

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK KELAS 4-6 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TIYINGGADING

Desak Gede Yenny Apriani^{1,2} Desak Made Firsia Sastra Putri^{1,2} I Made Mahadiva Adnyana^{1,2}

¹Program Studi Keperawatan Ners, ²Stikes Advaita Medika Tabanan
Korespondensi penulis: yennyapriani2004@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah dari pada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan. Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu. Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Subjek penelitian 41 orang siswa siswi kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. Variable bebas meliputi yaitu sarapan pagi dan sebagai variable terikat adalah tingkat konsentrasi. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Persentase sarapan pagi anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata baik yaitu 34 orang 83%. Kategori konsentrasi belajar anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata baik yaitu 31 orang 76% dan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $p=0,001$.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar, oleh karena itu kepada orang tua diharapkan menyediakan anaknya sarapan pagi guna untuk meningkatkan kinerja otak dimana sarapan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak agar dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar.

Kata kunci: Anak usia sekolah, Konsentrasi belajar, Sarapan pagi

1. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) definisi anak adalah dihitung sejak seseorang di dalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Untuk mencegah keterlambatan perkembangan perlu adanya upaya untuk menstimulasi agar perkembangan anak sesuai dengan usianya.

Salah satunya melalui pendidikan. Menurut UU No. 4 Tahun 1979 tentang kesejahteraan anak usia sekolah adalah anak dengan usia 7 sampai 15 tahun. Anak usia sekolah disebut juga periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah pada umur 6-7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah.

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan,

karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah dari pada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman, 2013). Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu. Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar (Setiawan & Haridito, 2015). Terdapat tiga indikator pada siswa yang memiliki konsentrasi baik yaitu memiliki keterampilan memusatkan perhatian, fokus dan mampu menguasai materi yang diajarkan (Aprilia, 2014).

UNESCO melaporkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilaian *Educational Development Index (EDI)* atau Indeks Pembangunan Pendidikan. Total nilai *EDI* itu diperoleh dari rangkuman perolehan empat kategori penilaian, yaitu angka partisipasi pendidikan dasar, angka melek huruf pada usia 15 tahun ke atas, angka partisipasi menurut kesetaraan gender, angka bertahan siswa hingga kelas V Sekolah Dasar. Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia pendidikan diantaranya adalah minat belajar, minat membaca dan tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah (*UNESCO*, 2012). Selanjutnya berdasarkan data terbaru yang dikeluarkan oleh *United Nation Development Program (UNDP)* Index Pembangunan Manusia Indonesia berada di peringkat 121 dunia dari 184 negara. Sulistyawati (2013) juga menjelaskan bahwa kesulitan belajar merupakan masalah penting yang dialami oleh pelajar di Indonesia.

Selanjutnya berdasarkan data terbaru yang dikeluarkan oleh *United Nation*

Development Program (UNDP) Index Pembangunan Manusia Indonesia berada di peringkat 121 dunia dari 184 negara. Sulistyawati (2013) juga menjelaskan bahwa kesulitan belajar merupakan masalah penting yang dialami oleh pelajar di Indonesia. Salah satu penyebab kesulitan belajar pada siswa adalah rendahnya kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang diberikan, hal ini menyebabkan prestasi belajar siswa pun menurun (Sulistyawati, 2013).

Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar anak terdiri atas dua faktor yakni faktor dalam seperti psikologi meliputi bakat, minat, motivasi, ingatan kebiasaan dan status gizi meliputi pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi dalam keluarga, faktor luar seperti non sosial yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana serta bahasa, budaya dan sosial yang meliputi guru dan orang tua, (Anam, 2012).

Survei nasional tentang kesehatan anak yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Preventien* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa berdasarkan laporan orang tua, angka siswa dengan gangguan konsentrasi di sekolah mencapai 9,5% pada anak usia 4-17 tahun (*Centers for Disease Control and Preventien*, 2010).

