

The Relationship between Breakfast Consumption and Study Concentration in Adolescents at SMPN 06 Jambi City

Siti Ramlah¹, Arnati Wulansari², Tina Yuli Fatmawati³

^{1,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Kesehatan Baiturrahim Jambi, Lebak Bandung, Kota Jambi,

²Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email : arnatia09@gmail.com

Abstract

Breakfast plays an important role for school children aged 6-12 years, namely to fulfill their nutritional needs in the morning, where children go to school and have very busy activities at school. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between breakfast consumption and learning concentration in adolescents at SMPN 06 Jambi City. The design of this study was a quantitative study with a cross-sectional design, data collection by filling out a questionnaire. The number of samples taken was 80 respondents. Data analysis used Univariate and Bivariate analysis using the Spearman correlation test. The results showed that the percentage of breakfast consumption was 51 people (63.8%) in the sufficient category and 29 people (36.3%) in the less category. For the percentage of learning concentration, there were 38 people (47.5%) in the good concentration category and 42 people (52.5%) in the no concentration category. Spearman analysis showed that there was a relationship between breakfast consumption and learning concentration with a p value = 0.000 ($p < 0.05$) and an r value = 0.511. It can be concluded that if you rarely eat breakfast, there is a greater risk of experiencing learning concentration disorders in teenagers..

Keywords: study concentration, breakfast consumption, adolescents

Abstrak

Sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar pada remaja di SMPN 06 Kota Jambi. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner. Jumlah sampel yang di ambil sebanyak 80 responden. Analisa data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran konsumsi sarapan terdapat 51 orang (63,8%) dalam kategori cukup dan terdapat 29 orang (36,3%) dengan kategori kurang. Untuk persentase kosentrasi belajar terdapat 38 orang (47,5%) dalam kategori konsentrasi baik dan terdapat 42 orang (52,5%) dengan kategori tidak konsentrasi. Analisis spearman menunjukkan ada hubungan konsumsi sarapan dengan konsetrasi belajar dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,511$. Dapat disimpulkan bahwa jika jarang sarapan memiliki resiko lebih besar mengalami gangguan konsentrasi belajar pada remaja.

Kata Kunci : konsentrasi belajar, konsumsi sarapan, remaja

Pendahuluan

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes 2014). Gizi pada masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa peralihan antara anak-anak dan dewasa, dimana remaja sangat banyak membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya di bandingkan dengan orang dewasa (Purwanti and Shoufiah 2017).

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, membiasakan sarapan termasuk salah satu dari 10 pesan umum yang terdapat dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pesan ini berlaku untuk masyarakat umum dari berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat (Kemenkes, 2014). Berdasarkan Risesdas (2018) Sebanyak 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% anak sekolah mengonsumsi sarapan dengan kualitas yang rendah.

Menurut Hardinsyah (2018) Sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak, karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah.

Sarapan yang dianjurkan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 15-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Anak yang melewati sarapan sering kali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan. Anak yang tidak pernah sarapan akan kekurangan energi dalam beraktivitas, selain itu juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah mengantuk (Noviyanti, 2018).

Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama dalam melakukan aktivitas setiap hari. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak. Selain itu melewati sarapan juga dapat mengakibatkan individu

tersebut akan sulit mengikuti pembelajaran (Anisa, 2019). Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja (Mawarni 2021).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses Perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan. Konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidak seriusan dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi pun menjadi berkurang, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya pemahaman siswa adalah konsentrasi. (Riinawati, 2020).

Banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh asupan gizi. Akibatnya anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 9-10, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun (Barokah et al 2022).

Berdasarkan uji pendahuluan atau survey awal yang telah dilaksanakan di SMPN 06 Kota Jambi, dari 10 responden yang mengikuti survey awal terdapat sebanyak 5 responden yang memiliki asupan sarapan yang baik dan 5 responden yang memiliki asupan sarapan yang kurang baik. Sedangkan pada variabel konsentrasi belajar terdapat 4 responden yang memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 6 responden memiliki konsentrasi kurang baik, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa/siswi SMPN 06 Kota Jambi memiliki asupan dan konsentrasi yang kurang baik ini disebabkan oleh kebiasaan sarapan yang tidak tepat waktu dan konsumsi sarapan tidak sesuai kebutuhan.

