

Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo

Nabila Cahya Listiyapuji^{1*}, Satwika Arya Pratama²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

*Korespondensi penulis: nabilacahya.20022@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Breakfast is an activity of eating and drinking from waking up until 9am. Breakfast mainly consists of sources of fiber, high protein, and low fat. If breakfast is often left out, it can affect the nutritional status and level of learning concentration in students. The purpose of this study was to identify the correlation of breakfast habits on nutritional status and the level of student learning concentration at Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo Junior High School. The method of this study was quantitative correlation with a crosssectional design. The sample was taken by purposive sampling with the number of samples in this study was 85 students in class VII and VIII who fulfilled the inclusion criteria. The data obtained were statistically tested using the Chi-Square test. Based on the test results that have been conducted, Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo Junior High School students on average had breakfast habits that falls into the occasional category 43.52%, on average had normal nutritional status 56.47%, and the average level of learning concentration was good 57.64%. There was no relationship between breakfast habits and nutritional status of students at Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo Junior High School ($p=0.088$), and there was a significant relationship between breakfast habits and students' learning concentration at Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo Junior High School ($p=0.000$).

Keywords: Breakfast Habits, Nutritional Status, and Level of Learning Concentration.

Abstrak. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan makan dan minum dari bangun tidur hingga pukul 9 pagi. Sarapan pagi utamanya terdiri dari sumber serat, protein yang tinggi, dan rendah lemak. Apabila sarapan sering ditinggalkan dapat berpengaruh terhadap status gizi dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan desain *cross sectional* dan sampel diambil dengan cara *Purposive sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa kelas VII dan kelas VIII dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh di uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, siswa SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo rata-rata memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang 43,52%, rata-rata memiliki status gizi normal 56,47%, dan rata-rata tingkat konsentrasinya baik 57,64%. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo ($p=0,088$), dan Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo ($p=0,000$).

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Tingkat Konsentrasi Belajar.

1. LATAR BELAKANG

Bangun kesiangan merupakan salah satu alasan mengapa anak usia sekolah sering meninggalkan sarapan, karena siswa takut datang terlambat di sekolah. Menurut Hardinsyah, (2013), Sarapan adalah suatu aktivitas untuk melakukan makan dan minum yang dapat dilakukan sebelum beraktivitas di pagi hari sehingga dapat dikonsumsi mulai dari bangun tidur hingga pukul 9.00 pagi, menyiapkan sarapan yang sehat harus mencakup sebesar 15-30% dari jumlah zat gizi yang diperlukan setiap harinya untuk menjaga kesehatan fisik, gaya hidup sehat,

dan kecerdasan. Bagi siswa berusia 6-14 tahun, sarapan sangat penting karena dapat membantu memberikan asupan gizi yang cukup sebelum berangkat ke sekolah dan melakukan banyak aktivitas di sekolah (Ma'arif dkk., 2021). Di Indonesia angka kejadian tidak sarapan pada anak-anak usia sekolah sebesar 16,9%, pada remaja sebesar 50%, dan pada orang dewasa sebesar 31,2% (Yuniarsih, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan anak usia sekolah sering mengabaikan sarapan karena takut datang terlambat di sekolah, tidak terdapat makanan yang dihidangkan karena ibu sibuk bekerja, takut mengalami sakit perut, tidak cukup waktu karena bangun kesiang, membutuhkan waktu perjalanan lebih lama karena jarak antara rumah dan sekolah yang cukup jauh (Badi'ah, 2019). Selain itu tidak terbiasa melakukan sarapan, karena belum ada selera untuk makan setelah bangun tidur, apabila dipaksakan untuk sarapan dapat menimbulkan rasa yang kurang nyaman (Dewi dkk., 2020).

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk tumbuh kembang daripada orang dewasa. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti infeksi, sanitasi lingkungan, ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, dan pola makan (Harefa, 2020).

Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja berusia 13 - 15 Tahun di Indonesia sebesar 5,6-7,1% status gizi kurus, sebesar 74,8-75,9% status gizi normal, dan sebesar 10,8-11,6% status gizi gemuk. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur sendiri sebesar 4,9-6,5% status gizi kurus, sebesar 71,9-75,0% status gizi normal, dan sebesar 12,1-14,6% status gizi gemuk.

