

**HUBUNGAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII
DI SMPN 1 SA'DAN KABUPATEN TORAJA UTARA**

Nirta Aprila Paembonan¹, Agustina Palamba², Risma Rerung³

nirtaaprila3@gmail.com

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Toraja Raya Indonesia ^{1, 2, 3}

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa. Sarapan pagi berperan sebagai sumber energi utama sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah dan berpengaruh terhadap fungsi kognitif otak, termasuk daya fokus, perhatian, dan daya ingat. Namun, tidak semua siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sehingga dapat berpengaruh terhadap konsentrasi mereka di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan sebanyak 72 siswa, dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan perilaku kebiasaan sarapan baik sebanyak 36 orang (50,0%) dan yang kurang juga sebanyak 36 orang (50,0%). Sementara itu, siswa dengan konsentrasi belajar rendah berjumlah 46 orang (63,9%) dan konsentrasi belajar tinggi 26 orang (36,1%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa, orang tua, dan pihak sekolah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebiasaan sarapan demi meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci : Perilaku Kebiasaan sarapan, Konsentrasi Belajar, Siswa

Abstract

Learning concentration is one of the key aspects that supports students' academic success. Breakfast serves as the main source of energy before starting learning activities at school and influences brain cognitive functions, including focus, attention, and memory. However, not all students have good breakfast habits, which may affect their concentration in class. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration among eighth-grade students at SMPN 1 Sa'dan, North Toraja Regency, in 2025.

This research is a quantitative study with an analytical survey design and a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all eighth-grade students at SMPN 1 Sa'dan, totaling 72 students, using a total sampling technique. Data were collected using a validated and reliable questionnaire. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.

The results showed that 36 students (50.0%) had good breakfast habits and 36 students (50.0%) had poor breakfast habits. Meanwhile, 46 students (63.9%) had low learning concentration, and 26 students (36.1%) had high learning concentration. The Chi-Square test showed a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between breakfast habits and learning concentration.

The conclusion of the study indicates a significant relationship between breakfast habits and learning concentration among students. Therefore, it is important for students, parents, and schools to raise awareness about the importance of having breakfast to improve students' concentration and academic achievement.

Keywords : Breakfast Habits, Learning Concentration, Student

**Correspondent Author:*

Email: nirtaaprila3@gmail.com

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini, siswa memerlukan dukungan optimal untuk belajar. Konsentrasi membantu siswa dalam menyerap materi, aktif dalam kelas dan mencapai prestasi akademik mereka. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada objek yang dipelajari dengan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah (Selvi dan Muliadi Sudarto, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022), dari hasil distribusi frekuensi tingkat konsentrasi didapatkan hasil sangat rendah sebanyak 5,6%, rendah sebanyak 55%, sedang sebanyak 30,4%, tinggi sebanyak 7,9% dan kategori sangat tinggi sebanyak 1,2%. Maka rata-rata tingkat konsentrasi siswa selama mengikuti pembelajaran dalam kategori rendah. Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang tinggi karena mencerminkan kemampuan kognitif siswa. Konsentrasi belajar yang tinggi pada siswa dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar. Anak yang sarapan cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak sarapan pagi. Meninggalkan sarapan akan membawa dampak buruk terutama anak sekolah, karena tidak tercukupi gizi anak untuk kegiatan aktivitas sehingga anak menjadi tidak fokus dalam pelajaran. Hal tersebut terjadi karena saat tidur tubuh mengalami kekosongan lambung, sehingga anak akan merasa lapar pada pukul 09.00-10.00, mengakibatkan kadar gula dalam tubuh turun dan menimbulkan rasa lesu, lemah, malas dan mengantuk (Wijayanti, 2022).

Kebiasaan sarapan merupakan aspek penting yang sering diabaikan oleh siswa-siswi, prevalensi menunjukkan bahwa 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi akademik, sarapan merupakan asupan pertama yang dikonsumsi tubuh setelah terjadinya proses metabolisme tubuh selama tidur. Sehingga diperlukan asupan sarapan yang cukup untuk memberikan energi beraktifitas di awal hari (La Ode Reskiaddin, dkk, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*), anak usia dini adalah usia 13-16 tahun. Pertumbuhan fisik pada masa remaja awal biasanya stabil, namun perkembangan kognitif, emosional dan sosial sangat pesat. Anak-anak di bawah usia 13-16 tahun mulai berkomunikasi dengan teman, guru, pelatih, perawat, dan lainnya selain keluarga. Anak usia sekolah (13-16 tahun) merupakan kelompok usia yang mulai melakukan berbagai aktivitas terstruktur setiap harinya yang memerlukan asupan energi dan makanan yang cukup. Tanpa asupan energi dan

nutrisi harian yang cukup, anak akan mengalami kelelahan mental dan fisik, sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta lambatnya perkembangan kognitif dan perilaku. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan makanan bergizi kepada anak usia sekolah, termasuk sarapan pagi, (Amalia, 2023).