Dinas pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Provinsi Bali mendistribusikan hasil Ujian Nasional yang diikuti 69.159 orang siswa yang tersebar pada 2.459 SD/MI negeri/swasta di Bali. Berdasarkan rekapitulasi yang dilakukan Disdikpora Provinsi Bali menunjukan hasil UN terendah ditempati oleh Kabupaten Bangli yang mencatat nilai rata-rata UN 22,77. Data dari hasil dinas Pendidikan Kabupaten Tabanan Tahun 2019 menunjukan hasil UN (Ujian Nasional) dari 322 SD Negeri maupun Swasta yang berada di Kabupaten Tabanan nilai terendah terdapat di SD Negeri 1 Tiyinggading.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian adalah strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan digunakan untuk mengidentifikasi struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2011). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 s/d 5 Mei 2021 pada anak kelas 4-6 di Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini variabel *independen* adalah sarapan pagi, sedangkan variabel *dependen* adalah konsentrasi belajar, dilakukan pengamatan atau pengukuran dalam satu kali dengan menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang dimati (Sugiyono, 2017). Instrumen dalam penelitian ini adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data seperti kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari

responden. Pada penelitian ini juga menggunakan alat ukur konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Exercise* (Sugesti, 2017).

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading terletak di barat kota Tabanan, tepatnya di Desa Tiyinggading, Kecamatan Selemadeg Barat, Kepala sekolah bapak I Wayan Samba, S.Pd.SD. Jumlah kelas yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading adalah 6 kelas dengan luas sekolah dua are. Jumlah seluruh siswa 88 orang, 38 orang laki-laki dan 50 orang perempuan. Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading didukung oleh tenaga pendidik sebanyak 6 orang, dan pegawai sebanyak 7 orang. Fasilitas antara lain, ruang pembelajaran umum yang terdiri dari ruang belajar. Adapun ruang penunjang meliputi ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, toilet, ruang pelayanan administrasi, perpustakaan, gudang dan kantin. (Profil Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading tahun ajaran 2020/2021).

Gambaran Umum Sampel

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin.

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	14	35.1
Perempuan	27	65.9
Total	41	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis umur.

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
4	12	29
5	12	29
6	17	42
Total	41	100

Tabel 3 Distribusi frekuensi sarapan pagi

Sarapan Pagi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	34	83
Kurang	7	17
Total	41	100

Tabel 4 Distribusi frekuensi konsentrasi belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	31	76
Sedang	10	24
Buruk	0	0
Total	41	100

Tabel 5 Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar.

	Tingkat Konsentrasi belajar			Total	<i>p-value</i>
	Baik	Sedang	Buruk		
Baik	29 (85.3%)	5 (14.7%)	0 (0%)	34 (82.9%)	0,001
Kurang	2 (28.6%)	5 (71.4%)	0 (0%)	7 (17.1%)	
Total	31 (75.6%)	10 (24.4%)	0 (0%)	41 (100%)	

Berdasarkan distribusi tabel 1 di atas menunjukkan, bahwa pada siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 41 orang frekuensi responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 27 orang dengan persentase 65.9%. Berdasarkan distribusi tabel 2 di atas menunjukkan, bahwa pada siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 41 orang frekuensi responden sebagian besar berada pada kelas 6 yaitu 17 orang dengan persentase 42%.

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil pengukuran sarapan pagi dengan kategori baik 34 orang (83%) dan dengan kategori kurang 7 orang (17%). Berdasarkan tabel 4 di atas hasil pengukuran konsentrasi belajar dengan kategori baik 31 orang (76%), dengan kategori sedang 10 orang (24%) sedangkan tidak terdapat siswa (0%) responden dengan konsentrasi buruk. Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan data sebagian besar sarapan pagi baik dengan tingkat konsentrasi baik sebanyak 29 orang dengan persentase 85.3%.

Berdasarkan uji korelasi Chi-square diketahui bahwa responden yang memiliki konsentrasi belajar baik sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi. Pada hasil uji korelasi Chi-square terlihat nilai $p=0,001$ yang berarti nilai $p<0.05$ dengan taraf kepercayaan 95%. Maka H_0 diterima, “ada hubungan signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading”.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugesti (2017) yang menyebabkan anak tidak

sarapan pagi adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan khawatir anak telat sekolah (6%). Penelitian Khomsan (2010) dalam Verdiana (2017) menyatakan bahwa mayoritas responden yang melakukan sekedar sarapan terbiasa mengonsumsi teh atau susu saja, kemudian seringkali mengonsumsi makanan instan tanpa diimbangi berbagai jenis sayuran.

Beberapa alasan yang menyebabkan responden hanya melakukan sekedar sarapan yakni kesukaan terhadap makanan tertentu, orang tua yang bekerja serta ketidak sukaan responden terhadap sayuran. Para orang tua yang tidak punya cukup waktu untuk membuat sarapan karena tetap harus berangkat kerja lebih awal sehingga menjadi salah satu alasan seorang anak melewatkan sarapan. Tinggi rendahnya seseorang mengonsumsi sayur-sayuran maupun buah-buahan dilatar belakangi oleh kemampuan ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, dan berbagai pengetahuan seputar manfaat sayur-sayuran dan buah-buahan. Sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki komponen kimia yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, mineral, sedikit lipid serta air.