Kebutuhan gizi anak sekolah yang terpenuhi dapat berkontribusi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (Amalia dan Adriani, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dkk., (2021) Kurangnya asupan ketika sarapan dapat menyebabkan siswa merasa lemas, kurang konsentrasi, dan pingsan. Sehingga sulit untuk berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Oleh karena itu, apabila siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang baik dapat membantu siswa tetap fokus saat belajar di sekolah (Rohmah dkk., 2020).

Apabila siswa terbiasa melakukan sarapan, dapat mempengaruhi kecerdasan otak, khususnya daya ingat anak, sehingga hal tersebut dapat mendukung konsentrasi belajar siswa di sekolah (Alfarisi dkk., 2020). Salah satu sumber energi terbaik untuk otak siswa adalah sarapan, yang dapat membantu mereka tetap fokus selama pembelajaran di kelas. Apabila tidak makan semalaman dapat menyebabkan gula darah rendah saat bangun pagi. Sarapan yang sehat akan membantu siswa berkonsentrasi di sekolah (Alfarisi dkk., 2020).

Konsentrasi memiliki peranan penting pada remaja yang sedang belajar yakni dalam mengingat, merekam, dan mengembangkan materi yang didapat di sekolah (Wardana, 2019). Jika anak sekolah tidak sarapan, hal itu dapat berdampak buruk, seperti konsentrasi mereka di kelas akan berkurang karena mereka kekurangan nutrisi yang diperlukan, sehingga dapat menyebabkan lemas hingga pingsan. Akibatnya, anak akan mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam dimana hal tersebut dihitung ketika anak masih tertidur, sehingga tidak heran jika anak sangat lapar pada pukul 9-10 pagi, saat glukosa dalam tubuh anak menurun (Wardana, 2019). Sehingga apabila siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar ketika proses pembelajaran disekolah berlangsung (Rohmah dkk., 2020).

Untuk mengendalikan konsentrasi belajar merupakan hal yang cukup sulit, karena terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab, hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal seperti ketidaksiapsiagaan untuk belajar, masalah kesehatan yang dapat memperburuk kondisi seseorang, masalah psikologis. Sedangkan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, perangkat pendukung pembelajaran dan suasana pembelajaran (Maisyarah dan Ridhani, 2021). Beberapa faktor lainnya, seperti usia, pengetahuan, pengalaman, dan gizi yang cukup, dapat mempengaruhi fokus belajar siswa (Dewi dkk., 2020).

Menurut survei sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo didapatkan hasil bahwa dari 15 siswa, terdapat 7 siswa yang sering melakukan sarapan, 6 siswa kadang-kadang melakukan sarapan, dan 2 siswa yang jarang atau tidak sarapan. Serta dilihat dari postur tubuhnya terdapat siswa yang memiliki status gizi kurang hingga obesitas. Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan antara anak dan dewasa. Pertumbuhan pada masa remaja mencapai akselerasi dan menuntut kebutuhan gizi yang tinggi (Afifah dkk., 2021). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis yang dialami oleh remaja (Badi'ah, 2019). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Masalah gizi pada remaja dapat disebabkan oleh faktor seperti kebiasaan

makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi makanan yang berlebihan melalui media massa (Rohmah dkk., 2020).

Sarapan Pagi

Sarapan pagi biasanya dimulai pada saat bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi. Sarapan pagi yang efektif mencakup 15-30% pada angka kebutuhan gizi harian untuk membentuk tubuh yang aktif, pola hidup sehat, dan kecerdasan (Hardinsyah, 2013). Menurut Harefa, (2020) Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan yang mengandung serat tinggi dan protein tinggi dengan rendah lemak. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi remaja di sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah (Harianto, 2019). Menurut Hardinsyah (2013), sarapan terbukti memiliki manfaat penting bagi anak sekolah seperti anak memiliki kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik, kemudian anak memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik, kemudian anak memiliki kemampuan membaca, berhitung (matematika), dan skor kemampuan sejenis (bahasa dan logika) yang lebih baik, kemudian anak jarang sakit dan jarang pusing, sakit telinga, sakit perut, dan Anak memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi juga dapat mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup, sehingga dapat menurunkan status gizi dan akan mempengaruhi prestasi belajar anak (Harianto, 2019). Menurut Hanim dkk (2022), frekuensi kebiasaan sarapan dapat di kategorikan menjadi 3 (tiga) kelompok seperti jarang atau tidak sarapan (makan pagi 0-2 hari/minggu), kadang-kadang sarapan (makan pagi 3-4 hari/minggu), dan sering sarapan (makan pagi 5-7 hari/ minggu).

Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak (Hafiza et al., 2020). Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, normal, dan berlebih. Dalam menentukan status gizi remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 tahun (2020) yakni menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia lebih dari 5 (lima) tahun sampai dengan 18 (delapan belas) tahun yakni sebagai berikut:

Rumus IMT :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Pada anak dan remaja dengan usia 5-18 tahun nilai IMT harus dibandingkan dengan WHO/NCHS 2007, dan kemudian indeks tersebut dinyatakan dengan Z-skor atau persentil.

Rumus Z – Score:

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Buku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Buku Rujukan}}$$

Nilai individu subjek (NIS) merupakan hasil dari IMT kemudian Nilai Median Baku Rujukan (NMBR) dan Nilai Simpang Baku Rujukan (NSBR) dapat dilihat pada buku Standar Antropometri tahun 2010. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) status gizi dapat dikategorikan (Permenkes, 2020):

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks Kategori	Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia lebih dari 5 (lima) - 18 (delapan belas) tahun.	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada rema diantaranya adalah umur, jenis kelamin, asupan makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi(Purba et al., 2024).

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha dalam pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya terhadap hal lain dan dilakukan secara sadar oleh setiap individu (Nurmalasari dkk, 2020). Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pikiran, kehendak, perasaan, dan seluruh panca indera pada satu objek dalam suatu kegiatan tertentu, tanpa dipengaruhi oleh objek lain yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan tersebut (Purnawunadi dan Lotulung, 2020). Menurut Maisyarah dan Ridhani (2021), Konsentrasi belajar pada remaja atau anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal seperti ketidak siapan mereka dalam menerima pembelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar dan faktor eksternal seperti adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya. Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi yakni seperti sering bosan terhadap suatu hal, selalu

berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya (Winata, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain rancangan *Cross Sectional*, karena peneliti melakukan observasi dan/atau melakukan pengukuran pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo dengan jumlah 268 siswa. Sampel pada penelitian ini merupakan siswa kelas VII dan kelas VIII dengan jumlah 85 siswa. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Dengan kriteria Inklusi sebagai berikut siswa-siswi SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo, kelas VII dan kelas VIII, siswa memiliki keadaan yang sehat jasmani dan rohani, Bersedia untuk menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi sebagai berikut siswa sedang berhalangan untuk hadir saat penelitian berlangsung, dan siswa dalam keadaan sakit.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, pertama kuesioner karakteristik responden berisi nama, usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, pekerjaan orang tua, dan pendidikan terakhir orangtua. Kedua kuesioner kebiasaan sarapan meliputi frekuensi sarapan, makanan yang dikonsumsi ketika sarapan, penyebab tidak sarapan. Dan yang terakhir lembar observasi tingkat konsentrasi belajar meliputi perhatian yang fokus, berpikir yang fokus, dan menjaga sikap untuk tetap fokus pada pelajaran. Selain itu untuk menentukan status gizi siswa dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung, dimana dalam pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan alat *Microtoise*.

