



Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Syarifah Aisyatirradiyah¹

PGMI, STAI Al-Amin Gersik Kediri Lombok Barat NTB, Indonesia;
aishagera11@gmail.com

Samsul Hakim²

PAI, STAI Al-Amin Gersik Kediri Lombok Barat NTB, Indonesia;
aizoehakim@gmail.com

Alfan Hadi³

PAI, STAI Al-Amin Gersik Kediri Lombok Barat NTB, Indonesia;
alfanhadi70@gmail.com

Abstrak. Sarapan yang tidak teratur akan memberikan beberapa dampak negatif. Kebiasaan sarapan akan mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar dan pembelajaran yang berhasil memerlukan konsentrasi yang optimal baik bagi guru maupun siswa. Hal ini dikarenakan orang dengan konsentrasi yang buruk mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mendengarkan, membaca, atau menulis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menelaah adakah pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas 1 SDN 3 Bengkel, serta seberapa besar pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas 1 SDN 3 Bengkel. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 3 SDN 3 Bengkel, dan sampelnya adalah 50% dari seluruh jumlah populasi yakni 36 siswa. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan angket, wawancara, dan observasi. Hasil dari pengolahan data kemudian dilakukan deskriptif analisis korelasional dengan rumus $P = F/N \times 100\%$, setelah itu dilanjutkan dengan menggunakan rumus product moment. Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif antara sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas 1 SDN 3 Bengkel dengan angka indeks korelasi product moment 1,023. Sedangkan tingkat pengaruh yang diperoleh dari sarapan dengan konsentrasi belajar adalah sebesar 104,65%.

Kata Kunci: sarapan, konsentrasi, belajar.

Abstract. Irregular breakfast will have several negative impacts. Breakfast habits will affect learning concentration levels and successful learning requires optimal concentration for both teachers and students. This is because people with poor concentration have difficulty concentrating when listening, reading or writing. This study aims to analyse and examine whether there is an effect of breakfast on students' learning concentration in grade 1 of SDN 3 Bengkel, and how much influence breakfast has on students' learning concentration in grade 1 of SDN 3 Bengkel. The research method used is Quantitative descriptive method. The population in this study were all grade 3 students of SDN 3 Bengkel, and the sample was 50% of the total population, namely 36 students. Data collection in

this study was using questionnaires, interviews, and observations. The results of data processing were then carried out descriptive correlational analysis with the formula $P = F / N \times 100\%$, after which it was continued using the product moment formula. From the results of these calculations, it is concluded that there is a positive influence between breakfast on student learning concentration in class 1 SDN 3 Bengkel with a product moment correlation index number of 1.023. While the level of influence obtained from breakfast with learning concentration is 104.65%.

Keywords: breakfast, concentration, study.

A. PENDAHULUAN

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses kegiatan yang dilakukan siswa secara aktif dalam rangka mencari pengetahuan dan pengalaman secara sadar guna mengubah perilakunya secara permanen dalam pelaksanaan pendidikannya pada setiap jenjang. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mentransfer ilmu pengetahuan. Pembelajaran yang berhasil memerlukan konsentrasi yang optimal baik bagi guru maupun siswa. Hal ini dikarenakan orang dengan konsentrasi yang buruk mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mendengarkan, membaca, atau menulis. Faktanya, konsentrasi yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap seluruh informasi yang diterima (Fridaram, 2020).

Menurut Olivia, konsentrasi memegang peranan yang sangat penting dalam belajar karena konsentrasi adalah ketika seseorang berkonsentrasi dan berpikir atau memperhatikan ketika melakukan sesuatu (Olivia, 2013). Jika siswa tidak fokus dalam belajar maka mereka akan sulit menyerap konten yang disajikan dan sebaliknya. Apabila guru dan pendidik mempunyai konsentrasi yang rendah, maka mereka tidak akan mampu menyampaikan secara efektif isi yang disampaikan pada saat pembelajaran. Namun rasa lapar juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kita sulit berkonsentrasi. Kondisi ini tidak hanya umum terjadi di kalangan siswa, namun juga di kalangan guru. Salah satu penyebabnya adalah tidak sarapan sebelum berangkat beraktivitas.

