

Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

The relationship between breakfast habits and learning

Muhammad Fahmi Hidayat^{1*}, Faridha Nurhayati²

^{1,2}Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Correspondance: mfahmi604@gmail.com

Received: 18/12/2020; Accepted: 05/03/2021; Published: 09/04/2021

Cara penulisan rujukan: penulis. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 1, no. 2, 72-82.

Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang utama dalam kehidupan semua orang, mental maupun fisik. Aktivitas yang dilakukan seseorang seperti belajar, bekerja, berolahraga maupun berpikir normal dimulai dari mengkonsumsi gizi yang sehat dan seimbang. Asupan gizi pertama kali diperoleh seseorang adalah dari sarapan. Membiasakan diri untuk sarapan dapat memicu tingkat konsentrasi dalam belajar seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur (literature review) yaitu sebuah pencarian literatur dan merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema baik internasional maupun nasional dengan menggunakan database EBSCO, ScienceDirect, dan Proquest. Kemudian sebagai tambahan peneliti juga melakukan pencarian melalui Google Scholar dan PubMed. Kriteria literatur yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2010-2020. Hasilnya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan berdampak positif terhadap konsentrasi belajar. Lingkungan keluarga merupakan tempat pendidikan awal terbentuk gaya hidup sehat, khususnya kebiasaan sarapan. Perlunya peran dari dinas/lembaga kesehatan atau pihak terkait untuk mengadakan semacam penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat Indonesia akan pentingnya sarapan. Disarankan, dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang, penelitian sejenis diharapkan mampu menyajikan faktor-faktor yang lebih bervariasi yang berdampak terhadap konsentrasi belajar, sehingga didapatkan hasil yang lebih beragam.

Kata-kata kunci: asupan gizi; kebiasaan sarapan ; konsentrasi belajar

Abstract

Health is the main thing in everyone's life, mentally and physically. Activities carried out by someone such as studying, working, exercising or thinking normally starts from consuming healthy and balanced nutrition. The first nutritional intake obtained by someone is from breakfast. Getting used to breakfast can trigger a level of concentration in someone's learning. This study aims to determine the relationship of breakfast habits with concentration of learning. This research is a literature study (literature review), which is a literature search and summarizes some literature that is relevant to both international and national themes using the EBSCO, ScienceDirect, and Proquest databases. Then in addition researchers also conducted searches through Google Scholar and PubMed. Literature criteria used are those published in 2010-2020. The results show that breakfast habits have a relationship and have a positive impact on learning concentration. The family environment is where early education forms healthy lifestyles, especially breakfast habits. Needs a role from the health department / institution or related stakeholders to hold some kind of counseling or socialization to the Indonesian people regarding the importance of breakfast. It is recommended, with many factors that influence someone's concentration of learning, similiar research is expected to be able to present more varied factors that have an impact on learning concentration, so that more diverse results are obtained.

Keywords: nutritional intake; breakfast habits; learning concentration

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang utama dalam kehidupan semua orang, mental maupun fisik. Kondisi yang sehat mampu membuat seseorang beraktivitas dan melakukan semua hal dalam kondisi normal. Kondisi yang sehat merupakan dambaan setiap orang, dalam kondisi sehat dan normal seseorang mampu melakukan aktivitas yang sedikit hingga aktivitas yang bermacam-macam bahkan mampu melakukan aktivitas yang beragam sekaligus. Aktivitas yang dilakukan seseorang seperti belajar, bekerja, berolahraga maupun berpikir normal. Semua itu dimulai dari mengkonsumsi gizi yang sehat dan seimbang. Berbagai upaya dilakukan oleh seseorang, lembaga kesehatan maupun pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat agar peduli dengan kesehatannya.

Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat. Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir yang baik dan energi yang cukup dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektualnya. Asupan gizi yang tidak sesuai dengan tubuh akan menimbulkan masalah kesehatan, baik berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Selain itu, gizi juga sangat mempengaruhi perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja yang optimal dan produktivitas serta daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Sulistyoningsih, 2011).

Asupan gizi pertama kali diperoleh seseorang adalah dari sarapan. Sarapan adalah makanan yang dimakan sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan yang biasa dilakukan pada pagi hingga menjelang siang hari. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari, Selain itu sarapan yang baik mengandung sumber karbohidrat, protein, serat tinggi dan lemak rendah. Sarapan pagi termasuk ke dalam salah satu dari tiga belas pesan dasar gizi seimbang yaitu membiasakan melakukan sarapan pagi (Mustofa dan Rusmini, 2014).

Sarapan sering dianggap remeh oleh sebagian orang, namun efek negatifnya cukup buruk (Muctar dkk, 2011). Makan pagi sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang, semua zat gizi yang berasal dari makan malam telah dikonversi menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Sementara jarak waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Ketika tidur, proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan hal ini menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hidrat arang. Namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak. Kehilangan glukosa darah saat pagi hari dapat mempengaruhi aktivitas pekerjaan pagi hari.

