



Dampak Sarapan Sehat terhadap Konsentrasi dan Daya Tahan Tubuh Anak

Prima Yoselina¹, Kheniva Diah Anggita², Hasmita³

^{1 2 3}Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

¹yoselina123@unp.ac.id ²khenivaanggita@unp.ac.id, ³hasmitaroni@gmail.com

Abstract

Breakfast is the most important thing for school children in during growth and development. Breakfast habits in the morning can affect students' health, impacting their attendance at school and academic achievement. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and student learning achievement. This descriptive study uses a cross-sectional approach in grade VII students of SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik, Padang Pariaman Regency. The sample in this study uses the purposive sampling method to obtain a sample of 25 students. The data analysis used the chi-square test ($p < 0.05$) using a questionnaire. The data were analyzed univariate and bivariate. The study results showed that the breakfast habits of students were generally less than 15 students (60%) and the concentration of students was less than as many as 14 students (56%). There was a significant relationship between breakfast habits and students' learning concentration with a value of $p = 0.04$. Getting children used to breakfast, will increase the child's concentration on learning and the child's achievement will increase by itself.

Keywords: achievement, breakfast, study concentration, students

Abstrak

Sarapan pagi adalah hal terpenting bagi anak sekolah yang sedang dalam masa tumbuh kembang. Kebiasaan sarapan di pagi hari dapat mempengaruhi kesehatan siswa yang berdampak pada kehadiran mereka di sekolah dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* pada siswa kelas VII SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik, Kabupaten Padang Pariaman. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *metode purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 siswa. Analisis data yang digunakan adalah *uji chi-square* ($p < 0,05$) menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan siswa umumnya kurang dari 15 siswa (60%) dan konsentrasi siswa kurang sebanyak 14 siswa (56%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p = 0,04$. Dengan membiasakan anak sarapan, maka akan meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar dan prestasi anak akan meningkat dengan sendirinya.

Kata kunci: konsentrasi belajar; prestasi; sarapan; siswa

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan hal terpenting bagi anak sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kebiasaan sarapan di pagi hari dapat mempengaruhi kesehatan siswa yang berdampak kepada kehadirannya di sekolah dan prestasi akademiknya. Hasil dari berbagai studi menunjukkan sarapan pagi memiliki efek positif

pada kognitif anak, perhatian, memori dan kesehatan yang lebih baik [1].

Berdasarkan laporan Francesco Branca Tahun 2022 didapatkan sekitar 30% anak di dunia melewatkan sarapan dan hal ini berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatannya [2]. Hal yang sama juga didapatkan dari penelitian oleh Monzani, et al di 33 negara dilaporkan pada anak dan remaja didapatkan 10-30% remaja melewatkan sarapan

karena kurangnya waktu, kurangnya nikmat sarapan, belum ada rasa lapar di pagi hari dan karena pengendalian berat badan [3].

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Francesco Branca sarapan adalah makanan penting yang dikonsumsi pada pagi hari untuk memenuhi 20-25% kebutuhan energi harian. Sarapan yang baik harus mengandung nutrisi yang seimbang antara lain karbohidrat kompleks, protein, lemak, vitamin dan mineral [2]. Anak yang mendapatkan sarapan pagi cenderung memiliki tingkat kehadiran yang tinggi di sekolah, lebih sedikit terlambat dan lebih sedikit sakit perut yang disebabkan rasa lapar di pagi hari. Siswa berkonsentrasi lebih baik, dapat mempertahankan berat badan dan melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah yang mengakibatkan kelelahan dan penurunan fokus anak [4]

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Keeley et al didapatkan (49%) anak yang melewatkan sarapan mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah karena sarapan pagi membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan motivasi belajar [5]. Hasil penelitian Susilowati et al tahun 2022, didapatkan peran orang tua sangat penting dalam menyediakan sarapan pagi anak karena orang tua yang menyediakan sarapan pagi dan nutrisi yang baik untuk anak, status gizi anaknya normal dan jarang sakit ($p=0,002$) [6].