Sarapan pagi yang tidak teratur akan memberikan beberapa dampak negatif terhadap kualitas perkembangan anak, hal ini dapat dilihat dengan adanya hubungan yang berarti antara anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dibandingkan dengan anak yang hanya sarapan seadanya bahkan tidak sarapan sama sekali yang memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah (Istri, 2022). Kebiasaan tidak sarapan pada anak juga akan menyebabkan badan anak akan menjadi lemas selain itu akan sulit berkonsentrasi dalam menyerap pelajaran yang diberikan, mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung, sulit menerima pelajaran, kurang tanggapnya anak dalam merespon dan akhirnya akan membuat anak memiliki gairah yang rendah dalam belajar (Anwar, 2022).

Fakta sarapan menurut Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tahun 2014 yang jarang orang ketahui adalah dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif sarapan dapat memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi). Sedangkan menurut Ariyasa menyatakan bahwa dengan terpenuhinya asupan kebutuhan zat gizi dengan berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan protein 14%, lemak 25%, dan karbohidrat 50-60%, diharapkan komposisi sarapan ini akan berdampak baik bagi anak-anak. Kebutuhan asupan gizi sarapan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan asupan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Dari fakta-fakta yang terlihat jelas dapat disimpulkan bahwa sarapan dapat memenuhi asupan sekitar 15-30% atau seperempat sampai sepertiga kebutuhan asupan gizi dengan komposisi kebutuhan protein 14%, lemak 25% dan karbohidrat sekitar 50-60% (Gege Ariyasa dkk, 2016).

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Bengkel adalah salah satu sekolah yang ada di kecamatan Labuapi yang berlokasi di desa Bengkel, rata-rata siswa SDN 3 Bengkel kesekolah dengan berjalan kaki dari rumah sehingga dengan waktu masuk sekolah pukul 07.00 wita siswa lebih mengutamakan waktu awal keberangkatan dibandingkan sarapan terlebih dahulu dan juga siswa kelas 1 lebih susah bangun pagi sehingga terkadang lupa untuk sarapan dan siswa di sekolah ini kurang menyadari pentingnya

mengonsumsi sarapan yang sehat dan seimbang. Dengan mengonsumsi makanan di pagi hari secara tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, para siswa dapat lebih fokus dan materi yang disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik. Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur di atas maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pada siswa di kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 3 Bengkel?
2. Seberapa besar pengaruh sarapan pada siswa di kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 3 Bengkel?

Dari perumusan masalah maka tujuan penulisan:

- a) Untuk mengetahui adakah pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan.
- b) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sarapan pada siswa di kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 3 Bengkel.

B. METODE PENELITIAN

Untuk pendekatan penelitian dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah Penelitian yang berusaha menggambarkan suatu kejadian atau peristiwa yang terjadi secara langsung dan nyata, realistik, aktual (Zellatifanny, 2018). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian filosofis yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data kuantitatif/statistik (Zellatifanny, 2018). Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat keberhasilan dalam pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa. Deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang

menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari kegiatan yang sebenarnya.

Dalam mengumpulkan data-data yang dibutuhkan untuk penelitian ini, tehnik yang digunakan adalah:

1. Angket, dilakukan dengan mengajukan daftar pertanyaan kepada responden, angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu sejumlah daftar pertanyaan yang jawabannya telah disediakan oleh penulis. Responden memilih jawaban yang sesuai dengan dirinya, angket ini diberikan kepada siswa yang akan diteliti.
2. Wawancara, yaitu pengumpulan data dengan berdialog langsung dengan pihak yang dibutuhkan yaitu guru dan siswa. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terpimpin yaitu wawancara terlebih dahulu menyusun daftar pertanyaan yang akan diajukan.
3. Observasi, yaitu mengadakan pengamatan terhadap kegiatan belajar yang berlangsung di sekolah, tehnik observasi yang digunakan adalah observasi non sistematis yaitu observasi tidak membuat kerangka yang memuat pola kegiatan yang akan diobservasi atau tidak menggunakan instrument observasi.

Untuk mengolah data-data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini, penulis melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Editing

Memeriksa daftar pertanyaan yang telah diisi dan dikembalikan oleh siswa Sekolah Dasar 3 Bengkel, kemudian dikelompokkan menurut jenisnya.

b. Scoring

Setelah melalui tahap editing maka selanjutnya penulis memberikan skor terhadap jawaban pertanyaan yang ada pada angket. Pemberian skor pada tiap jawaban responden sebagai berikut:

- 1) Jawaban dengan symbol a diberi bobot 3.
- 2) Jawaban dengan symbol b diberi bobot 2.
- 3) Jawaban dengan symbol c diberi bobot 1.

b. Tabulating

Data dan jawaban disajikan dalam bentuk tabel dan dinyatakan dalam bentuk frekuensi dan persentase, untuk menentukan persentasenya maka rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi jawaban responden

N = *Number of cases* (jumlah frekuensi) atau banyaknya individu.