Salah satu kebiasaan di kalangan masyarakat saat ini yaitu kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Mereka sering menunda jam makan pagi dan digabungkan dengan makan siang atau hanya mengandalkan makanan yang kurang sehat yang beranggapan lebih praktis dan cepat. Kebiasaan seperti itu memiliki konsekuensi yang mungkin akan timbul adalah asupan soda yang berlebihan, minuman manis dan konsumsi makanan cepat saji serta asupan buah-buahan segar, sayuran, makanan kaya serat yang tidak memadai, susu dan makanan kaya kalsium lainnya (Rima dkk, 2020). Kebiasaan merupakan kegiatan seseorang yang dilakukan berkali-kali atau sering, sehingga menjadi suatu rutinitas pada waktu tertentu. Begitu pula dengan kebiasaan sarapan yang perlu dilakukan berkali-kali sehingga menjadi rutinitas baik di pagi hari. Namun, hal tersebut tidak mudah, perlu kesadaran dan kedisiplinan yang tinggi dengan berlatih membiasakan diri untuk sarapan.

Tujuan dari membiasakan diri untuk sarapan adalah dapat memicu tingkat konsentrasi dalam melakukan pekerjaan apapun. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan seseorang tidak lepas dari kegiatan belajar, entah di sekolah, di rumah maupun di kantor. Karena belajar merupakan kegiatan mutlak yang harus dijalani semua orang dalam hidupnya. Dengan belajar, seseorang

akan mengalami transisi dari tidak mengetahui menjadi mengetahui, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak terampil menjadi terampil. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik sebelumnya yang tidak tahu menjadi tahu (Hamalik, 2012). Oleh karena itu, belajar yang baik akan menciptakan hasil belajar yang baik yaitu berupa peningkatan (upgrade) dan pengembangan kemampuan dan keahlian. Dalam proses belajar, seseorang tidak hanya membutuhkan sarana pembelajaran, akan tetapi untuk dapat menangkap pesan belajar dibutuhkan pula kemampuan-kemampuan khusus yang dimiliki dari dalam diri seseorang.

Pesan belajar dan isi yang ditangkap oleh individu dalam belajar menggunakan kemampuan pada ranah-ranah yaitu: 1) kognitif yaitu kemampuan yang berkenaan dengan pengetahuan, penalaran atau pikiran terdiri dari kategori pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. 2) afektif yaitu kemampuan yang mengutamakan perasaan, emosi dan reaksi-reaksi yang berbeda dengan penalaran yang terdiri dari kategori penerimaan, partisipasi, penilaian/penentuan sikap, organisasi, dan pembentukan pola hidup, dan 3) psikomotorik yaitu kemampuan yang mengutamakan keterampilan jasmani terdiri dari persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan, dan kreatifitas (Sagala, 2012:12).

Aktivitas yang dilakukan seseorang dalam belajar memerlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai pengetahuan dan keterampilan tertentu. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja (Slameto, 2013:87). Sarapan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh karena kekurangan zat gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak dan penurunan konsentrasi (Frisvold, 2015).

Studi mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar sering dilakukan dan menunjukkan adanya hubungan yang positif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rima dkk (2020) yang menunjukkan ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa pendidikan biologi semester 7, sebesar 58,8% mahasiswa yang melaksanakan sarapan sebelum kegiatan perkuliahan. Sedangkan mahasiswa yang tidak melaksanakan sarapan sebesar 41,2%. Perbandingan yang tidak terlalu signifikan tetapi berpengaruh kepada konsentrasi mahasiswa. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustofa dan Rusmini (2014) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi terhadap konsentrasi mahasiswa belajar program pada studi kedokteran universitas malahayati bandar lampung angkatan 2014, dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.05$) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Penelitian dengan pendekatan studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, karena sedikitnya studi yang membahas dampak konsentrasi belajar secara umum. Diharapkan dengan mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya sarapan dan peranannya terhadap aktivitas, pemikiran otak dan sumbangan pemikiran dalam mencerdaskan bangsa.

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur (literature review). Yaitu sebuah pencarian literatur dan merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema baik internasional maupun nasional dengan menggunakan database EBSCO, ScienceDirect, dan Proquest. Kemudian sebagai tambahan peneliti juga melakukan pencarian melalui Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur antara lain:

“kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar”, “breakfast habits”, “breakfast habits on concentration”, dan “breakfast habits on learning concentration”.

Literatur yang digunakan adalah literatur yang dipublikasikan dari tahun 2010 s.d tahun 2020. Seluruh literatur kemudian diseleksi kembali dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari banyaknya jumlah literatur didapatkan sebanyak 10 literatur yang dianggap relevan untuk direview. Yaitu 5 artikel dari jurnal nasional dan 5 artikel dari jurnal internasional.

HASIL

Berdasarkan hasil seleksi secara inklusi terhadap literatur yang relevan, maka didapatkan hasil 5 artikel nasional dan 5 artikel internasional yang dijelaskan kemudian.