Variabel yang diteliti akan dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel. Sehingga dapat diketahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi dan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Selanjutnya telah dilakukan sertifikasi yang menunjukkan bahwa penelitian ini laik etik oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor kaji etik 565/HRECC.FODM/V/2023 pada 19 Mei 2023.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswa SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong yang menduduki bangku kelas 7 dan 8 sebanyak 85 responden dengan memenuhi kriteria dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Perempuan	49	57,64
	Laki-laki	36	42,35
Umur	12 Tahun	3	3,52
	13 Tahun	43	50,58
	14 Tahun	30	35,29
	15 Tahun	9	10,58
Pekerjaan Ayah	Dokter	1	1,17
	Guru	2	2,35
	Perawat	1	1,17
	Sopir	4	4,70
	Swasta	41	48,23
	Teknisi	6	7,05
	Wirausaha	16	18,82
	Tidak tau	14	16,47
Pekerjaan Ibu	Pembantu	1	1,17
	Guru	4	4,70
	Ibu rumah tangga	35	41,17
	Swasta	21	24,70
	Wirausaha	13	15,29
	Tidak tau	11	12,94
Pendidikan Ayah	SD	3	3,52
	SMP	16	18,82
	SMA/SMK	46	54,11
	S1	7	8,23
	S2	1	1,17
	S3	1	1,17
	TIDAK TAU	11	12,94
Pendidikan Ibu	SD	8	9,41
	SMP	17	20
	SMA/SMK	42	49,41
	S1	8	9,41
	TIDAK TAU	10	11,76
Kebiasaan Sarapan	Jarang atau Tidak Sarapan (0-2x/minggu)	24	28,23
	Kadang-kadang Sarapan (3-4x/minggu)	37	43,52
	Selalu Sarapan (5-7x/minggu)	24	28,23
Status Gizi	Normal	48	56,47
	Lebih	37	43,52
Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa	Baik	49	57,64
	Kurang	36	42,35

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 57,64%, mayoritas responden berusia 13 tahun sebesar 50,58%, mayoritas pekerjaan orang tua responden adalah swasta untuk pekerjaan ayah sebesar 48,23% dan pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga sebesar 41,17%, pendidikan terakhir orang tua responden adalah lulusan SMA/SMK untuk ayah sebesar 54,11% dan untuk ibu 49,41%.

Kemudian terdapat responden yang memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang sebesar 43,52%, mayoritas responden memiliki status gizi normal sebesar 56,47%, dan mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik yakni sebesar 57,64%.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Gizi

Tabel 3. Tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan status gizi

		Status Gizi		
		Normal	Lebih	Total
Kebiasaan Sarapan	Tidak/Jarang Sarapan	11	13	24
	Kadang-kadang Sarapan	19	18	37
	Selalu Sarapan	18	6	24
Total		48	37	85
p= 0,088				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji chi-square pada hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa didapatkan nilai $p=0,088$ yang berarti bahwa nilai $p > 0,05$ dengan taraf kepercayaan sebesar 95%. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong. Bahwa pada penelitian ini responden dengan memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan dengan status gizi normal sebanyak 19 siswa. Dengan didapatkannya hasil tersebut kebiasaan sarapan tidak serta merta menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi siswa, termasuk asupan makanan, aktivitas fisik, keadaan infeksi, pendidikan orangtua dan pendapat keluarga (Ekonomi). Sehingga untuk mencapai status gizi yang optimal, diperlukan kombinasi dari sarapan yang sehat, pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan kondisi kesehatan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan Hafiza dkk., (2020) yang meneliti tentang hubungan kebiasaan makan dengan status gizi siswa di SMP YLPI Pekanbaru, hasil dari penelitian tersebut tidak menunjukkan hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa. Hal tersebut dikarenakan responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik namun sebagian besar memiliki status gizi normal. Hafiza dkk., (2020) menyebutkan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi status gizi siswa secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung seperti makanan dan penyakit infeksi, secara tidak langsung seperti pola pengasuhan, ketahanan pangan keluarga, layanan kesehatan dan kesehatan lingkungan sekitar. Selain itu pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, uang jajan, peran guru dan orang tua. Kebiasaan makan pada remaja tidak hanya mempengaruhi status gizi mereka, meskipun mereka memiliki kebiasaan makan yang buruk, namun status gizi mereka tetap normal (Hafiza dkk., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ridwan dkk., (2023) yang meneliti tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SD Negeri 106833 Desa Wonosari, Kabupaten Deli Serang, Sumatera Utara, dengan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan. Ridwan dkk., (2023) menyebutkan hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti yang berhubungan dengan penyakit menular, kualitas layanan kesehatan, pengetahuan orang tua, pola asuh orang tua, sanitasi lingkungan dan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga juga mempengaruhi status gizi, adapun faktor yang mempengaruhi status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh sarapan saja, namun kecukupan gizinya juga perlu diperhatikan sesuai dengan standar kebutuhan gizi seseorang dalam sehari(Ridwan dkk., 2023).