Mengingat pentingnya sarapan bagi siswa dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar agar dapat mewujudkan dan menciptakan

generasi penerus bangsa yang berkualitas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi pada remaja di SMPN 06 Kota Jambi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2024 di SMPN 06 Kota Jambi. Adapun sasaran dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII di SMPN 06 Kota Jambi dengan jumlah populasi sebanyak 410 orang. Pengambilan sampel dilakukan berdasar pada kriteria inklusi yaitu siswa/i SMPN VII Kota Jambi yang bersedia menjadi responden penelitian dan dalam keadaan sehat. Pengambilan sampel menggunakan teknik

Kriteria	n	%
Kebiasaan Sarapan :		
Selalu	31	38,8
Kadang-kadang/jarang	49	61,3
Total	80	100
Frekuensi sarapan :		
5-7 kali/minggu	37	46,3
3-4 kali/minggu	28	35
2-1 kali/minggu	15	18,8
Total	80	100
Penyediaan Sarapan di Rumah :		
Selalu	61	76,2
Kadang-kadang/jarang	19	23,8
Tidak pernah	0	0
Total	80	80
Waktu Sarapan :		
Bangun pagi-sebelum jam pelajaran	50	62,5
Setelah istirahat sekolah	30	37,5
Total	80	100
Jenis sarapan :		
Nasi, lauk, sayur, dan buah	46	57,5
Kue atau roti	25	31,3
Hanya minum	9	11,3
Total	80	100

proporsional random sampling. Jumlah sampel yang di gunakan sebanyak 80 orang yang ditentukan menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner konsentrasi belajar, kuesioner kebiasaan sarapan, dan kuesioner food recall sarapan 3 hari. Penelitian dilakukan secara serentak dalam satu waktu artinya

semua variabel baik variabel independent (sarapan) maupun variabel dependen (konsentrasi belajar) pada waktu yang sama. Analisa data

menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji korelasi spearman untuk mengetahui hubungan variabel independen (konsumsi sarapan) dan variabel dependen (konsentrasi belajar).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif data kondisi subjek berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui jumlah yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang (55%), subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (45%). Berdasarkan umur responden diketahui responden yang berumur 12 tahun sebanyak 24 orang (30%), umur 13 tahun sebanyak 54 orang (67,5%) dan umur 14 tahun sebanyak 2 orang (2,5%).

Konsumsi Sarapan

Hasil analisis distribusi sarapan berdasarkan asupan energi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Asupan Energi

Asupan Energi	Kurang		Cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	15	18,8	29	36,3	44	55,0
Perempuan	14	17,5	22	27,5	36	45,0
Total	29	36,3	51	63,8	80	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas sarapan responden dalam kategori cukup dengan persentase laki-laki sebanyak 29 orang (36,3%) dan Perempuan sebanyak 22 orang (27,5%).

Peneliti juga melakukan tahapan kisi-kisi pada kebiasaan konsumsi sarapan Hasil analisis distribusi sarapan berdasarkan kebiasaan sarapan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan sarapan

Berdasarkan hasil pada tabel 2 menunjukan bahwa kebiasaan sarapan responden di SMPN 06 Kota Jambi cukup baik. Dari 80 responden yang mengisi kuesioner terdapat 31 orang (38,8%) yang selalu melakukan sarapan, responden yang frekuensi sarapannya 5-7 kali/minggu sebanyak 37 orang (46,3%), selalu mendapatkan penyediaan sarapan di rumah sebanyak 61 orang (76,2%), waktu sarapan dari bangun tidur hingga sebelum jam Pelajaran dimulai sebanyak 50

orang (62,5%), dan responden dengan jenis sarapan lengkap sebanyak 46 orang (57,5%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sarapan yang baik. Dimana mayoritas responden melakukan sarapan dalam kategori cukup dengan persentase laki-laki sebanyak 29 orang (36,3%) dan perempuan sebanyak 22 orang (27,5%), sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase laki-laki sebanyak 15 orang (18,8%) dan Perempuan sebanyak 14 orang (17,5%). Menu yang dikonsumsi oleh siswa sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mewajibkan sarapan dengan menu mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.