Tamsuri, Anas & Galih Ajeng WW. (2012). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. Sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi cukup baik yaitu 40 responden (62,5%), Sebagian besar responden mempunyai tingkat konsentrasi kategori cukup baik yaitu 32 responden (50%) dan Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi seorang anak maka semakin baik pula tingkat konsentrasinya. Datanya yaitu hasil korelasi 0,546 dengan uji signifikansi (α)=0,000 dan taraf kesalahan $\alpha =0,05$ sehingga didapatkan $\rho < \alpha$ maka hipotesa H1 diterima. Sehingga didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak.

Arifin, Leo Akbar & Junaidi Budi Prihanto. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. Berdasarkan tingkat konsentrasi saja yaitu tingkat konsentrasi baik sebanyak 40 anak (67.8%), tingkat konsentrasi kurang baik sebanyak 19 anak (32.2%). Dari tabel tabulasi silang antara siswa tidak sarapan dengan konsentrasi kurang baik adalah 12 siswa, siswa tidak sarapan dengan konsentrasi baik adalah 1 siswa. Nilai koefisien Spearman yang dihasilkan adalah 0,743 nilai ini mendekati nilai 1 (satu) menandakan korelasi (hubungan) antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa cukup kuat. Simpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD Al-Fathimiyyah Surabaya dengan sumbangan 74,3% dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Safaryani, Patricia & Sri Hartini MA. (2017). Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD negeri karangayu 02 Semarang. Hasil penelitian diketahui 90 siswa (90,0%) melakukan sarapan pagi dan 30 (33,3%) siswa tidak melakukan sarapan pagi. Sebanyak 101 siswa (84,2%) mempunyai konsentrasi yang baik dan 19 siswa (15,8%) kurang konsentrasi. Hasil analisis dengan p value = (0,006) < 0,05, artinya bahwa Ho ditolak yaitu ada pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang.

Yunita, Wida Ratna dan Triska Susila Nindya. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan zat gizi dan cairan dengan daya konsentrasi anak sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan zat gizi yang memiliki tingkat kecukupan yang baik adalah karbohidrat (63,3%), protein (60,0%), lemak (61,7%) dan vitamin C (58,3%), sedangkan yang tidak cukup yaitu energi (51,7%), zat besi (53,3%) dan cairan (56,7%). Lebih dari separuh daya konsentrasi responden tergolong tinggi (65,0%). Ada hubungan antara kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, Fe, vitamin C dan cairan dengan daya konsentrasi. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan daya konsentrasi.

Gayatri, Chyntia, Sumarni & Diah Mutiarasari. (2018). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SDN tondo kota Palu Sulawesi Tengah. Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa responden yang melakukan sarapan pagi sebanyak 53 siswa (53.5%) dan

hasil penelitian tentang konsentrasi belajar didapatkan siswa dengan konsentrasi belajar paling banyak berada pada kategori konsentrasi sedang yaitu sebanyak 52 siswa (52.5%). Berdasarkan hasil korelasi didapat nilai signifikansi $0.003 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat nilai signifikan hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa di SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah.

Ilmiasih, Reni, Nur Lailatul Masruroh dan Dini Ramulia. (2017). Healthy breakfast on learning concentration of junior high school students. Bukti menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa SMP berada dalam kategori rendah sebelum diberikan sarapan yang bergizi. Adanya konsentrasi yang rendah tersebut dikarenakan beberapa faktor: usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, minat dan motivasi belajar siswa. Tingkat konsentrasi siswa SMP meningkat setelah mengkonsumsi sarapan sehat. Peningkatan level terjadi pada kategori rendah ke sedang.

Setyawati, Tri, Ngakan Wisnu Adhi Pradana, Haerani Harun, Muhammad Ardi Munir, Sri Sugiharti Ningsih dan Sutriyani. (2018). The influence of breakfast on the ability of students' learning concentration in junior high school integrated sustainability model. Penelitian yang dilakukan terhadap 93 siswa SMP terpadu menghasilkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang sarapan dan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar mereka.

Taufiqurrahman dan Viska Karera. (2017). Breakfast intake and learning concentration. Hasil analisis menggunakan uji Chi Square menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan sarapan dengan konsentrasi belajar ($p\text{-value}=0,048$) dan tidak ada korelasi antara status hidrasi dan konsentrasi belajar ($p\text{-value}=0,307$). Dapat disimpulkan bahwa siswa dengan asupan sarapan yang buruk memiliki konsentrasi belajar yang rendah, efek yang disebabkan oleh kondisi dehidrasi ringan hanya berefek terhadap suasana hati (mood) tidak berefek terhadap konsentrasi, dan status hidrasi dapat ditentukan oleh jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Dogbe, E. M. Ackuaku dan B. Abaidoo. (2014). Breakfast eating habits among medical students. Penelitian yang dilakukan pada 317 mahasiswa kedokteran di Ghana ini menghasilkan bahwa mahasiswa mahasiswa yang sarapan tidak merasa capek atau tidak kehilangan konsentrasi pada saat kelas praktek, namun sebaliknya mahasiswa yang tidak sarapan merasa capek atau kehilangan konsentrasi pada saat kelas praktek. Selain itu, hasilnya juga mengindikasikan bahwa mahasiswa yang sarapan masih dalam keadaan waspada di akhir kelas praktek pada jam 1 siang dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak sarapan. Sehingga disimpulkan sarapan sangat berhubungan dengan tingkat konsentrasi dan tingkat kecapekan mahasiswa kedokteran.