100 % = Bilangan konstan (tetap)

Untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas menggunakan rumus product moment:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment

N = *Number of cases*

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Interpretasi dengan menggunakan Tabel nilai “r”; $df = N - n$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas 1 di SD Negeri 3 Bengkel, melalui penyebaran angket yang disebarakan pada siswa kelas 1 dengan jawaban alternative yaitu selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jumlah item yang pada angket tersebut sebanyak 15 pertanyaan. Untuk melengkapi data yang berkenaan dengan judul penelitian ini, penulis memperolehnya data melalui wawancara dan angket yang disebarakan. Makanan yang dikonsumsi siswa yaitu makanan yang sehat, makanan yang dapat menjadi energi. Makanan yang sehat tersebut antarlain nasi, lauk pauk dan roti, karena jika makanan yang tidak mengandung karbohidrat yaitu

makanan yang dapat menghasilkan energi, siswa akan merasa lemas, lapar, malas ketika melakukan pembelajaran. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa di kelas. Tidak sarapan juga dapat mengganggu kesehatan yaitu sakit perut atau mag, pusing, bahkan karena badan yang lemas dapat menyebabkan anak pingsan.

Siswa berusaha memfokuskan diri terhadap apa yang guru sampaikan di dalam kelas dan saat terlihat anak tidak konsentrasi saat pembelajaran, guru melakukan teguran dengan siswa yang berbuat gaduh atau melakukan kegiatan yang mengganggu proses pembelajaran, kemudian guru bercerita, bernyanyi dan menyelengi pelajaran dengan humor. Terkadang guru melakukan gerakan-gerakan ringan untuk menghilangkan kejenuhan (*ice breaking*).

Setelah data kedua variable disajikan dalam bentuk Tabel, maka selanjutnya dilakukan analisa melalui pengujian hipotesa. Dalam pengujian hipotesis menggunakan tehnik korelasi product moment. Penggunaan rumus ini untuk mengetahui apakah secara signifikan terdapat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas. Berikut hasil perhitungan antara variable X dan variable Y, kemudian didistribusikan pada rumus korelasi *product moment*.

Perhitungan antara variable X dan variable Y

Subjek	X	Y	XY	X ²	Y ²
1	32	11	352	1024	121
2	32	11	352	1024	121
3	32	11	352	1024	121
4	29	10	290	841	100
5	29	10	290	841	100
6	29	10	290	841	100
7	29	10	290	841	100
8	27	10	270	729	100
9	27	10	270	729	100
10	27	10	270	729	100
11	25	10	250	550	100
12	25	10	250	550	100
13	24	10	240	576	100
14	23	10	230	529	100
15	21	10	210	441	100
16	19	9	171	361	81
17	17	9	153	289	81
18	12	6	72	144	36

Total	$\sum X = 459$	$\sum Y = 177$	$\sum XY = 4602$	$\sum X^2 = 12063$	$\sum Y^2 = 1761$
-------	----------------	----------------	------------------	--------------------	-------------------

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{18 \cdot (4602) - (459) \cdot (177)}{\sqrt{\{18 \cdot (12063) - (459)^2\} \cdot \{18 \cdot (1761) - (177)^2\}}} \\
 &= \frac{82836 - 81243}{\sqrt{\{217134 - 210681\} \cdot \{31698 - 31329\}}} \\
 &= \frac{1593}{\sqrt{\{6453\} \cdot \{369\}}} \\
 &= \frac{1593}{\sqrt{2381157}} \\
 &= \frac{1593}{1543} \\
 &= 1,023
 \end{aligned}$$

a. Interpretasi data secara kasar atau sederhana

Dari perhitungan di atas ternyata angka korelasi antara variable X dan variable Y tidak bertanda negative, berarti diantara kedua variable tersebut terdapat korelasi positif (korelasi yang berjalan searah). Dengan memperhatikan besarnya r_{xy} yaitu 1,023 yang besarnya berkisar antara 0,90-1,00, berarti korelasi positif antara variable X dan variable Y itu adalah termasuk korelasi yang sangat kuat dan sangat tinggi.

b. Interpretasi data menggunakan tabel nilai "r": $df = N - nr = 18 - 2 = 16$.