Mayoritas responden memilih sarapan utama sebagai menu yang biasa dikonsumsi. Ada sebagian siswa yang mengkonsumsi sarapan dengan makanan lengkap seperti nasi, sayur, lauk-pauk, dan buah. Ada pula anak yang sekedar sarapan hanya dengan segelas air putih, teh, susu, atau kue-kue (*snack*) maka biasa di katakan kebutuhan gizinya kurang. Ada beberapa responden memiliki frekuensi sarapan < 5-7 kali/seminggu, responden yang tidak melakukan sarapan setiap hari dikarenakan ada responden yang tidak terbiasa sarapan dan dapat menyebabkan sakit perut apabila responden tersebut sarapan. Tidak semua responden sarapan di rumah dan mempunyai kebiasaan tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah ini dikarenakan responden sering terlambat bangun pagi dan tidak sempat sarapan di rumah. Mayoritas responden mendapatkan penyediaan sarapan di rumah dan ada juga yang jarang mendapatkan penyediaan sarapan di rumah dikarenakan orang tua responden sibuk dan tidak sempat membuatkan sarapan. Ada responden yang melakukan sarapan setelah jam istirahat sekolah, ini disebabkan ada responden yang tidak mendapatkan penyediaan sarapan di rumah dan ada juga responden yang tidak sempat untuk sarapan di rumah sehingga hanya membawa bekal atau membeli makanan di kantin setelah istirahat sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Verdiana dan Muniroh (2017), menunjukkan bahwa Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Sebagian besar responden yang melakukan sarapan sehat memiliki tingkat

konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sekedar sarapan. Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga anak tidak lemas, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar.

Melewatkan sarapan di pagi hari akan menyebabkan kadar glukosa darah menurun. Jika kadar glukosa darah menurun maka tubuh akan mengirim impuls ke otak sehingga muncul rasa lapar. Stimulasi tersebut akan menyebabkan keinginan makan dalam jumlah banyak sehingga mereka akan mengonsumsi makanan berlebih pada siang dan malam hari. Asupan yang berlebih akan meningkatkan sekresi insulin sehingga dapat menghambat enzim lipase. Akibatnya, semakin banyak lemak yang ditimbun di dalam tubuh, jika hal ini terus terjadi maka akan menyebabkan peningkatan berat badan (Kurniawati and Fayasari 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini, masih banyak responden yang asupan konsumsi sarapannya kurang memenuhi kebutuhan, ini dikarenakan responden banyak yang tidak memperhatikan sarapan yang dikonsumsi misalnya hanya minum air saja atau makan roti pada pagi hari, dan ada juga responden yang tidak sempat untuk sarapan di rumah karena terlambat bangun dan takut terlambat ke sekolah padahal konsumsi sarapan sangat penting, sarapan sebagai penambah energi bagi tubuh dan menjadi stamina untuk menjalani hari, sarapan juga mempengaruhi konsentrasi belajar agar tetap fokus dalam belajar. Oleh sebab itu peneliti merekomendasikan responden untuk mengkonsumsi sarapan yang baik dan bergizi agar dapat memenuhi kebutuhan dalam tubuh. Responden yang tidak sempat sarapan di rumah dianjurkan untuk membawa bekal makanan agar kebutuhan gizi Tetap terpenuhi dan tidak jajan sembarangan disekolah.

Konsentrasi Belajar

Hasil analisis distribusi konsentrasi belajar responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Konsentrasi Belajar

Kategori	n	%
Konsentrasi Baik	38	47,5
Tidak Konsentrasi	42	52,5
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswa/i konsentrasi belajar dalam kategori tidak konsentrasi sebanyak 42 orang (52,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 80 responden yang mengikuti penelitian ini mayoritas siswa/i konsentrasi belajar dalam kategori tidak konsentrasi sebanyak 42 orang (52,5%) dan 38 orang (47,5%) dalam kategori konsentrasi baik. Salah satu penyebab masih banyaknya responden yang tidak konsentrasi dalam belajar yaitu kurangnya asupan gizi yang didapatkan dari sarapan sebelum memulai pelajaran.