Menurut penilaian Indeks Pembangunan Pendidikan (EDI), yang dilakukan oleh *United Educational Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), Indonesia sebagai salah satu negara Asia yang baru berkembang, Indonesia menghadapi banyak masalah pendidikan, termasuk minat siswa dalam belajar dan membaca serta tingkat konsentrasi belajar yang rendah (UNESCO, 2012) dalam (Amalia Hazizah dkk, 2024).

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja. Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riskesdas (2018), bahwa masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 orang anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), 4 dari 10 anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi .7 dari 10 anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standart gizi yang baik (Maulana, 2022).

Sarapan dapat memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan gizi harian yang dapat mewujudkan kehidupan yang sehat, aktif dan produktif (Depkes RI, 2014). Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Gede, 2020).

Manfaat sarapan adalah memberikan kontribusi penting akan beberapa zat yang diperlukan tubuh sebagai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Irawti Deasy, 2023). Siswa sering melewatkan sarapan karena beberapa alasan seperti kurang nafsu makan, rendahnya pengetahuan gizi yang dimiliki siswa, sarapan tidak tersedia, dan tidak mempunyai waktu untuk sarapan dikarenakan telat bangun pagi dan jarak antara rumah dengan sekolah cukup jauh (Hartati, 2023).

Sarapan sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah karena dapat mendukung energi dalam beraktivitas dan memiliki konsentrasi yang baik dalam belajar. Sarapan mungkin tidak terlalu penting bagi beberapa orang, namun sangat penting bagi tubuh saat beraktivitas seharian (Fauziah, 2022). Menyediakan sarapan di rumah sangatlah penting karena dapat mendukung dan mendorong anak untuk terbiasa sarapan (Meriska dkk, 2016) dalam (Alfiah dan Nahda, 2021).

Menurut Depkes (2005) dalam (Nurul, 2021), fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktivitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun.

Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dan melakukan aktivitas secara optimal (Arifin, 2023). Kegiatan tersebut sangat penting terutama bagi para peserta didik karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas dalam Pendidikan. Tidak sarapan menyebabkan peserta didik kurang berenergi karena perut kosong sehingga menjadi susah untuk fokus berpikir saat belajar, hal tersebut sangat mempengaruhi prestasi belajar (Djayusma ntoko, 2021).

Sarapan yang dikonsumsi siswa memenuhi setidaknya 15% - 20% dari kebutuhan gizi sehari. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi utama untuk melakukan aktifitas setiap hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada seluruh tubuh termasuk otak. Pada penelitian Ermalynda, (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa .

Berdasarkan survei awal pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan ditemukan bahwa jumlah siswa kelas VIII adalah 72 siswa. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 18 responden, didapatkan 9 siswa yang mengaku tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Dari hasil wawancara ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang memiliki kebiasaan tidak sarapan, yang berpotensi mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mereka. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena kurangnya konsentrasi belajar, merasa lesu, cepat lelah dan mengantuk, kurang

fokus dan pusing dapat berdampak pada pencapaian akademik siswa dan efektivitas proses pembelajaran.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan siswa dalam meningkatkan kesadaran dan pentingnya sarapan pagi sebagai bagian dari pola hidup sehat dan mendukung prestasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 72 orang, dengan sampel 72 orang yang dipilih dengan menggunakan *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden
 - a. Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Usia Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
13	30	41.7
14	42	58.3
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 42 orang (58.3%).

- b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	36	50.0
Perempuan	36	50.0
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin adalah seimbang, yaitu masing-masing 36 orang (50.0%) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, tidak terdapat mayoritas jenis kelamin dalam distribusi responden tersebut.