Hasil penelitian Sincovich et al mengenai kebiasaan sarapan pada anak dan remaja di Australia didapatkan (18%) sering melewatkan sarapan dan lebih sering terjadi pada perempuan (10,8%), sering terjadi pada siswa kelas 10-12 (16,5%), status sosial kurang mampu (13,1%) dan tinggal di daerah pedalaman (10,6%). Hal ini menunjukkan perlu adanya program penyediaan sarapan pagi di sekolah [7].

Program penyediaan sarapan pagi gratis/ program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah mulai dilaksanakan di sekolah mulai Tahun 2025. Hal ini merupakan salah satu strategi dalam mewujudkan Indonesia Emas Tahun 2045. Tujuan dari program ini untuk memastikan kebutuhan gizi harian terutama anak sekolah yang dapat mendukung konsentrasi siswa dan meningkatkan kesehatannya [8].

Dari hasil studi pendahuluan pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 VII Koto Sungai Sarik didapatkan 60% siswa mengaku sering tidak sarapan sebelum ke sekolah, 30% siswa hanya mengkonsumsi teh tanpa makan sebelum berangkat sekolah dan hanya 10% siswa yang rutin sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Hasil wawancara dengan guru juga didapatkan bahwa siswa yang tidak sarapan

cenderung lebih lambat dalam memahami materi, kurang responsif dan tampak mengantuk di dalam kelas.

Hal wawancara dengan guru sekolah didapatkan yang menjadi penyebab siswa tidak sarapan pagi dirumah karena kurangnya kebiasaan sarapan pagi dirumah, tidak merasa lapar di pagi hari dan siswa terburu-buru berangkat ke sekolah. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi ini lah yang nantinya akan mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar dan memahami materi didalam kelas. Inilah yang menjadi dasar dalam penelitian ini bagaimana sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi siswa belajar dan modal menjadikan siswa sehat sehingga selalu datang ke sekolah.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik kelas VII sebanyak 132 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 25 siswa. Data yang diambil pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, yang kemudian dilakukan uji kuesioner terkait sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Hasil uji validitas pada variabel kebiasaan sarapan pagi didapatkan r hitung sebesar 0,321-0,647 dan r hitung pada variabel konsentrasi belajar sebesar 0,649-0,857. Hasil uji reliabilitas pada masing-masing variabel penelitian *reliable* dengan hasil variabel kebiasaan sarapan pagi (0,694) dan variabel konsentrasi belajar (0,780). Kemudian data diolah dengan langkah editing, *coding*, skoring dan tabulasi serta dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil dari penelitian hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
1.	Jenis kelamin		
	- Laki-laki	6	24
	- Perempuan	19	76
2.	Pendidikan ayah		
	- Tinggi	10	40
	- Rendah	15	60
3.	Pendidikan Ibu		
	- Tinggi	4	16
	- Rendah	21	84

Dari tabel 1 dapat dilihat jumlah perempuan lebih banyak yaitu 19 siswa (76%), pendidikan ayah responden pada umumnya rendah yaitu tamat SMP

dan SD (60%) sebanyak 15 orang dan pendidikan ibu juga rendah sebanyak 21 orang (84%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMPN4 VII Koto Sungai Sarik

No	Variabel	f	%
1.	Kebiasaan Sarapan Pagi		
-	Baik	10	40
-	Kurang Baik	15	60
2.	Konsentrasi Belajar		
-	Baik	11	44
-	Kurang Baik	14	56

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa umumnya kurang baik sebanyak 15 siswa (60%) dan konsentrasi belajar siswa kurang baik sebanyak 14 siswa (56%).

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar siswa kelas VII SMPN4 VII Koto Sungai Sarik

		Konsentrasi Belajar			Nilai p
		Baik	Kurang Baik	Total	
Kebiasaan Sarapan Pagi	Baik	5 (50%)	5 (50%)	10 (100%)	0.04
	Kurang Baik	6 (40%)	9 (60%)	15 (100%)	
	Total	11 (44.0%)	14 (56%)	25 (100%)	

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan pagi baik, konsentrasi belajar siswa kurang baik 50% dan siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kurang, konsentrasi belajar juga kurang baik sebanyak 56%). Dari analisis bivariat didapatkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p=0,04$ ($p<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik didapatkan hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kurang akan mempengaruhi konsentrasi belajar di kelas sebanyak 56%. Dari 25 siswa sebanyak 16 (64%) siswa kadang-kadang dan tidak pernah sarapan pagi ketika berangkat sekolah dan 21 (84%) siswa kadang-kadang membawa bekal ke sekolah.