Menurut Ramadhan (2021), kebiasaan sarapan bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, karena zat gizi lain juga berperan penting. Sarapan hanya menyediakan antara 15-30 % dari kebutuhan energi harian seseorang. Oleh sebab itu, sarapan secara teratur tidak menjadi faktor utama dalam meningkatkan status gizi seseorang. (Ramadhan, 2021). Selain itu, ada kemungkinan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi sarapan.

Kebiasaan sarapan yang seimbang dengan memperhatikan komposisi makanannya sangat baik untuk mencapai status gizi yang optimal. Pemberian uang saku dan pola asuh yang tepat dapat mendukung terbentuknya kebiasaan sarapan yang baik pada anak-anak. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, uang saku dapat menjadi faktor yang menghambat kebiasaan sarapan yang sehat. Menurut Yuniarsih (2021), terdapat faktor lain yang mengakibatkan siswa tidak terbiasa untuk melakukan sarapan hal tersebut terjadi karena siswa tidak dibiasakan sarapan oleh orang tua, sehingga siswa cenderung memilih untuk jajan di kantin sekolah daripada mengonsumsi makanan rumahan.

Menurut Dunga dkk., (2022) Status pendidikan orang tua adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam penelitian ini, apabila tingkat pengetahuan orang tua rendah dapat mempengaruhi pengolahan sumber daya untuk mendapatkan bahan makanan, selain itu, anak-anak dengan orang tua yang berpendidikan tinggi cenderung memiliki status gizi yang baik karena pengetahuan yang dimiliki orang tua, motivasi, dan dampak dalam penyediaan makanan yang baik. Namun, apabila tingkat pendidikan orang tua rendah menyebabkan mereka tidak memahami kebutuhan dan perkembangan yang ideal bagi anaknya(Dunga dkk., 2022)

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rohmah dkk., (2020) yang meneliti tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi di SMP Negeri 14 Jember dengan mendapatkan hasil terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi. Rohmah

dkk., (2020) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, maka dapat mengalami masalah gizi atau malnutrisi.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa

Tabel 4. Tabulasi Silang kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar

		Konsentrasi Belajar		
		Kurang	Baik	Total
Kebiasaan Sarapan	Tidak/Jarang Sarapan	19	5	24
	Kadang-kadang Sarapan	16	21	37
	Selalu Sarapan	1	23	24
Total		36	49	85
p= 0,000				

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji chi-square pada hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti bahwa nilai $p < 0,05$ dengan taraf kepercayaan sebesar 95%. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong. Bahwa sebanyak 23 siswa memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari dengan memiliki tingkat konsentrasi baik, dan sebanyak 21 siswa memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang dengan konsentrasi baik. Hasilnya menunjukkan bahwa sarapan pagi merupakan faktor penting yang dapat membantu siswa lebih fokus dalam belajar di sekolah.

Anak yang kadang-kadang atau bahkan melewatkan sarapan dapat memiliki dampak negatif seperti kehilangan kadar gula darah, karena tubuh tidak menerima nutrisi saat tidur, sehingga dapat menyebabkan kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh menurun, glukosa merupakan sumber energi utama otak, jadi ketika kadar gula darah rendah, otak tidak menerima cukup energi untuk berfungsi dengan baik (Amelia dan Aprilia, 2019). Sehingga dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan daya ingat.

Apabila siswa tidak melakukan sarapan dalam kurun waktu tertentu maka dapat menanggu tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah, sehingga siswa akan mengeluarkan uang saku yang telah diberikan oleh orang tua untuk membeli makanan yang tersedia di kantin (Yuniarsih, 2021). Namun makan berlebih ketika sarapan juga tidak baik karena dapat menyebabkan asupan kalori berlebih dan dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak. Kelebihan gula dan karbohidrat olahan dalam sarapan yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan gula darah, yang berakhir pada penurunan gula darah secara drastis, sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan daya ingat anak (Hidayat & Nurhayati, 2021). Apabila

makan berlebihan saat sarapan juga dapat membuat anak merasa lelah dan mengantuk di kelas karena tubuhnya fokus mencerna makanan daripada memproses informasi.