Apabila siswa memiliki konsentrasi yang baik maka akan berpengaruh kepada proses belajar mengajarnya. Siswa akan lebih fokus dan membuat prestasi siswa tersebut akan lebih baik. Anak usia sekolah sudah dapat berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan anak yang berusia lebih muda dan mereka dapat fokus pada informasi yang dibutuhkan serta dapat menyaring secara langsung informasi yang tidak relevan, ini diyakini karena kematangan neurologis pada anak usia sekolah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suci 2022, menyatakan bahwa di SMPN 29 Palembang konsentrasi belajar pada kategori baik sebesar 22 responden (22,7) anak yang memiliki konsentrasi belajar baik tentu akan memiliki perilaku kognitif yang baik pula. Penelitian ini menjelaskan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung keberhasilan siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya, jika kemampuan konsentrasi berkurang maka dapat diprediksi kemampuan dalam mengikuti pelajaran ataupun belajar secara mandiri akan terganggu. Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama dalam melakukan aktivitas setiap hari. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak. Selain itu melewatkan sarapan juga dapat mengakibatkan individu tersebut akan sulit mengikuti pembelajaran (Anisa 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini, masih banyak responden yang kurang konsentrasi dalam

belajar. Responden sulit untuk fokus dalam belajar, seperti jarang memperhatikan guru pada saat menjelaskan pelajaran, berbicara dengan teman pada saat pembelajaran berlangsung, mengantuk, lemas, tidak semangat dan cepat bosan. Salah satu penyebab responden kurang konsentrasi dalam belajar yaitu kurangnya asupan energi dalam tubuh yang didapatkan pada saat sarapan sebelum memulai pelajaran, ini dapat menurunkan konsentrasi dan daya ingat apabila kebutuhan energi dalam tubuh tidak tercukupi. Oleh karena itu peneliti merekomendasikan responden untuk selalu sarapan sebelum memulai aktivitas, selain itu juga responden harus memperhatikan makan yang dikonsumsi yaitu makanan yang sehat dan bergizi agar kecukupan tubuh terpenuhi dan minum air putih yang cukup.

Hubungan Konsumsi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar

Adapun hasil analisis data hubungan antara konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar tersaji pada Tabel berikut:

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar

Konsumsi sarapan	Konsentrasi belajar				Jumlah	
	Tidak konsentrasi		Konsentrasi baik			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	28	35,0	4	5,0	32	40,0
Cukup	14	17,5	34	42,5	48	60,0
Total	42	52.5	38	47,5	80	100

$$p = 0,00 \text{ R Square} = 0,47$$

Berdasarkan Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa pada variabel konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki korelasi pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dan memiliki nilai r sebesar 0,457. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar di SMPN 06 Kota Jambi.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai signifikan atau *p-value* $0,000 \leq 0,05$ maka dapat dikatakan ada hubungan antara konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar di SMPN 06 Kota Jambi. Sesuai hasil tabel diatas, hasil nilai OR sebesar 0,457 (46%) yang berarti korelasi cukup kuat maka dapat disimpulkan bahwa jarang sarapan pagi memiliki resiko lebih besar untuk

mengalami gangguan konsentrasi belajar pada anak sekolah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rafika (2018), dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak di dapatkan hasil bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak ($p = 0,000$), dimana Sebagian besar (8 dari 9) responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan sebagian besar responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratna (2020) ,berdasarkan hasil analisis data, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP N 2 Banjar dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) dan tingkat korelasi kolerasi sedang dengan nilai $r = 0,464$. Berdasarkan koefisien korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari distribusi pola sarapan siswa yang memiliki pola sarapan di bawah 15% AKE sebanyak 15 orang dengan tingkat konsentrasi 13 orang kategori sedang dan 12 orang kategori rendah. Siswa yang memiliki pola sarapan di atas 15% AKE sebanyak 4 orang dengan tingkat konsentrasi sedang berjumlah 4 orang. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar,serta mengantuk saat belajar di pagi hari.

Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah asupan zat gizi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang diasup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) hal ini menyebabkan tubuh lemah karena tiadanya suplai energi. Jika hal tersebut terjadi maka dapat menyebabkan kekosongan lambung Hal tersebut tentunya akan mengganggu konsentrasi belajar (Andriati and Nuraini 2020).