Arrasyid, Laras, Dianti Desita Sari dan Susi Nurohmi. (2019). The effect breakfast of energy intake on learning concentration level among islamic boarding school students. Penelitian yang dilakukan terhadap 80 siswi kelas 3 SMA pondok pesantren Mantingan Gontor yang berumur 16-19 tahun ini menghasilkan bahwa tingkat konsentrasi siswi responden berada pada kategori sedang sebanyak 54,7%, 42,8% pada kategori baik dan siswanya pada kategori buruk. Ada pengaruh yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,04 < 0,05$. Dari data tersebut dapat kita simpulkan bahwa pengaruh yang kuat asupan energi dari sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswi pondok pesantren.

DISKUSI

Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Makanan yang diasup di pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Padahal gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Kadar gula darah yang didapatkan dari sarapan akan dirubah menjadi energi melalui proses metabolisme. Hasil dari metabolisme ini akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsinya, sehingga tubuh bisa menjalankan berbagai macam aktivitas mulai dari berpikir, bekerja, berlari sampai mengerjakan aktivitas sehari-hari lainnya (Tamsuri dan Ajeng, 2012). Seseorang yang kekurangan energi dapat menyebabkan kadar gula (glukosa) rendah dan insulin menurun dalam beberapa tingkatan dibarengi dengan terganggunya fungsi otak (Ilmiasih dkk, 2017). Di samping itu, kurangnya asupan glukosa dalam otak bisa menurunkan daya konsentrasi belajar. Karena, antara 10-12 jam seseorang berpuasa atau tidak makan mulai malam hingga pagi hari. Sehingga apabila tidak sarapan, persediaan glukosa yang mereka miliki hanya cukup sekitar 2-3 jam untuk beraktivitas di pagi hari (Setyawati dkk, 2018).

Aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam belajarnya diawali dengan pengisian tenaga dari gizi sarapan, vitamin yang diasup di pagi hari dapat menentukan kelancaran aktivitasnya bahkan sarapan dipercaya bisa menurunkan kelebihan berat badan. Selain itu, sarapan juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh. Untuk mempertahankan tingkat metabolisme yang lebih tinggi, pasokan energi yang terus menerus diperoleh dari glukosa diperlukan, oleh karena itu konsumsi sarapan dianggap penting dalam menyediakan energi yang cukup untuk pagi hari.

Sarapan dianggap oleh banyak orang sebagai “makanan penting di awal hari”, karena asupan gizi yang memadai di awal hari memberikan energi untuk otak dan meningkatkan pembelajaran (Dogbe dan Abaidoo, 2014). Asupan gizi yang dimaksud tidak hanya makanan, akan tetapi minum air putih yang cukup di pagi hari juga termasuk dalam asupan gizi yang baik. Air putih bisa menjaga fungsi otak dengan baik misalnya untuk menjaga daya konsentrasi, berpikir lebih cepat, dan tidak mudah lupa atau pikun. Cairan dan asupan oksigen yang mengalir pada bagian otak akan berkurang jika kekurangan cairan. Hal ini bisa membuat sel-sel otak tidak bisa berkembang aktif dan berfungsi sebagaimana mestinya (Yunita dkk, 2017).

Energi yang diperlukan seseorang dalam beraktivitas di pagi hari harus disesuaikan tingkat aktivitasnya. Aktivitas yang tinggi memerlukan asupan kalori yang tinggi pula, apabila kalori yang diasup tidak tercukupi maka berdampak pada rendahnya tingkat konsentrasi belajarnya. Energi yang tidak tercukupi merupakan dampak dari kurang kualitasnya sarapan. Seperti halnya hanya sarapan dengan teh atau makan hanya dengan sedikit nasi dan telur goreng (Taufiqurrahman dan Karera, 2017). Aktivitas-aktivitas yang dilakukan setiap hari dibarengi dengan kalori yang terbakar, sehingga jika energi telah habis maka berarti kalori yang tersedia juga habis.