Penelitian ini sejalan dengan Amelia dan Aprilia (2019) yang meneliti tentang hubungan sarapan dan konsentrasi belajar siswa di SMPN 12 Batam, dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan sehingga H1 diterima. Amelia dan Aprilia (2019), menyebutkan bahwa sarapan berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif. Ketika lambung kosong, glukosa dalam darah dapat menurun. Kondisi glukosa yang rendah dapat mengganggu pasokan glukosa untuk otak, karena glukosa darah termasuk dalam komponen untuk mempertahankan fungsi saraf. Oleh sebab itu, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dapat menjaga agar glukosa darah tetap normal (Amelia dan Aprilia, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dewi dkk., (2020) yang meneliti tentang hubungan pola sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 2 Banjar, Buleleng, Bali, dengan hasil terdapat hubungan. Menurut peneliti apabila siswa melakukan sarapan dengan menu yang seimbang akan membantu kerja sistem saraf otak akan bekerja dengan baik. Sistem ini bertanggung jawab untuk menerima informasi dan mengirimkan reaksi dari otak ke organ indera. Maka konsentrasi belajar siswa juga akan baik apabila sistem otak bekerja dengan baik (Dewi dkk., 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa, dan Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa, dan diberikan saran agar siswa lebih rajin lagi melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah, dan tetap menjaga status gizi yang sudah normal dan tingkat konsentrasi belajar yang baik, untuk orang tua agar dapat menambah pengetahuan orang tua terkait pentingnya melakukan sarapan dan mendorong semangat orang tua untuk selalu menyediakan makanan di pagi hari dengan menu yang bervariasi agar status gizi yang normal dan tingkat konsentrasi belajar yang baik tetap terjaga.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2021). *Buku ajar gizi daur dalam kehidupan*. UNESA University Press.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Alfarisi, R., Yuniastini, & Dkk. (2020). The morning habits with student achievement in elementary school 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Juni*, 11(1), 164–169.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Amelia, C., & Aprilia, Y. (2019). Hubungan sarapan dan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMPN 12 Batam tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 1–9.
<http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Badi'ah, A. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan dan durasi tidur dengan kegemukan pada remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang.
<http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS>
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>
- Dungga, E. F., Ibrahim, S. A., & Suleman, I. (2022). Hubungan pendidikan dan pekerjaan orang tua dengan status gizi anak. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 991–998. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.16589>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 2(1), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28.
<https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hardinsyah. (2013). Sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang. In *Simposium Nasional Sarapan Sehat*.
- Harefa, L. N. (2020). Hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa SMP: Studi literatur. (Issue February). <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5796/1/KTI> Listiana niastari harefa.pdf
- Hariato, S. (2019). Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/t9q4a>

- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489>
- Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1). <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- Maisyarah, M., & Ridhani, A. R. (2021). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap kurangnya konsentrasi belajar pada anak usia SD. *Proceeding Stadium Generale* 2021, 27–31. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/PIUOK/article/view/6692>
- Nurmalasari, Y., Anggunan, & Wulandari, I. A. (2020). Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(1), 27–31.
- Permenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Purba, N. P., Kirani, N., Br. Sitepu, A. S., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu, D. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja MTs Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 13(1), 72–81.
- Purnawunadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31–38. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.429>
- Ramadhan, T. A. (2021). Kaitan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi UNESA angkatan 2017. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), 53–59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41388>
- Ridwan, M., Ratricia, P., Aulia, M., Fadillah, A., Siregar, P., Zulfa, A. I., & Amandha, A. C. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi pada anak SD Negeri 106833 di Desa Wonosari Kabupaten Deli Serdang. *Community Development*, 4(4), 7465–7471.
- RISKESDAS. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu*

Gizi Indonesia, 04(01), 39–50.
<https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/155/pdf>

Susilowati, F., Lestari, N. E., & Shifa, N. A. (2021). Konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh sarapan pagi dan status gizi. *Oajjhs: Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(1), 16–24.

Wardana, Y. J. (2019). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/717/1/SKRIPSI%20YUDHA%20JAYA%20WARDANA.pdf>

Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>

Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>