

PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI DALAM KELAS

Husnul Hotimah^{1*}, Nuril Hidayah²,

^{1,2}Universitas Trunojoyo Madura , Indonesia

* Corresponding Email: husnul.hotimahpdg@gmail.com

A B S T R A K

Sebagian orang sering melewatkan sarapan pagi, padahal sarapan pagi mempunyai peran penting bagi tubuh sebelum memulai aktivitas. Selain itu dalam proses pembelajaran di kelas sarapan pagi dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa serta memusatkan perhatian siswa pada pembelajaran. Bagi anak – anak sekolah, sarapan adalah sumber energi yang menjadi pendukung siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan baik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap penurunan konsentrasi siswa di dalam kelas. Metode penelitian yang digunakan yakni informasi dikumpulkan melalui kuesioner yang berfokus pada kebiasaan sarapan, penyebab siswa meninggalkan sarapan pagi serta konsentrasi siswa dikelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara konsumsi sarapan dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Siswa yang secara rutin melakukan sarapan pagi cenderung memiliki konsentrasi lebih baik daripada siswa yang tidak melakukan sarapan pagi. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya Sarapan pagi dalam menunjang pembelajaran dan konsentrasi belajar siswa. Pihak Pendidikan maupun orang tua harus bekerja sama untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan sarapan yang sehat dan tidur yang cukup guna meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kata Kunci : Konsentrasi Belajar , Sarapan, Siswa

A B S T R A C T

Some people often skip breakfast, even though breakfast has an important role for the body before starting activities. Apart from that, in the learning process in class breakfast can help increase student concentration and focus students' attention on learning. For school children, breakfast is a source of energy that supports students to start learning activities well. The research aims to determine of breakfast on reducing student concentration in class. The research method used is that information is collected through a questionnaire that focuses on breakfast habits, the reasons why students skip Breakfast and students' concentration in class. The research results show that there is a correlation between breakfast consumption and students' level of concentration in learning. Students who regularly eat breakfast tend to have better concentration than students who don't eat breakfast. This research provides a deeper understanding of the importance of breakfast in supporting students' learning and concentration. Education and parents must work together to ensure that students get a healthy breakfast and get enough sleep to improve the quality of learning.

Keywords : Study concentration, Breakfast, Students

PENDAHULUAN

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting dalam kehidupan , pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental menjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang. Anak usia sekolah merupakan generasi yang akan menentukan masa depan negara. Generasi yang berkualitas ditentukan oleh beberapa factor, anatar lain Pendidikan yang didukung oleh status gizi sejak usia muda, status gizi mengacu pada terpenuhinya gizi atau kebutuhan gizi seseorang, memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang akan membantu menjaga daya tahan tubuh, kecerdasan, dan pertumbuhan yang optimal (Depkes RI, 2014).

Sarapan merupakan suatu kegiatan atau rutinitas harian bagi setiap individu yang biasanya dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas – aktivitas selanjutnya. Sarapan pagi perlu dilakukan untuk mengisi energi dan nutrisi pada tubuh sebelum mengawali aktivitas harian, termasuk aktivitas belajar. Itu sebabnya sarapan dapat mempengaruhi pada kondisi siswa ketika didalam kelas. Saat siswa tidak sarapan, hal yang terjadi yakni tubuh akan kekurangan energi sehingga konsentrasi belajar siswa dapat menurun.

Otak manusia akan dapat bekerja dengan baik apabila mendapatkan asupan energi dan nutrisi yang cukup. Agar fungsi otak berjalan dengan optimal di perlukan asupan nutrisi seperti karbohidrat, protein, serta vitamin dan mineral. Selain itu, mengonsumsi makanan bernutrisi pada pagi hari juga dapat berdampak pada kadar gula darah seseorang. Ketika seseorang tidak mendapat asupan makanan pada pagi hari maka kadar gula darah akan mengalami penurunan sehingga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan ketidakstabilan suasana hati.

Dengan itu, mengonsumsi makanan pada pagi hari sangat penting dalam mendorong konsentrasi belajar siswa dikelas. Dengan melakukan sarapan, siswa mendapatkan energi untuk berkonsentrasi pada pembelajaran. Serta siswa dapat terhindar dari rasa lemas, malas, dan bosan pada saat pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kualitatif teknik pengambilan data dan pengumpulan data dengan cara survei melalui penyebaran kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner ini dibagikan kepada siswa/siswi sekolah dasar Buluh II Socah dengan jumlah responden 30 orang siswa yang meliputi siswa kelas 5 dan 6 sekolah dasar. Kuesioner mencakup pertanyaan kebiasaan sarapan siswa sebelum berangkat sekolah, alasan tidak melakukan sarapan, hal apa yang di rasakan didalam kelas ketika tidak sarapan, serta pertanyaan apakah siswa dapat berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung. Dari jawaban responden pada koesioner yang telah diberikan peneliti, selanjutnya peneliti menganalisis koesioner yang telah di isi oleh siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemenkes tahun 2004 menyatakan sarapan merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga jam 9 guna memenuhi beberapa kebutuhan gizi pada tubuh manusia (15-30% gizi) untuk memulai aktivitas sehari – hari. Sarapan yang baik yakni mengandung karbohidrat, protein, dan vitamin yang cukup

guna mewujudkan gizi seimbang. Saat sarapan, mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi, protein yang cukup, dan kadar lemak rendah sangat dianjurkan sebab dapat meringankan kerja bagi sistem pencernaan serta dapat membuat tubuh seseorang lebih lama merasa kenyang. Tak hanya itu, karbohidrat juga memegang peran penting dalam memenuhi gizi di pagi hari sebab karbohidrat dapat merangsang glukosa dalam otak sehingga dapat menghasilkan energi dan memacu kinerja otak dalam berpikir (Larega, 2015). Sehingga sarapan merupakan rutinitas pagi yang penting untuk dilakukan agar tubuh siap dalam menjalani berbagai aktivitas dan pembahasan yang terpisah.