2. Analisis Univariat
 - a. Perilaku Kebiasaan Sarapan

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Perilaku Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	36	50.0
Kurang	36	50.0
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden dengan perilaku kebiasaan sarapan baik dan kurang adalah sama, yaitu masing-masing sebanyak 36 orang (50.0%). Oleh karena itu, tidak terdapat mayoritas dalam perilaku kebiasaan sarapan dalam distribusi responden tersebut.

b. Konsentrasi Belajar

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	26	36.1
Rendah	46	63.9
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki konsentrasi belajar rendah yaitu sebanyak 46 orang (63.9%) dan yang memiliki konsentrasi tinggi berjumlah 26 orang (36.1%).

Dalam analisa ini diuraikan tentang hasil penelitian tentang hubungan perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara tahun 2025 adalah sebagai berikut :

3. Analisis Bivariat

Tabel 5.5
Hubungan Perilaku Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Perilaku Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar				Total		p-value
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	19	26.4	17	23.6	36	50.0	0.003
Kurang	7	9.7	29	40.3	36	50.0	
Total	26	36.1	46	63.9	72	100	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.5 diatas mengenai hubungan perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara tahun 2025, diperoleh hasil sebagai berikut : responden dengan perilaku kebiasaan sarapan baik sebanyak 36 orang (50.0%), terdiri dari 19 responden (26.4%) yang memiliki konsentrasi belajar tinggi dan 17 responden (23.6%) yang memiliki konsentrasi belajar rendah. Sementara itu, responden dengan perilaku kebiasaan sarapan kurang 36 orang (50.0%), terdiri dari 29 responden (40.3%) yang memiliki konsentrasi belajar rendah dan 7 responden (9.7%) yang memiliki konsentrasi belajar tinggi. Hasil uji *chi-square* pada tabel diatas menunjukkan nilai *p-value* = 0.003 ($p < 0.05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara tahun 2025.

B. Pembahasan

1. Perilaku Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan pada tabel 5.3 diketahui bahwa mayoritas responden yang memiliki perilaku kebiasaan sarapan baik, yaitu sebanyak 36 orang (50.0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara menyadari pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah. Kebiasaan sarapan yang baik ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain edukasi dari guru atau orang tua mengenai pentingnya sarapan, ketersediaan makanan di

rumah serta pemahaman siswa terhadap dampak negatif jika melewatkan sarapan. Sarapan diketahui berperan penting dalam menjaga kadar glukosa darah yang stabil di pagi hari, yang dibutuhkan untuk menunjang fungsi seperti konsentrasi, daya ingat dan pemecahan masalah.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Anisa (2023), hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, siswa yang terbiasa sarapan memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang sering melewatkan sarapan karena energi otak Sebagian besar diperoleh dari asupan glukosa pagi hari. Jenis makanan yang umum dikonsumsi siswa saat sarapan meliputi nasi, roti, bubur dan makanan ringan seperti kue tradisional. Makanan tersebut memberikan energi cepat serta membantu menjaga fokus selama proses belajar di pagi hari.

Sesuai hasil penelitian Wahyuni dan Permata (2022), tentang pengaruh pola sarapan terhadap konsentrasi belajar anak usia sekolah, menyebutkan bahwa siswa yang sarapan dengan menu seimbang (mengandung karbohidrat, protein dan serat) menunjukkan peningkatan konsentrasi dan performa akademik yang lebih dibandingkan dengan yang sarapannya tidak teratur.

Dalam penelitian ini juga ditemukan sebanyak 36 responden (50.0%) termasuk dalam kategori perilaku kebiasaan sarapan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan masih sering melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak cukup memenuhi kebutuhan energi di pagi hari. Perilaku ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti waktu yang terbatas sebelum sekolah, kebiasaan bangun kesiang, ketidaksukaan terhadap makanan pagi, atau faktor ekonomi keluarga yang tidak mendukung penyediaan sarapan setiap hari. Kebiasaan tidak sarapan pagi berdampak negatif terhadap kemampuan belajar, terutama dalam hal konsentrasi. Kurangnya asupan energi di pagi hari menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, yang sangat berpengaruh terhadap fungsi otak, termasuk daya ingat dan fokus.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Tirtasari (2023), tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di kota Malang, siswa yang tidak sarapan memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kesulitan konsentrasi saat mengikuti pelajaran dibandingkan dengan siswa yang sarapan secara teratur. Hal ini dikarenakan sarapan merupakan sumber utama energi bagi tubuh, terutama bagi otak yang membutuhkan glukosa untuk menjalankan fungsi kognitif seperti perhatian dan daya ingat.