Dukungan keluarga dalam memotivasi anak untuk membiasakan sarapan pagi sangat diperlukan oleh siswa, karena dengan menyediakan sarapan pagi oleh keluarga akan mendorong siswa untuk makan sebelum berangkat sekolah. Dalam penelitian ini didapatkan kurangnya dukungan keluarga dalam menyiapkan sarapan pagi, yang dibuktikan dengan 9 (36%) siswa keluarganya kadang-kadang menyediakan sarapan pagi di rumah. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan keluarga tentang pentingnya sarapan pagi untuk anak. Data ini diperkuat dengan pendidikan ayah siswa pada umumnya rendah yaitu tamat SMP dan SD (60%)

sebanyak 15 orang dan pendidikan ibu juga rendah sebanyak 21 orang (84%).

Hasil penelitian Hardinsyah & Anwar bahwa dari hasil analisis 41 penelitian tentang sarapan pagi didapatkan bahwa prestasi belajar pada anak dan remaja baik ditemukan pada anak dan remaja yang memperoleh sarapan pagi yang baik [9]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Alfarisi et al, bahwa siswa yang rutin sarapan pagi, prestasi belajarnya diatas atau sama dengan rata-rata yaitu 76,7% dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa ($p=0,000$) dengan $OR=14$ [10]. Hal ini menunjukkan prestasi belajar siswa akan meningkat 14 kali lebih baik pada siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi di rumah.

Kebiasaan sarapan pagi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi yang akan menjadi landasan penting dalam perubahan sikap dan tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan yang akan mengubah kebiasaan sarapan pagi yang semula kurang baik menjadi baik. Sarapan pagi kadang menjadikan hal yang tidak penting dan menjadi hal yang menyebalkan.

Sarapan pagi mempunyai manfaat untuk setiap orang. Untuk orang dewasa sarapan pagi bermanfaat untuk mempertahankan ketahanan fisik dan untuk anak-anak sebagai ketahanan untuk meningkatkan kemampuan belajar [11]. Anak yang tidak rutin sarapan pagi akan akibat keterbatasan waktu dan tidak lapar akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktifitas. Kekurangan zat mikro memberikan dampak pada kesehatan fisik, mental kesehatan dan menurunkan fungsi kognitif [12], [13].

Konsentrasi belajar adalah usaha untuk memusatkan perhatian dan pikiran pada suatu hal atau kegiatan yang sedang dilakukan dan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan hal yang dipelajari. Anak yang lapar akan mengakibatkan konsentrasinya akan menurun terhadap pelajaran karena akan lebih fokus memikirkan perutnya yang lapar daripada memikirkan pelajaran yang sedang dipelajari [12].

Hasil penelitian ini ditemukan konsentrasi belajar siswa kurang pada 14 (56%) siswa, 5 (20%) siswa kadang-kadang memperhatikan penjelasan guru dengan seksama, 15 (60%) kadang-kadang memahami materi yang disampaikan guru, 21 (84%) siswa mengobrol di kelas ketika kegiatan belajar, 23 (92%) siswa mengantuk pada saat mengikuti kegiatan belajar dan 5 (20%) siswa pernah melamun/ tidur pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas.

Sarapan pagi dapat memasok energi untuk otak yang paling baik agar siswa dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh akan rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup maka otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Menu yang dipilih disusun sesuai dengan kebutuhan anak. Menu yang dipilih terdiri dari makanan yang bersumber sebagai zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang dibutuhkan oleh anak [14].