Sarapan pagi sangat penting dan bermanfaat bagi anak usia sekolah. Dimana jarak antara waktu makan berkisar 8 jam, sehingga pada pagi hari perut kosong. Hardinsyah & Aries (2012) menegaskan

bahwa individu yang seringkali tidak sarapan cenderung menunjukkan fisik yang lemas, kurang fit, terkadang terlihat mengantuk bahkan dapat juga mengalami pusing. Sarapan penting dilakukan setiap hari untuk mengembalikan kadar gula dalam darah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Frankling dalam Suwardhani, 2013) tentang asupan makanan bahwa kandungan glukosa berperan dalam meningkatkan kinerja otak. Ketidakcukupan glukosa di otak member efek terhadap daya pikir dan daya ingat. 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. Seseorang yang sering melewatkan sarapan akan berisiko jajan 1,5 kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang telah terbiasa sarapan (Mariza & Kusumastuti, 2012).

Menurut Hakim (2010) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah kecukupan gizi dan nutrisi, dimana teori ini menyatakan bahwa pada dasarnya keterampilan berkonsentrasi pada anak seperti orang dewasa, berkonsentrasi ini amat tergantung pada suatu pemikiran. Nutrisi juga masalah lain yang potensial yang mengganggu konsentrasi, karena kecukupan gizi dan nutrisi merupakan kebutuhan dasar untuk beraktifitas termasuk dalam memusatkan perhatian dalam mencapai konsentrasi yang baik.

4. Simpulan

Sebagian besar anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading melakukan sarapan pagi dengan kategori baik yaitu 34 responden (83%). Sebagian besar anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading memiliki konsentrasi dengan kategori baik yaitu 31 responden (76%). Ada hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading.

5. Referensi

- Arifin, L. A. (2016). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah*. Surabaya: 2016
- Affrida, E. N. (2017). *Strategi Ibu Dengan Peran Ganda Dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Pra Sekolah*. Surabaya: 2017.
- Airlangga, A. P. (2016). *Konsep Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah*. Surabaya: 2017.
- Aries, H. d. (2012). *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian*. Jurnal Gizi dan Pangan, Juli 2012, 7(2): 89—96.
- Brse. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar: 2020.
- Ferawati, S. S. (2016). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: 2016.
- Lestari, A. D. (2019). *Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar*.
- Lalu Juntra Utama, A. C. (2018). *Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Anemia Pada Anak Sekolah Dasar*. Kupang: 2018.
- Lydia Verdiana, L. M. (2016). *Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi*. Sukoharjo 1 Malang: 2016.
- Mohamad Anas Anasiru, M. N. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*. Bone Bolango: 2017.
- Nurhadi, M. (2017). *Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Di SDN Jatisari III Kecamatan Senori Kabupaten Tuban*. Tuban: 2018.
- Pustaka. (2014). *Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1*. Jakarta: 2019.
- Patricia Safaryani, S. H. (2017). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri*

- Karangayu 02 Semarang*. Semarang: 2017.
- Rahma, F. (2016). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya*. Surabaya: 2016.
- Rahman, N. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota*. Lima Puluh Kota: Oktober 2020.
- Retno Dewi Noviyanti, D. P. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta*. Kota Surakarta: 2018.
- Sukiniarti. (2015). *Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia Sd Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar*. Tangerang Selatan: 2015.
- Setyani, M. R. (2018). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar*. Tangerang Selatan: 2018
- Sallama, N. I. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: 2017.
- Septianto, N. L. (2016). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Usia 7-8 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang*. Malang: 2017.
- Siyahailatua, S. E. (2019). *Dampak Anak Tidak Sarapan, Nilai Turun Hingga Perilaku Bermasalah*. Jakarta: 2019.
- Tashandra, N. (2019). *Anak Yang Rutin Sarapan Sehat Lebih Cemerlang Di Sekolah*. Jakarta: 2019.
- Tedja, R. F. (2017). *Efektivitas Teknik Bimbingan Literasi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. Volume 5, Nomor 3, 2017, 311-328.
- Ramadhan, N. P. (2016). *Pengaruh Kebisingan Aktivitas Di Bandar Udara Terhadap Lingkungan Sekitar*.
- Whenny Irdiana, T. S. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya*. Surabaya: 2017.