Hal ini didukung oleh penelitian Handayani et al. (2022), tentang kebiasaan sarapan dan kaitannya dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, menyatakan bahwa siswa yang tidak sarapan menunjukkan gejala seperti cepat lelah, mengantuk di kelas, sulit mengikuti instruksi guru dan tidak mampu mempertahankan perhatian dalam waktu lama. Efek negatif ini lebih terlihat pada jam-jam pelajaran pagi hari, di mana otak membutuhkan asupan energi yang stabil untuk menunjang proses belajar.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa siswa dengan perilaku kebiasaan sarapan kurang baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar karena tidak memiliki cukup energi untuk mendukung fungsi kognitif. Kondisi ini bisa menjadi penghambat dalam proses akademik, terutama bagi siswa dengan tuntutan pelajaran yang semakin kompleks. Sebaliknya, siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki kesiapan belajar yang lebih baik, suasana hati yang lebih stabil, serta kemampuan kognitif yang optimal untuk mengikuti pembelajaran sepanjang hari.

2. Konsentrasi Belajar

Berdasarkan data pada tabel 5.4 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah, yaitu sebanyak 46 orang (63.9%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat mengikuti pelajaran di kelas. Gejala konsentrasi rendah yang diamati melalui kuesioner meliputi kesulitan memahami materi, mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, kurang mampu menyelesaikan tugas dengan

baik, serta kurang aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini erat kaitannya dengan kebiasaan sarapan siswa. Responden yang sering melewatkan sarapan atau hanya mengonsumsi makanan ringan cenderung menunjukkan performa belajar yang rendah, terutama pada jam-jam pelajaran pagi. Hal ini dikarenakan tubuh dan otak tidak mendapatkan asupan energi yang cukup untuk memulai aktivitas belajar secara optimal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunita & Nurhaliza (2023), tentang hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, kekurangan asupan energi di pagi hari dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif seperti konsentrasi, perhatian dan daya ingat, yang berujung pada prestasi akademik yang menurun. Tingginya prevalensi konsentrasi belajar rendah pada siswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti jam tidur yang tidak cukup, penggunaan *handphone* sebelum tidur, kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif serta beban pelajaran yang tinggi. Namun, salah satu faktor utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah tidak terpenuhinya kebutuhan gizi saat pagi hari melalui sarapan. Sarapan pagi berfungsi sebagai “bahan bakar” otak. Ketika tubuh tidak menerima asupan makanan setelah puasa semalaman, kadar glukosa darah menurun dan membuat otak sulit bekerja secara efisien.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Ramadhani (2022), tentang pengaruh kebiasaan sarapan terhadap daya konsentrasi anak usia sekolah, menyatakan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar 1,7 kali lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Sarapan yang bergizi seimbang mampu meningkatkan aktivitas neurotransmitter di otak, yang penting dalam proses berpikir dan memecahkan masalah.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa sebanyak 26 responden (36.1%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa’dan memiliki kemampuan yang baik dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran di kelas. Kemampuan ini diasumsikan berkaitan erat dengan kebiasaan sarapan yang baik, pengelolaan waktu belajar yang terstruktur, serta gaya hidup sehat yang diterapkan oleh siswa. Siswa yang rutin sarapan sebelum berangkat ke sekolah cenderung memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik untuk menerima pelajaran. Sarapan memberikan energi awal bagi otak dan tubuh untuk memulai aktivitas, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami & Maulidiyah (2023), tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan teratur menunjukkan skor konsentrasi belajar yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mereka yang melewatkan sarapan. Lebih lanjut, siswa yang menjaga pola makan pagi secara konsisten juga cenderung memiliki rutinitas harian yang lebih teratur. Konsistensi ini tidak hanya berdampak pada kesiapan belajar, tetapi juga membantu siswa menjaga suasana hati, menghindari rasa kantuk saat pelajaran, dan lebih mampu mengikuti arahan guru.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wijayanti et al. (2022), tentang kebiasaan sarapan pagi dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar anak, menyebutkan bahwa keteraturan dalam kebiasaan makan, terutama sarapan, berkaitan positif dengan fungsi eksekutif otak seperti perhatian dan pengambilan keputusan. Selain itu, siswa yang terbiasa sarapan umumnya menunjukkan perilaku yang lebih aktif dan responsif dalam proses belajar. Mereka memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi karena kondisi tubuh yang bertenaga dan tidak terganggu oleh rasa lapar atau kelelahan di pagi hari.