Akan tetapi, kenyataan yang terjadi masih banyak masyarakat yang tidak sarapan. Banyaknya masyarakat yang tidak sarapan ternyata beresiko kelebihan berat badan dibandingkan yang sarapan. seseorang yang tidak sarapan dapat cenderung makan makanan yang tidak sehat seperti cemilan atau makanan cepat saji yang memiliki nilai gizi buruk (Dogbe dan Abaidoo, 2014). Makanan yang tidak sehat seperti camilan (snack) memiliki lemak jenuh, rasa manis dan rasa asin yang tinggi dan berpotensi meningkatkan berat badan dan obesitas (Ilmiasih dkk, 2017). Ketika hal itu terjadi kepada sebagian besar orang, dapat berdampak terhadap tumbuh kembang mereka dan menjadi faktor penting perkembangan masa depan sumber daya manusia di dalam suatu negara. Sarapan dalam prakteknya dapat memberikan efek positif dalam hal kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif (perhatian dan konsentrasi), daya ingat, nilai akademis, fungsi psikososial, pemecahan masalah, kondisi perasaan, kinerja pendidikan bahkan kemampuan visual yang kompleks (Tamsuri dan Ajeng, 2012; Ilmiasih dkk, 2017; Setyawati dkk, 2018).

Seseorang yang tidak terbiasa melakukan sarapan dapat berakibat negatif, misalnya menjadi lemas, mengantuk, gairah belajar turun dan kemampuan respon sangat rendah karena keadaan lambung yang kosong. Porsi sarapan yang terlalu berlebih serta menjadikan seseorang terlalu kenyang juga termasuk kebiasaan yang tidak sehat karena dapat mengakibatkan kantuk sehingga tidak fokus. seseorang yang tidak sarapan maupun hanya sekedar sarapan memiliki keadaan jasmani yang lemas. Oleh karena itu, gizi yang dikonsumsi harus cukup. Jika tubuh kekurangan gizi maka menimbulkan kelesuan, kelelahan, kelaparan dan fokus menjadi menurun. Kurangnya asupan gizi dari sarapan berkontribusi besar pada mudahnya capek dan kurangnya tingkat konsentrasi belajar seseorang (Dogbe dan Abaidoo, 2014). Dengan tidak sarapan, konsentrasi akan berkurang karena timbulnya rasa lapar.

Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan (Gayatri dkk, 2018). Bahkan, kebiasaan sarapan merupakan faktor yang paling dominan pengaruhnya terhadap daya konsentrasi apabila dibandingkan dengan tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein dan karbohidrat) dan tingkat kecukupan cairan (Yunita dkk, 2017). Sehingga, seseorang minimal memulai dari membiasakan sarapan terlebih dahulu daripada memikirkan asupan gizi seperti apa yang akan dikonsumsi.

Kebiasaan sarapan sebagai perilaku baik yang perlu dioptimalkan dapat berdampak pada daya pikir, emosi dan mental, juga bisa berdampak pada daya ingat, pemecahan masalah bahkan kemampuan visual seseorang dimulai dari adanya konsentrasi mereka. Apapun aktivitasnya, kriteria yang paling penting adalah untuk fokus, konsentrasi dan perhatian kepada aktivitas yang sedang berlangsung. Konsentrasi akan menjadi tidak berarti apabila ada gangguan oleh beberapa hal lain pada saat yang bersamaan. Untuk dapat berkonsentrasi, kita harus berhenti mencoba melakukan beberapa hal pada saat yang sama (Tamsuri dan Ajeng, 2012). Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi (Arifin dan Prihanto, 2015). Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan (Safaryani dan Hartini, 2017). Konsentrasi merupakan perhatian searah terhadap suatu hal yang maknanya kondisi seseorang yang dapat memfokuskan pikiran kepada satu hal. Seseorang yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan lebih mudah menyerap pengetahuan yang diterima dan meningkatkan kemampuannya. Hal ini dikarenakan konsentrasi merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal. Dan kemampuan dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap pengetahuan yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai kemampuan bagus dalam berkonsentrasi akan lebih cepat menangkap pengetahuan yang seharusnya mereka serap, kemudian pada akhirnya hasil kerja belajarnya pun cenderung meningkat.

Fokus atau konsentrasi terhadap suatu aktivitas tertentu terlebih lagi dalam proses belajar seseorang sangat dibutuhkan. Untuk mencapai konsentrasi yang baik memerlukan tindakan khusus salah satunya dengan sarapan yang memberikan nutrisi pertama kali di awal hari. Akan tetapi, menumbuhkan perilaku hidup sehat melalui kebiasaan sarapan di pagi hari tidaklah mudah, tidak hanya membutuhkan kesadaran, akan tetapi dimulai dari peran orang tua sebagai pendidik di rumah juga diperlukan dalam hal memberikan contoh, arahan dan senantiasa menyajikan sarapan yang berkualitas setiap harinya. Hal ini bisa dilakukan dengan motivasi orang tua sejak dini untuk membiasakan anaknya dengan pola makan yang baik, memotivasi anak untuk tetap menyukai jenis makanan yang baru, dan tidak membiasakan anak untuk tidak jajan sembarangan (Tamsuri dan Ajeng, 2013). Berawal dari motivasi, arahan dan didikan dari orang tua sejak dini terhadap anak itulah yang nantinya akan menjadikan anak disiplin dan terbiasa sarapan bahkan bisa menjadi budaya keluarga di pagi hari sebelum melakukan aktivitas apapun. Rutinitas dan kebiasaan sarapanpun selalu kemudian melekat di dalam diri anak hingga mereka dewasa.