Dengan memeriksa table nilai "r" product moment ternyata bahwa dengan df sebesar 16 pada taraf signifikansi 5 % diperoleh $r_t = 0,468$; sedangkan pada taraf signifikansi 1 % diperoleh $r_t = 0,400$; karena r_{xy} pada taraf signifikansi 5 % lebih besar dari r_t ($1,023 > 0,468$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% itu memang terdapat korelasi positif yang signifikan antara variable X

dan variable Y. Selanjutnya pada taraf signikansi 1 % r_{xy} lebih besar dari pada r_t ($1,023 > 0,400$) maka pada taraf signifikansi 1 % H_a diterima dan H_o ditolak. Ini berarti bahwa untuk taraf signifikansi 1% juga terdapat korelasi positif yang signifikan antara variable X dan variable Y.

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan variable X terhadap variable Y maka harus diketahui terlebih dahulu suatu koefisien yang disebut *coefesien of determination* atau koefisien penentuan dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} KD &= r^2 \times 100 \% \\ &= 1,023^2 \times 100 \% \\ &= 1,046529 \times 100 \% = 104,65 \% \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas dapat diketahui bahwa kontribusi atau sumbangan yang diberikan variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 104,65%.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di kelas I SD Negeri 3 Bengkel. Tabel nilai “r” product moment ternyata bahwa dengan df sebesar 16 pada taraf signifikansi 5 % diperoleh $r_t = 0,468$; sedangkan pada taraf signifikansi 1 % diperoleh $r_t = 0,400$; karena r_{xy} pada taraf signifikansi 5 % lebih besar dari r_t ($1,023 > 0,468$), maka H_o ditolak dan H_a diterima, berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% itu memang terdapat korelasi positif yang signifikan antara variable X dan variable Y.

Selanjutnya pada taraf signikansi 1 % r_{xy} lebih besar dari pada r_t ($1,023 > 0,400$) maka pada taraf signifikansi 1 % H_a diterima dan H_o ditolak. Ini berarti bahwa untuk taraf signifikansi 1% juga terdapat korelasi positif yang signifikan antara variable X dan variable Y.

Dari perhitungan di atas dapat diketahui bahwa kontribusi atau sumbangan yang diberikan variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 104,65%

Saran : Bagi guru hendaknya memperhatikan perilaku belajar siswa di kelas dengan seksama, agar siswa yang konsentrasi dalam belajar dan yang tidak konsentrasi dapat diketahui. Sehingga dapat diambil cara bagaimana memusatkan perhatian siswa tersebut terhadap materi yang disampaikan. Serta selalu menganjurkan siswa untuk selalu mengkonsumsi sarapan terlebih dahulu sebelum beraktivitas. Bagi orang tua hendaknya memperhatikan sarapan yang dikonsumsi oleh anak, yaitu memberikan anak makanan yang sehat dan seimbang, dan membiasakan anak untuk selalu mengkonsumsi sarapan, agar keadaan tubuh anak menjadi fit saat beraktivitas di pagi hari. Tubuh dan otak anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik.

Bagi siswa hendaknya mengkonsumsi sarapan yang sehat dan seimbang sebelum beraktivitas di pagi hari. Sehingga dengan mengkonsumsi makanan tersebut, konsentrasi belajar dapat lebih ditingkatkan tanpa harus memikirkan perut kosong.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar A, "Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar", *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2022, 1(1).
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P.G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw". *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2020.
- Gege Ariyasa Dkk, "Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Buleleng", *Jurnal Virgin*, 2016.
- Istri, M. D. A. A., Kadek, Y. S., & Florianti E, "Hubungan Antara Sarapan Pagi, Pola Asuh Orang Tua, Dan Aktivitas Belajar Di Rumah Dengan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik Kelas Xi Sma Pgri 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2020/2021", *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 2022.

- Olivia F., *Membantu Anak Punya Ingatan Super*, (Jakarta: Pt. Elex Media Komputindo), 2013.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 41, *Tentang Pedoman Gizi Seimbang (Pgs)*, 2014.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83-90.