Dalam kegiatan pembelajaran, sarapan memegang peran penting dalam memusatkan kerja otak pada siswa. Seorang yang melakukan sarapan cenderung akan lebih fokus dalam belajar dibandingkan seseorang yang melewatkan sarapan. Tang Z, dkk (2017) menyatakan meninggalkan sarapan dapat mengganggu fungsi kognitif yang berakibat pada menurunnya rangsangan pada otak, keterlambatan dalam merespon serta menurunnya perhatian seseorang. Rutinitas sarapan pada siswa dapat berdampak positif pada tingkat akademik siswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari koesioner yang peneliti sebarakan terdapat 17 responden dengan jenis kelamin perempuan dan 13 responden dengan jenis kelamin laki – laki. Dalam koesioner yang siswa jawab terdapat 3 pertanyaan pokok yang meliputi Seberapa sering siswa melewatkan sarapan, alasan mengapa siswa melewatkan sarapan serta apa yang dirasakan siswa didalam kelas ketika tidak melakukan sarapan. Dari ketiga butir pokok soal tersebut terdapat 15 siswa yang selalu melakukan sarapan, 8 siswa yang kadang – kadang melewatkan sarapan, dan 7 siswa sering melewatkan sarapan. Hasil selanjutnya yaitu alasan siswa terkadang melewatkan atau bahkan sering melewatkan sarapan diantaranya: (a) waktu bangun siswa yang berdekatan dengan jam masuk ke sekolah sehingga siswa terburu – buru dan tidak sempat untuk melakukan sarapan terlebih dahulu, (b) siswa yang tak berminat melakukan sarapan dan memilih makan pada saat jam istirahat, (c) belum adanya selera makan setelah bangun tidur. Pada hasil

selanjutnya yakni beberapa hal yang siswa rasakan di kelas ketika melewatkan sarapan diantaranya : (1) tidak bersemangat dalam belajar, (2) mudah mengantuk ketika pembelajaran berlangsung, (3) sulit memahami penjelasan guru serta (4) rasa lapar yang mengganggu fokus siswa terhadap proses pembelajaran. Dengan hal ini dapat di simpulkan bahwa sarapan dapat berpengaruh pada kondisi belajar siswa di dalam kelas. Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu kemampuan memusatkan pikiran serta perhatiannya dalam memperoleh informasi yang disampaikan guru. Konsentrasi belajar siswa menjadi salah satu hal yang berpengaruh pada keberhasilan proses belajar siswa.

Muchtar dkk (2011) menyatakan bahwa konsentrasi belajar siswa dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti: (1) faktor fisik, (2) faktor sosial, dan (3) faktor psikologis. Dalam hal ini faktor fisik terbukti dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi belajar siswa, kondisi fisik seseorang yang melewatkan sarapan memiliki energi yang rendah sehingga konsentrasi pemusatan pikiran pada otak menurun. Meskipun tingkat penurunan konsentrasi belajar siswa tak hanya berasal dari aspek pemenuhan gizi atau sarapan saja melainkan ada beberapa faktor lainnya yang dapat

mempengaruhi konsentrasi belajar siswa baik internal maupun eksternal seperti minat belajar siswa serta gangguan dari lingkungan sekitarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Sarapan merupakan suatu kegiatan atau rutinitas harian bagi setiap individu yang biasanya dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas – aktivitas selanjutnya. Sarapan adalah sumber energi yang menjadi pendukung siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan baik. Seorang yang melakukan sarapan cenderung akan lebih fokus dalam belajar dibandingkan seseorang yang melewatkan sarapan. Sarapan dapat mempengaruhi kondisi belajar siswa di dalam kelas seperti ketika siswa melewatkan sarapan maka ia akan terganggu sebab rasa lapar yang di rasakan, mudah mengantuk, menurunnya minat belajar dan semangat siswa didalam kelas. Orang tua serta pihak pendidik dapat memperhatikan kondisi fisik siswa sebelum memulai pembelajaran dengan hal ini nantinya bisa meminimalisir terjadi penurunan konsentrasi siswa di dalam kelas. Diharapkan penelitian berikutnya dapat membahas topik lain di luar topik yang sudah di bahas pada penelitian ini serta dari Sekolah dapat mempertimbangkan untuk menjalankan program sarapan sekolah bagi siswa yang mungkin tidak memiliki sarapan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi,Ini Putu Sri Ratna., 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. Volume 14 nomor 1(168-180)
- Larega, Tanika Sonia Putri.2015.Effect Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. J MAJORITY. Volume 4, nomor 2(115 – 121) Ahidin, U. dkk. (2020). Covid 19 dan Work from Home. Desanta Muliavisitama.
- Menkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 TAHUN 2014. Jakarta : kemenkes RI:201
- Muchtar,M., M, Julia., I,L, Gamayati.2011. Sarapan Dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan konsentrasi pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Volume 8, nomor 1(28-35).
- Salsabila, Puteri Sahra., Nareswari, Shinta.2023. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar. Medula. Volume 13, nomor 1(146-150).