3. Hubungan Perilaku Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa

Berdasarkan tabel 5.5 diatas mengenai hubungan perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa’dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025 dijabarkan sebagai berikut, siswa yang memiliki perilaku kebiasaan sarapan baik sebanyak 36 responden (50.0%), terdiri dari 19 responden (26.4%) yang memiliki tingkat konsentrasi belajar tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik juga menunjukkan kemampuan

konsentrasi yang lebih optimal dalam mengikuti pelajaran. Hal ini disebabkan oleh kesadaran siswa maupun peran orang tua terhadap pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat memberikan energi awal untuk memulai aktivitas belajar. Selain itu, siswa yang terbiasa sarapan cenderung memiliki pola hidup yang lebih teratur, seperti bangun pagi, mandi dan makan sebelum sekolah. Kebiasaan tersebut berkontribusi pada kesiapan fisik dan mental dalam menerima pelajaran, serta menurunkan risiko gangguan konsentrasi akibat rasa lapar atau kelelahan di pagi hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Putri (2023), tentang kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar, mengatakan bahwa siswa yang rutin sarapan pagi memiliki kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik selama proses belajar berlangsung dibandingkan siswa yang tidak sarapan. Hal ini karena otak membutuhkan glukosa sebagai energi utama, terutama pada pagi hari setelah tubuh tidak menerima asupan makanan selama semalam. Selain itu, faktor lain seperti dukungan keluarga, pengetahuan gizi dasar dan keterlibatan guru dalam membangun kebiasaan makan sehat di sekolah turut mendorong siswa untuk menjaga rutinitas sarapan.

Sejalan dengan penelitian Maulana et al. (2022), tentang perilaku sarapan pagi dan kaitannya dengan fungsi kognitif anak sekolah, menjelaskan bahwa siswa yang memiliki rutinitas sarapan baik, memiliki *executive function* lebih stabil yang berperan penting dalam perhatian, pencernaan dan pengambilan keputusan saat belajar. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa siswa dengan perilaku kebiasaan sarapan yang baik cenderung lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti proses pembelajaran, serta memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang jarang atau tidak sarapan.

Namun, pada kelompok yang sama, yakni kategori perilaku kebiasaan sarapan baik, terdapat sebanyak 17 responden (23.6%) yang tetap mengalami konsentrasi belajar rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik belum tentu sepenuhnya menjamin konsentrasi belajar siswa berada pada tingkat optimal. Rendahnya konsentrasi belajar pada kelompok ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak berkaitan langsung dengan sarapan, seperti tidak mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas dengan baik, tidak dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh guru, lebih suka bermain sambil belajar dan mengantuk saat belajar.

Sejalan dengan penelitian Hartati dan Dewi (2023), tentang faktor psikologis yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, mengatakan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan belajar siswa. Bahkan siswa dengan status gizi baik dan kebiasaan makan teratur dapat mengalami penurunan fokus apabila mengalami tekanan psikologis atau kelelahan mental.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa sebanyak 36 responden (50.0%) memiliki perilaku kebiasaan sarapan kurang, dimana 29 responden (40.3%) diantaranya menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah. Hal tersebut disebabkan karena siswa yang tidak sarapan biasanya merasa cepat lelah, sulit menangkap pelajaran, cenderung melamun saat belajar karena kurangnya asupan energi pada pagi hari, serta mengalami gangguan suasana hati selama kegiatan belajar berlangsung. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup jelas antara perilaku kebiasaan sarapan yang kurang dengan rendahnya konsentrasi belajar pada siswa.

Sejalan dengan penelitian Anindita dan Maulidya (2022), tentang dampak kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di kota semarang, mengatakan bahwa perilaku kebiasaan sarapan pada pagi hari dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, terutama di jam-jam awal pembelajaran. Kurangnya asupan nutrisi sebelum berangkat ke sekolah menyebabkan otak kekurangan glukosa, yang berfungsi sebagai sumber utama untuk aktivitas kognitif seperti berpikir, mengingat dan fokus. Kondisi ini memicu munculnya gejala seperti mudah mengantuk dan sulit memusatkan perhatian. Ketika tubuh tidak mendapatkan energi yang cukup dopagi hari, performa otak menjadi lambat dan siswa cenderung pasif serta kesulitan mengikuti pembelajaran secara optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2023), tentang perilaku kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Bantul, juga menunjukkan bahwa dari 60 siswa sekolah dasar yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 49 siswa (81.7%) mengalami penurunan konsentrasi belajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kebiasaan sarapan yang kurang baik sangat erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan fokus siswa di kelas. Fakta tersebut menegaskan bahwa melewatkan sarapan, terutama secara berulang dan tanpa asupan gizi pengganti yang memadai, memiliki dampak signifikan terhadap performa belajar siswa, khususnya dalam hal konsentrasi, daya tangkap materi, dan keaktifan saat pelajaran berlangsung. Kurangnya asupan glukosa di pagi hari dapat menghambat kerja otak, menyebabkan kelelahan lebih cepat, serta memperburuk respons kognitif terhadap materi pembelajaran.