Menurut asumsi peneliti siswa/i SMPN 06 Kota Jambi dengan tingkat konsentrasi belajarnya masih banyak yangkurang baik, dimana sikap belajar peserta didik di kelas menunjukkan konsentrasi konsentrasi kurang baik seperti kurang memperhatikan ketika guru menjelaskan materi dan berbicara dengan teman ketika pembelajaran berlangsung. Konsentrasi belajar pada siswa/i SMPN 06 Kota Jambi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantara lain faktor materi pelajaran, faktor lingkungan, tingkat intelegensi dan faktor kesehatan jasmani yang meliputi cukupnya asupan gizi dan asupan tenaga. Peran orang tua siswa yang mayoritas sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya sarapan dan jika siswa yang tidak sempat sarapan siswa membawa bekal kesekolah atau menggantikannya dengan jajan disekolah.

Berdasarkan penelitian ini peneliti merekomendasikan responden agar tetap memperhatikan sarapan dan menyempatkan sarapan sebelum memulai pelajaran, apabila tidak sempat sarapan dirumah ada baiknya responden membawa bekal dari rumah, dan sangat penting peran orang tua untuk selalu memantau makanan yang dikonsumsi anak, orang tua dapat meluangkan waktu untuk membuat sarapan untuk anak, memantau jam tidur pada saat malam hari dan membangunkan anak lebih awal agar dapat menyempatkan sarapan di rumah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa; 1) Asupan konsumsi sarapan pada Siswa/i di SMPN 06 Kota Jambi dari 80 responden terdapat 51 orang (63,8%) dalam kategori cukup dan terdapat 29 orang (36,3%) dalam kategori kurang. 2) konsentrasi belajar terdapat 38 orang (47,5%) dalam kategori konsentrasi baik dan terdapat 42 orang (52,5%) dalam kategori tidak konsentrasi. 3) Terdapat hubungan konsumsi sarapan dengan konsentrasi belajar pada remaja di SMPN 06 Kota Jambi ($p \text{ value} = 0,000$).

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah: 1) Bagi peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada siswa selain faktor kebiasaan sarapan pagi yang terbukti berhubungan signifikan

terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama. 2) Bagi institusi pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan diharapkan untuk selalu meningkatkan bimbingan dan penekanan materi tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, dan tingkat konsentrasi belajar anak, serta pedoman tentang makanan yang dikonsumsi setiap hari harus terpenuhi secara kualitas maupun kuantitasnya. 3) Bagi responden penelitian ini diharapkan dapat mendorong untuk selalu memperhatikan jenis sarapan yang dikonsumsi agar kebutuhan tubuh terpenuhi karena melalui sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat.

Pustaka

- Andriati, Riris, and Rika Nuraini. 2020. "Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi." *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat* 1(1): 51–54. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75>.
- Anisa DL, Luvi DAAZ. 2019. "Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Di Smk Bumantara Muntitan Jurusan Farmasi." *Published online*.
- Barokah, Lia, Ayu Pratiwi, and Universitas Yatsi Madani. 2022. "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast and Students Learning Concentration." *Nusantara Hasana Journal* 2(6): Page.
- Hardinsyah, & Anwar, k. 2018. "Mitos dan fakta sarapan." *ogor : pergizi pangan indonesia dan departemen gizi masyarakat FEMA IPB*.
- Kemenkes. 2014. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25 Tahun 2014." : 6.
- Kurniawati, Putri, and Adhila Fayasari. 2018. "Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun." *Ilmu Gizi Indonesia* 1(2): 69. doi:10.35842/ilgi.v1i2.3.
- Mawarni, Elita Endah. 2021. "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa." 2(20): 159–67.
- Noviyanti Retno Dewi, Kusudaryati Dewi PD. 2018. *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah*.
- Purwanti, Susi, and Rahmawati Shoufiah. 2017. "Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur." *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim* (09): 81–87.
- Rafika, Puji Astuty, and Susana Setyowati. 2018. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynecologi dan ilmu kesehatan* 6(2): 26–35.
- Ratna, Ni Putu Sri Dewi, D M Citrawathi, and Gede Giana Serfi. 2020. "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP NEGERI 2 Banjar." *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya* 14(1): 168–80.
- Riinawati. 2020. 1 Berajah Journal Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin.
- Riskesdas, K. 2018. "Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)." *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8): 1–200.
- Verdiana, Lydia dan Muniroh, Lailatul. 2017. "Breakfast Habit Correlate with Learning Concentration among Students at Sukoharjo I Malang Elementary School." *Media Gizi Indonesia* 12: 14–20. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3501>.