Penelitian melalui literature review ini membahas mengenai hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar. Menemukan bahwa banyaknya penelitian yang menyimpulkan terdapat hubungan yang sangat erat antara kebiasaan sarapan dengan

konsentrasi belajar. Dimulai dari asupan gizi yang baik dan seimbang hingga arahan dari orang tua. Kekurangan gizi menyebabkan seseorang mudah lelah, tidak kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajarnya. Resiko untuk menderita penyakit infeksi lebih besar pada seseorang yang kurang gizi, sehingga dapat menimbulkan ketidakhadiran atas pekerjaan yang akan dikerjakan. Pagi hari merupakan awal dari seluruh kegiatan seseorang dalam beraktivitas sehingga memerlukan energi yang cukup untuk selalu belajar menyerap pengetahuan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan sarapan, seseorang akan menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Sehingga, konsentrasi akhirnya dapat membuat seseorang lebih percaya diri dan kinerja belajarnya pun cenderung akan meningkat.

Berdasarkan bahasan sebelumnya, penulis beranggapan bahwa memang sudah seharusnya seseorang membutuhkan tingkat konsentrasi dan fokus yang tinggi dalam belajarnya, karena mereka dapat menyerap banyak pengetahuan dasar yang merupakan pondasi dari kemampuan dan pengetahuan lanjutannya. Belajar merupakan proses kegiatan seseorang, bukan suatu hasil atau tujuan. Konsentrasi yang diperlukan dalam kondisi belajar seseorang merupakan proses dari suatu hasil yang akan dicapai, misalnya paham akan pengetahuan yang didapat atau dapat mempraktekkan pekerjaan tertentu dengan baik. Konsentrasi belajar yang dimaksud adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Apabila seseorang mampu berkonsentrasi dan fokus terhadap pengetahuan yang diterima, maka akan berdampak jangka panjang pada perilaku, kemampuan dan keterampilan yang baik bahkan berdampak pada kinerjanya. Akan tetapi, mengembangkan kemampuan fokus dan konsentrasi membutuhkan waktu yang tidak singkat, bisa dimulai dengan pola kebiasaan yang baik. Salah satunya dengan membiasakan sarapan, karena memiliki peran penting terhadap tubuh dalam menyediakan energi dan nutrisi sebelum memulai aktivitas belajar sehari-hari.

Menurut penulis, kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang tidak bisa dicapai dengan cepat, perlu adanya kedisiplinan, latihan dan kebiasaan yang diterapkan dalam beraktivitas sehari-hari. Kebiasaan yang timbul dikarenakan oleh seringnya melakukan kegiatan/aktivitas yang sama secara terus menerus hingga menjadi sebuah rutinitas, apabila tidak melakukan hal tersebut maka seseorang akan merasa ada yang kurang atau tidak biasa/janggal/aneh. Sehingga, ketika seseorang yang sudah terbiasa sarapan akan cenderung reflek dan spontan untuk mencari dan mengonsumsi makanan yang ada di pagi hari. Konsentrasi belajar yang diperoleh seseorang salah satunya bisa didapatkan dari membiasakan diri sarapan setiap pagi. Melalui kebiasaan sarapan, seseorang dimungkinkan tidak banyak alasan untuk memulai sarapan sebelum melakukan kegiatan belajarnya.

Penulis beranggapan bahwa aktivitas yang dibarengi dengan kedisiplinan dan latihan dimungkinkan akan menjadi kebiasaan dan rutinitas seseorang setiap harinya. Hal tersebut bahkan bisa menjadi sebuah gaya hidup bagi seseorang. Gaya hidup yang dimiliki seseorang terbentuk dari pola aktivitas yang sering dilakukan berkali-kali. Gaya hidup akan terbentuk dimulai dari lingkungan dimana seseorang melakukan aktivitasnya. Lingkungan yang baik akan membentuk gaya hidup yang baik pula, begitu juga sebaliknya, lingkungan yang buruk akan membentuk gaya hidup yang buruk bagi seseorang. Dengan kemajuan zaman saat ini, lingkungan yang ada menghadirkan berbagai macam bentuk gaya hidup seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja, lingkungan bergaul dan sebagainya. Sehingga, menuntut seseorang perlu memikirkan dan mempertimbangkan lingkungan seperti apa yang akan diselami. Sadar atau tidak sadar, lingkungan dimana seseorang beraktivitas bisa menjadi sebuah doktrin yang berdampak terhadap perilaku, cara berpikir, hingga kebiasaan yang dilakukan.

Lingkungan yang paling kecil dalam masyarakat untuk membentuk gaya hidup adalah lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat belajar paling awal sebelum seseorang terjun ke lingkungan yang lebih luas. Keluarga dapat menjadi doktrin atas aktivitas-aktivitas yang

dilakukan dan membentuk cara berpikir yang menjadi bekal pengetahuan seseorang untuk beradaptasi di lingkungan yang lain. Ketidakpastian kondisi lingkungan yang ada di luar lingkungan keluarga dapat menjadi momok tersendiri apabila seseorang tidak mudah beradaptasi dan dapat terperosok ke dalam gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, lingkungan keluarga bisa menjadi pertimbangan dalam membentuk gaya hidup sehat dan dapat berdampak baik terhadap kebiasaan sarapan seseorang.