Konsentrasi belajar sangat penting bagi siswa karena jika siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar akan menyebabkan siswa sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi belajar siswa akan mempengaruhi prestasi siswa belajar nantinya [15]

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kebiasaan sarapan pagi siswa umumnya kurang baik sebanyak 15 siswa (60%) dan konsentrasi belajar siswa kurang baik sebanyak 14 siswa (56%). Dari analisis bivariat didapatkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p=0,04$ ($p<0,05$). Untuk memotivasi siswa untuk membiasakan sarapan pagi perlu adanya dukungan dari orang tua dalam menyediakan sarapan anak setiap pagi dan memotivasi anak untuk makan sebelum berangkat sekolah. Dengan membiasakan anak sarapan pagi akan meningkatkan konsentrasi belajar anak dan prestasi anak akan meningkat dengan sendirinya. Anak akan fokus untuk mendengarkan guru menjelaskan materi di sekolah dan anak tidak mengantuk atau melamun di kelas. Disamping dukungan keluarga perlu adanya program membiasakan anak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Daftar Rujukan

- [1] M. Lundqvist and N. E. Vogel, "Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review," *Dep. Med. Heal. Sci.*, vol. 1, pp. 1–15, 2019.
- [2] P. Dr Francesco Branca, MD, "Department of nutrition and food safety," pp. 1–11, 2022, [Online]. Available: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/nutrition-and-food-safety/who-nfs-achievements-2022.pdf?sfvrsn=1850556c_3&download=true
- [3] Monzani, C. M. Ricotti R, S. A, and B. S. Archero F, "A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future?," *Nutrients*, vol. 11, p. 387, 2019.
- [4] C. Msora-Kasago, G. Derocha, S.-N. Escobar, R. Al Bochi, and V. Sheth, "Breakfast: Key to Growing Healthy," 2021. [Online]. Available: <https://www.eatright.org/food/planning/meals-and-snacks/breakfast-key-to-growing-healthy>
- [5] B. Keeley *et al.*, *Children , food and nutrition*. 2019.
- [6] E. Susilowati, Yunarsih, and D. I. Krisnawati, "Peran Orang Tua Dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi Dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit Pada Anak Usia Sekolah," *J. Keperawatan*, vol. 14, no. 1, pp. 219–228, 2022.
- [7] A. Sincovich *et al.*, "Prevalence of breakfast skipping among children and adolescents : a cross - sectional population level study," *BMC Pediatr.*, pp. 1–10, 2022, doi: 10.1186/s12887-022-03284-4.
- [8] E. C. Sugiarto, "Makan Bergizi Gratis dan SDM Unggul," Jakarta, 2024. [Online]. Available: https://setneg.go.id/baca/index/makan_bergizi_gratis_dan_sdm_unggul
- [9] Hardinsyah and Anwar, *Mitos dan Fakta Sarapan*. Bogor, 2018.
- [10] R. Alfari, Y. Yuniastini, A. Pinilih, and P. N. O. Jauhari, "Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.237.
- [11] Erlyningrum, "Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Duren KECamatan Bandung Kabupaten Semarang," *Badan Penerbit Politek. Kesehat. Semarang*, 2019.
- [12] Suci Aji Lestari and Amrina Rosyada, "Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 29 Palembang," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 8, no. 1, 2022, doi: 10.25311/keskom.vol8.iss1.1091.
- [13] G. N. de Freitas, A. M. Mendes, and D. B. Foschiera, "The effects of breakfast consumption on concentrated and distributed attention levels: a cross-sectional study with Brazilian school children of the public school system," *Cuad. Psicol. del Deport.*, vol. 22, no. 3, 2022, doi: 10.6018/cpd.444651.
- [14] M. Z. Ma'arif, A. M. Duwairoh, and A. S. Firdaus, "HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA," *J. Penelit. Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Nahdlatul Ulama Tuban*, vol. 3, no. 1, 2021, doi: 10.47710/jp.v3i1.98.
- [15] M. N. Firdaus, D. Ermawati, and W. S. Rondli, "Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa," *JLEB J. Law, Educ. Bus.*, vol. 1, no. 2, 2023, doi: 10.57235/jleb.v1i2.1191.