Dari 36 responden dengan perilaku kebiasaan sarapan kurang, terdapat 7 responden (9.7%) yang tetap menunjukkan konsentrasi belajar tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang mengalami gangguan konsentrasi belajar. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung seperti memahami materi yang telah disampaikan oleh guru dan tetap diam walaupun ada teman yang mengajak ngobrol saat belajar. Siswa yang tetap bisa berkonsentrasi meski jarang sarapan kemungkinan memiliki dukungan lingkungan belajar yang positif, seperti ruang kelas yang tenang, motivasi belajar yang tinggi, serta bimbingan akademik dari guru atau keluarga. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi camilan sehat di pagi hari atau saat istirahat sekolah bisa menjadi faktor pengganti energi yang cukup untuk mempertahankan fungsi kognitif.

Namun demikian, kategori siswa dengan perilaku kebiasaan sarapan yang kurang secara keseluruhan tetap menunjukkan risiko lebih besar terhadap rendahnya konsentrasi belajar dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik. Tidak sarapan di pagi hari dapat mengakibatkan kadar glukosa darah yang rendah, yang berdampak pada berkurangnya energi untuk aktivitas kognitif. Selain itu, kurangnya asupan nutrisi di pagi hari juga dapat memengaruhi kemampuan otak dalam memproses informasi dan mempertahankan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Angga, 2023).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Chi-square*, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara tahun 2025.

Sejalan dengan penelitian oleh Pertiwi & Laksmi (2022), tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa sekolah menengah pertama di kota Jambi, yang menyatakan bahwa anak-anak yang rutin sarapan memiliki kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar lebih baik dibandingkan yang melewatkan sarapan. Sarapan pagi berperan dalam menjaga stabilitas energi dan fungsi neurotransmitter yang penting dalam aktivitas belajar.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa perilaku kebiasaan sarapan merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa, khususnya jika dilakukan secara teratur setiap pagi sebelum beraktivitas di sekolah. Meskipun terdapat faktor lain seperti kualitas tidur, suasana lingkungan belajar, dan tekanan akademik, kebiasaan sarapan tetap menjadi variabel utama dalam penelitian ini karena pengaruhnya terhadap fungsi kognitif dan energi tubuh telah terbukti secara ilmiah dan konsisten dalam berbagai studi gizi dan pendidikan (Zebua, 2021).

Oleh karena itu, siswa sekolah menengah pertama sebagai kelompok usia belajar aktif sangat dianjurkan untuk tidak melewatkan sarapan, terutama sebelum memulai kegiatan belajar di sekolah. Sarapan yang bergizi dan teratur setiap pagi dapat membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah, yang penting dalam mendukung fungsi otak seperti perhatian, daya ingat, dan konsentrasi selama pelajaran berlangsung. Kebiasaan melewatkan sarapan terbukti dapat mengganggu performa akademik karena menyebabkan tubuh kekurangan energi dan menurunkan kesiapan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut :

1. Masing-masing responden berdasarkan perilaku kebiasaan sarapan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku kebiasaan sarapan baik yaitu sebanyak 36 responden (50.0%), sedangkan responden dengan perilaku kebiasaan sarapan kurang sebanyak 36 responden (50.0%).
2. Mayoritas responden berdasarkan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki konsentrasi belajar rendah yaitu sebanyak 46 responden (63.9%), sedangkan responden dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 26 responden (36.1%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara perilaku kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025, sebagaimana dibuktikan dengan hasil uji *Chi-square* yang menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, Nahda. (2023). *Hubungan sarapan terhadap konsentrasi siswa/siswi SMPN 37 pekanbaru*. Riau Pekanbaru.
- Amalia Wafid Hazizah, dkk;. (2024). Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas V di SDN 04 Tigaraksa. *Gudang jurnal ilmu kesehatan*, 2(2), 323-328.
- Amalia, R. A., & Putri, N. P. (2023). *Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Sekolah, 5(1), 20–26.
- Angga Wahid Saputra, Angkit Kinasih;. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran penjas siswa kelas 4-6. *Ilmu kedokteran*, 4(2), 57-66.
- Anindita, R., & Maulidya, N. (2022). *Dampak Kebiasaan Tidak Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang*. Jurnal Gizi Anak dan Pendidikan, 4(1), 15–22.
- Ardiansyah, R. D. (2023). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Bantul*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak, 4(1), 44–51.
- Arifin Shaleh Lubis; (2023). Perilaku sarapan mempengaruhi pada pelajar dalam beraktivitas. *jurnal transformation of mandalika*, 4(6), 260-266.
- Deasy Irawati, Eggi Dian Syafraini Lina Nurbaiti;. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah 04 Banjar Labuapi Lombok Barat. *Jurnal Medika Utama*, 04(04), 3496-3505.
- Dela Destiani Aji, dkk;. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan dan perilaku hidup sehat terhadap status gizi anak. *Tunas medika jurnal kedokteran & kesehatan*, 7(2).
- Djayusma ntoko, d. (2021). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di koto tuo kabupaten kerinci tahun 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*, 06(02), 26-31.
- Ermalynda sukamawati; dkk. (2021). Gambaran kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa SMA. *jurnal ners LENTERA*, 9(1), 31-38.
- Fauziah, N., & Ramadhani, D. (2022). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Daya Konsentrasi Anak Usia Sekolah*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia, 6(2), 33–40.
- Gede Serfi Giana, dkk. (2020). *Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar* (Vol. 14(1)).
- Handayani, F., Wijayanti, D., & Syahputra, R. (2022). *Kebiasaan Sarapan dan Kaitannya dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara, 10(2), 34–41.
- Hartati, S., & Dewi, N. R. (2023). *Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Anak Sekolah, 5(1), 22–29.

- La Ode Reskiaddin dkk. (2021). Hubungan pengetahuan sikap dengan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 24 kota jambi tahun 2021. *jurnal kesmas jambi*, 6(2), 17-25.
- Lia Barokah dkk. (2022). *Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa*. Nusantara hasana journal, 2(6), 100-105.
- Maulana, D., Suryani, R., & Astuti, W. (2022). *Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Fungsi Kognitif Anak Sekolah*. Jurnal Ilmu Gizi dan Pangan Terapan, 7(2), 35–42.
- Nurul Hidayah, dkk;. (2021). Gambaran kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa SMA. *jurnal ners LENTERA*, 9(1), 31-38.
- Pertiwi, S. A., & Laksmi, P. W. (2022). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta*. Jurnal Gizi dan Perkembangan Anak, 5(1), 21–29.
- Rahmawati, Desi; (2022). *Hubungan dukungan keluarga dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SDN kwangsen 01 kecamatan jiwan kabupaten madiun*. Madiun. Rizki, D. A., & Anisa, R. (2023). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 12(1), 45–51.
- Rahmawati, S., & Tirtasari, K. (2023). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Malang*. Jurnal Gizi dan Pemberdayaan Masyarakat, 5(1), 12–19.
- Rizki, D. A., & Anisa, R. (2023). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 12(1), 45–51.
- Selvi, dkk;. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar kelas tinggi SDN 106 Toawo kecamatan lilirilau kabupaten soppeng. *Jurnal pendidikan dasar dan sosial Humaniora*, 3(10), 765-770.
- Tiwi Sudyasih, Alfanny Virginia, (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. *Prosiding seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 215-219.
- Utami, L. R., & Maulidiyah, R. (2023). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Sekolah, 4(1), 29–36.
- Wahyuni, R., & Permata, S. (2022). *Pengaruh Pola Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah*. Jurnal Ilmu Kesehatan Anak, 10(2), 89–96.
- Wijayanti, F., Permana, H., & Andriani, N. (2022). *Kebiasaan Sarapan Pagi dan Dampaknya terhadap Konsentrasi Belajar Anak*. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, 6(2), 48–55.
- Yunita, M. A., & Nurhaliza, F. (2023). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah, 4(1), 21–28.
- Zebua, Hendrik Alvin; (2021). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes santa Elisabeth medan*. Medan.