Penulis melihat bahwa lingkungan keluarga dimulai dari hadirnya sosok orang tua. Orang tua memiliki peran penting sebagai pendidik dan motivator di rumah harus memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya sarapan bagi seseorang sejak dini. Orang tua perlu membekali diri dengan pengetahuan yang cukup dan mencari informasi tentang nutrisi sarapan yang baik. Informasi-informasi seputar kesehatan dan pentingnya sarapan mudah ditemukan pada era modern saat ini. Dengan kemajuan teknologi dan informasi yang ada akan mempermudah orang tua untuk memperoleh informasi dari situs-situs kesehatan maupun iklan-iklan kesehatan di televisi, radio dan grup whatsapp yang disosialisasikan oleh departemen kesehatan ataupun dari lembaga sosial kesehatan. Penyediaan informasi seputar kesehatan juga tidak lepas dari andil pemerintah yang selalu mengkaji dan membuat regulasi di bidang kesehatan dalam rangka menyadarkan para orang tua. Apabila orang tua paham dan sadar terhadap kesehatan melalui manfaat sarapan, maka dimungkinkan sarapan di pagi hari tidak akan ditinggalkan dan asupan gizi akan terpenuhi. Oleh karena itu, penulis berasumsi bahwa perlu adanya gerakan dari pihak-pihak terkait untuk mengadakan penyuluhan maupun sosialisasi kepada seluruh masyarakat di Indonesia terutama kepada para orang tua dengan tujuan membentuk kesadaran sejak dini akan pentingnya sarapan.

Penulis beranggapan bahwa kesadaran orang tua akan pentingnya sarapan merupakan salah satu bentuk perhatian orang tua terhadap anak. Apabila orang tua perhatian terhadap anak, maka dimungkinkan anak akan merasa diperhatikan dan merasa termotivasi. Bentuk motivasi bisa bermacam-macam, bisa dengan cara memberi perintah maupun dengan mengingatkan. Ketika anak merasa termotivasi dengan keberadaan orang tua, dimungkinkan anak akan melakukan apa yang disuruh orang tuanya, nantinya akan terbentuk sebuah perilaku kebiasaan dan kesadaran sarapan melalui rasa perhatian dan motivasi tersebut. Oleh karena itu, melalui sosok orang tua itulah seseorang dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman pertamanya mengenai kebiasaan sarapan.

Penulis menemukan, selain melalui kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar seseorang tidak lepas dari pengaruh faktor-faktor yang lain. Walaupun tidak masuk ke dalam bahasan penelitian ini, akan tetapi perlu disajikan dan perlu dikaji dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang seperti mudah capek, bakat, minat belajar yang kurang, kurang tertarik dengan materinya, jadwal perencanaan yang tidak cocok, keadaan fisik yang menurun, daya pikir dan motivasi. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang seperti guru, orang tua, teman, kondisi atau situasi belajar, metode pengajaran, perlengkapan pembelajaran yang tersedia, fasilitas, pencahayaan ruangan, suara/kebisingan, gambar yang ditempel di dinding, kebersihan, kerapian, begitu pula bahasa dan budaya dapat mengganggu perhatian (Arrasyid, dkk, 2019). Oleh karena itu, faktor-faktor yang tidak dibahas tersebut dapat menjadi keterbatasan penelitian ini dan menjadi kelemahan dari beberapa penelitian yang dibahas sebelumnya. Walaupun kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar, namun masih belum melihat dari faktor-faktor internal dan eksternal lain yang dimungkinkan dapat berdampak lebih besar terhadap konsentrasi belajar seseorang.

Akhirnya, penulis berpendapat bahwa konsentrasi belajar seseorang yang diperoleh melalui nutrisi pagi hari dengan sarapan terlebih dahulu perlu dilakukan secara berkelanjutan dan menjadi sebuah rutinitas atau kebiasaan sebelum beraktivitas. Dalam rangka menumbuhkan kesadaran di masyarakat Indonesia, perlu adanya peran dari dinas/lembaga kesehatan atau pihak terkait untuk mengadakan semacam penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat Indonesia akan pentingnya sarapan. Karena, selama ini penulis jarang mendengar atau melihat

informasi-informasi yang berkaitan dengan pentingnya sarapan pagi bagi masyarakat. Walaupun bukan hal yang utama dalam perkembangan kesehatan seseorang, alangkah baiknya jika kebiasaan sarapan dimasukkan ke dalam materi sosialisasi pihak-pihak terkait dengan menyertakan hasil-hasil penelitian yang relevan dan mendukung dampak positif kebiasaan sarapan. Begitu pula dengan minimnya penelitian mengenai dampak kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar seseorang secara umum, menjadi batasan yang perlu dilakukan lebih lanjut pada penelitian-penelitian selanjutnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan, penulis menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan berdampak positif terhadap konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan sebagai perilaku baik yang perlu dioptimalkan dapat berdampak pada kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif (perhatian dan konsentrasi), daya ingat, nilai akademis, fungsi psikososial, pemecahan masalah, kondisi perasaan, kinerja pendidikan bahkan kemampuan visual yang kompleks. Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal dalam menangkap pengetahuan yang dibutuhkan, sehingga terjadi peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya.

