarapan yang baik terdiri dari makanan yang bersumber pada zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Pada penelitian ini penentuan jumlah sarapan menggunakan metode recall dengan menanyakan seluruh makanan yang dikonsumsi, baik makanan jajanan maupun makanan pokok. Sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah nasi, sayur sop, ayam goreng, mie instant, telur dadar, roti tawar, sayur bayam, bihun goreng, bakso, dan tempe goreng. Empat jenis minuman yang paling sering dikonsumsi yaitu susu, teh, sirup, dan juga air mineral. Konsumsi buah belum terlihat, banyak anak yang jarang mengonsumsi buah padahal sangat diperlukan karena mengandung zat gizi yang sangat diperlukan diantaranya kaya akan mineral, vitamin, energi dan serat.

Terdapat beberapa contoh menu sarapan sehat menurut Kementerian Kesehatan RI (2011) yaitu, (1) roti tawar, telur ceplok, sayuran dan susu (2) nasi goreng, telur dadar dan sayuran (3) bubur ayam dan pisang (4) lontong sayur, telur, dan buah (5) nasi uduk, ayam suir dan buah (6) mie goreng, telur ceplok, dan buah (Hermiyanty et al., 2020). Di Indonesia mie termasuk yang paling digemari, mulai dari anak kecil hingga dewasa, menurut mereka mie memiliki rasa yang enak, cara memasaknya yang

mudah, serta mengenyangkan. Berdasarkan hasil penelitian Fachrudin (2013) tentang analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia, mie instan merupakan salah satu makanan utama pengganti sarapan anak Indonesia dengan konsumsi rata-rata lebih dari 5 g/hari.

#### 4. Pendapat Orang tua

Berdasarkan data pada variabel pendapatan orang tua sebagian besar pendapatan orang tua responden rendah yaitu sebanyak 75 responden (77,3%). Pendapatan berpengaruh dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Selain itu juga dapat mengubah pola makan dan gaya hidup menjadi makanan fast food atau cepat saji yang dapat menimbulkan gizi yang tidak seimbang. Untuk meningkatkan hasil belajar yang baik harus ada peran dan perhatian dari orang tua yang selalu mengontrol kebutuhan anaknya begitu juga dengan disediakannya fasilitas oleh orang tua terhadap anaknya.

#### 5. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja. Masalah anak yang tidak mau sarapan terutama disebabkan karena keterbatasan waktu dan pengolahan makanan. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan dan menurunkan fungsi kognitif.

Pada saat sarapan, hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan dapat mempengaruhi kualitas menu sarapan seseorang (Sari et al., 2016). Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yang akan mempengaruhi kualitas sarapan diantaranya social ekonomi keluarga, kebiasaan sarapan dalam keluarga, ketersediaan sarapan, lingkungan, uang saku, dan lain sebagainya. Penting diperhatikan karena kebiasaan sarapan adalah salah satu pesan umum gizi seimbang.

#### 6. Mutu Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki mutu sarapan kurang baik sebanyak 35 responden (36,1%) dan yang memiliki mutu baik sebanyak 62 responden (63,9%). Anak yang suka membeli makanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Mutu yang baik didasarkan pada kandungan zat gizi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan dan tingkat ketersediaan bagi tubuh. Jenis pangan sarapan yang sering dikonsumsi saat sarapan terdiri dari pangan karbohidrat seperti nasi, mie, roti. Pangan protein seperti telur, ikan, daging, tahu. Sayur atau buah seperti sayuran hijau, pisang ataupun jeruk. Minuman yang sering disajikan pada saat sarapan seperti susu dan teh manis (Sitoayu et al., 2016). Kegiatan sarapan tidak hanya dilakukan tetapi juga perlu diperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi yang terkandung

dalam sarapan.

#### 7. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu hal yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan yang dipelajari. Secara teoritis jika konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Ketidakseriusan inilah yang mempengaruhi daya pemahaman materi Saat anak yang lapar akan lebih sulit berkonsentrasi. Anak yang lapar konsentrasinya akan menurun terhadap pelajaran karena dia lebih fokus memikirkan perutnya yang lapar ketimbang pelajaran. Konsentrasi belajar pada kategori baik sebesar 22 responden (22,7) anak yang memiliki konsentrasi belajar baik tentu akan memiliki perilaku kognitif yang baik pula. Penelitian ini menjelaskan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi.

### KESIMPULAN

Sebagian besar siswa jarang memiliki kebiasaan sarapan dan juga konsentrasi belajar yang kurang. Hal ini dapat berdampak pada hasil belajar yang tidak maksimal dalam proses belajar. Pentingnya sarapan siswa diharapkan untuk lebih rajin melakukan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Berbagai menu sarapan yang sehat dapat dilengkapi dengan buah-buahan, dalam penelitian ini siswa masih kurang dalam mengkonsumsi buah.

#### Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMP Negeri 29 Palembang dan seluruh siswa yang terlibat sebagai responden penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aghadiati, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pola Menu Sarapan Dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *NASPA Journal*, 40(4), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Arifin, L. A & Prihanto, J. . (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 203–207. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>
- Cahaya Elisabet Rumapea, Etti Sudaryati, A. S. (2008). GAMBARAN KONSUMSI SARAPAN PAGI, STATUS GIZI DAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR ANAK SD NEGERI 124400 PEMATANGSIANTAR.00.

- Darnis, A. (2015). Pengaruh Perhatian Dan Tingkat Pendapatan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 12 Sijunjung. *E c o n o m i c a* , 2 ( 1 ) , 1 1 – 2 1 .  
<https://doi.org/10.22202/Economica.2013.V2.I1.212>
- Gemily, S. C., & Aruben, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang ,. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 3(April).
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6–12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7 ( 2 ) , 8 9 .  
<https://doi.org/10.25182/Jgp.2012.7.2.89-96>
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. *Artikel Review*, 4, 115–121.
- Safaryani, P., & Hartini MA, S. (2015). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*.
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 97.  
<https://doi.org/10.25182/Jgp.2012.7.2.97-102>
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D., & Noviyanti, A. (2016). Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi. *Jurnal Abdimas*, 3(37), 1–31.
- Sufrin, F. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari. In *Skripsi : Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia Sd Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.
- Sundari, S., & Ferawati. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah. *Jurnal Kebidanan Ummi Khasanah*, 4(1), 53–61.
- Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi Covid 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan* , 5 ( 1 ) , 2 4 – 3 5 .  
<https://doi.org/10.22487/Ghidza.V5i1.164>
- Winda Widiarti Alawyah. (2021). Pengaruh Pendapatan Orang Tua, Bimbingan Belajar Dan Tingkat Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi. 2(1), 435–442.