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu pembentukan gaya hidup seseorang sebelum beraktivitas. Gaya hidup yang baik tersebut dimulai dari lingkungan terkecil yaitu lingkungan keluarga. Perlu peran orang tua yang senantiasa memotivasi dan mengingatkan untuk sarapan. Orang tua berdasarkan pengetahuannya tentang pentingnya sarapan mampu mengendalikan kesadaran seseorang untuk membiasakan sarapan sebelum beraktivitas. Perlu adanya peran dari dinas/lembaga kesehatan atau pihak terkait untuk mengadakan semacam penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat Indonesia akan pentingnya sarapan. Selain itu, konsentrasi belajar tidak lepas dari faktor internal dan eksternal selain dari kebiasaan sarapan. Perlu studi lanjutan mengenai hal tersebut, yang dimungkinkan dapat berdampak lebih besar terhadap konsentrasi belajar seseorang.

Bagi masyarakat, perlu selalu membiasakan diri untuk sarapan, sehingga konsentrasi belajar dan fokus tetap terjaga. Bagi lembaga kesehatan, sebaiknya memberikan sosialisasi dan penyuluhan mengenai pentingnya kebiasaan sarapan, sehingga nantinya dapat menumbuhkan kesadaran di kalangan masyarakat Indonesia khususnya. Bagi penelitian, penelitian sejenis diharapkan mampu menyajikan faktor-faktor yang lebih bervariasi yang berdampak terhadap konsentrasi belajar, sehingga didapatkan hasil yang lebih beragam.

REFERENSI

- Arifin, Leo Akbar & Junaidi Budi Prihanto. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 203 – 207.
- Arrasyid, Laras, Dianti Desita Sari dan Susi Nurohmi. (2019). The Effect Breakfast of Energy Intake on Learning Concentration Level Among Islamic Boarding School Students. *Malaysian Journal of Applied Sciences* 2019, Vol. 4 (2), 40-50.
- Dogbe, E. M. Ackuaku dan B. Abaidoo. (2014). Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana medical journal*, june 2014, volume 48, number 2.
- Frisvold, D.E. (2015). Nutrition and Cognitive Achievement: an Evaluation of the School Breakfast Program. *Journal of Public Economics*, 124, 91-104.
- Gayatri, Chyntia, Sumarni & Diah Mutiarasari. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah. *MEDIKA TADULAKO, Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 5 No. 3, September 2018.
- Hamalik, Omar. (2012). Pendekatan Baru Strategi Belajar mengajar Berdasarkan CBSA. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

- Ilmiasih, Reni, Nur Lailatul Masruroh dan Dini Ramulia. (2017). Healthy Breakfast on Learning Concentration of Junior High School Students. Health Science International Conference (HSIC 2017). *Advances in Health Sciences Research (AHSR)*, volume 2.
- Muctar, Muhammad, Julia Madarina., Gamayanti Indira Laksmi. (2011). Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8 (1) 28 – 35.
- Mustofa, Festy ladyani, dan Hetti Rusmini. (2014). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kadar hemoglobin terhadap Konsentrasi belajar pada mahasiswi program studi kedokteran Angkatan 2014 universitas malahayati bandar lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, Vol 1, No 3, Juli 2014 : 113 – 118.
- Rima, Teteh, Iwan Ridwan Yusuf, Sofiatun Nisa, Vinna Aulia dan Tuti Kurniati. (2020). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 04, Nomor 01, April 2020, Hal. 26 – 29.
- Safaryani, Patricia & Sri Hartini MA. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.
- Sagala, S. (2012). Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar. Bandung: Alfabeta.
- Setyawati, Tri, Ngakan Wisnu Adhi Pradana, Haerani Harun, Muhammad Ardi Munir, Sri Sugiharti Ningsih dan Sutriyani. (2018). The Influence Of Breakfast On The Ability Of Students' Learning Concentration In Junior High School Integrated Sustainability Model. *Asian Journal of Environment, History and Heritage*. December 2018, Vol. 2, Issue. 2, p. 85-90.
- Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tamsuri, Anas & Galih Ajeng WW. (2012). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Jurnal AKP*, No. 5, 1 Januari – 30 Juni 2012.
- Taufiqurrahman, dan Viska Karera. (2017). Breakfast Intake and Learning Concentration. *Health Notions*, Volume 1 Issue 3 (July-September 2017). Humanistic Network for Science and Technology. Yunita, Wida Ratna dan Triska Susila Nindya. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 12, No. 2 Juli–Desember 2017: hlm. 123–128.