

PENGARUH SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Teteh Rima^{1*)}, Iwan Ridwan Yusuf¹⁾, Sofiatun Nisa¹⁾, Vinna Aulia¹⁾, Tuti Kurniati¹⁾

¹⁾UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi : tetehrima56@gmail.com

Riwayat Artikel : diterima: 25 Januari 2020; direvisi: 29 Januari 2020; disetujui: 16 Februari 2020

Abstrak. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi mahasiswa yang seharusnya dimulai sejak dini. Berkurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya gizi pada mahasiswa. Aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Kekurangan Energi Protein merupakan salah satu masalah yang sangat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan daya berfikir Mahasiswa. Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting supaya tidak terjadinya komplikasi. Maka perlu kajian khusus perihal bagaimana membuat konsentrasi belajar tetap terjaga untuk mencapai tujuan yang mengaitkan pengaruh sarapan pada konsentrasi belajar serta dampak bagi kesehatan tubuh. Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Biologi semester 7. Metode pengambilan sampel purposive sampling, melalui pengujian hasil kuisioner terkait sarapan atau tidak sarapan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terdapat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi semester 7

Kata Kunci: gizi; konsentrasi; energi; protein; sarapan.

EFFECT OF BREAKFAST ON THE STUDENT LEARNING CONCENTRATION

Abstract. Breakfast is a human need that is needed regularly every morning, for nutritional needs and brain development for students which should start early. The reduced concentration of learning one of which is influenced by the lack of nutrition in students. Student activities on campus will be disrupted if nutritional needs are not met. Nutritional problems that occur in Indonesia are still very many, one of which is Protein Energy Deficiency which greatly affects the concentration and ability of students to think. Measuring nutritional status is one aspect that very important so that no complications occur, namely malnutrition. So it is necessary to study specifically about how to keep the concentration of learning maintained to achieve goals that link the effect of breakfast on learning concentration and the impact on body health. The research design used is correlational research. The population in this study were all semester 7 Biology Education students. The sampling method was purposive sampling, through testing the results of questionnaires related to breakfast or no breakfast. Based on the results of the study found that there was an influence of breakfast on the concentration of 7th semester Biology Education students.

Keywords: nutrition; concentration; energy; protein; breakfast.

I. PENDAHULUAN

Menurut Latipah (2010) Psikologi pendidikan sering diangkat menjadi bahan penelitian, terutama penelitian mengenai prestasi belajar. Karena ini merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Prestasi belajar juga seringkali dijadikan tolak ukur dari keberhasilan proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar menurut Widodo (2015) mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Budaya organisasi dapat diidentifikasi dari setiap lapisan budaya yang terbagi dua yaitu lapisan yang dapat diamati dan lapisan yang tersembunyi atau lapisan yang tidak dapat diamati (Pertiwi & Suchyadi, 2019). Kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu hal atau objek tertentu dalam waktu relative lama disebut konsentrasi. Dalam proses pembelajaran kemampuan berkonsentrasi sangat dibutuhkan khususnya oleh mahasiswa. Hal ini secara

tidak langsung dapat mempengaruhi hasil dari pembelajaran dan aktivitas. Kurangnya berkonsentrasi dapat disebabkan karena keadaan lapar. Glukosa sebagai sumber energi utama sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018b). Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga gizi dipagi hari dapat terpenuhi. Tanpa sarapan otak akan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan penelitian Purnakarya (2010) berkurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya gizi. Aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih cepat mudah lelah, lesu, dan letih, juga mengantuk, dan berdampak kepada penurunan daya berfikir. Gangguan kelainan pada tubuh memicu terjadinya penyakit Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi

yang sangat penting karena berdampak pada menurunnya kemampuan serta konsentrasi belajar.

Menurut Tilong (2012) makanan yang dikonsumsi saat pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makan pokok dan lauk pauk lainnya disebut sarapan. Sarapan pagi yang ideal dilakukan pada pukul 06.00-08.00, maka makanan yang dihidangkan jenisnya menyesuaikan dengan keadaan namun sebaiknya sarapan dengan memakan yang mengandung sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

Salah satu kebiasaan kalangan anak muda saat ini yaitu Kurangnya minat dalam membiasakan diri untuk sarapan serta menunda jam makan pagi digabungkan dengan makan siang atau melakuakan sarapan namun hanya mengandalkan makanan yang kurang sehat yang beranggapan lebih praktis dan cepat maka kebiasaan seperti itu memiliki konsekuensi yang mungkin akan timbul dari asupan berlebihan soda dan minuman manis; konsumsi makanan cepat saji; asupan buah-buahan segar, sayuran, makanan kaya serat yang tidak memadai, dan susu dan makanan kaya kalsium lainnya.

Caroline (2010) berpendapat bahwa untuk hidup sehat diharapkan melakukan sarapan untuk memenuhi kebutuhan sebagian gizi harian sekitar 15-30 % kebutuhan gizi. Selain itu makan pagi sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Menurut Wachs (2000) Kinerja kognitif dan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk indikator kualitas sekolah (seperti fasilitas, kualitas pengajar), dan karakteristik individu (seperti bakat, motivasi, dan perilaku). Semuanya telah diketahui memiliki efek saling keterkaitan. Kualitas sarapan dapat dilihat dari beberapa faktor diantaranya dari sarapan yang berkontribusi sebagai energi.

Penelitian yang membahas mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar umumnya dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD). Namun hasil penelitian Widodo (2015) mengenai Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi belajar dengan total 36 orang mahasiswa menjadi subjek penelitian. Sarapan diberikan sebagai treatment dengan 600 kkal (38,2% karbohidrat, 31,31% protein, 13,8% lipid, mineral 16,7%), setelah tes konsentrasi pertama.

Sarapan merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan kinerja otak Maka studi kasus dalam ulasan ini ditinjau dari seseorang yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi sarapan setiap hari, dan yang tidak pernah melakukan sarapan serta ditinjau pula dampak bagi kesehatan tubuh jika seorang yang melakukan sarapan dan tidak sarapan.

Diharapkan dengan mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya sarapan dan peranannya terhadap aktivitas, pemikiran otak dan sumbangan pemikiran dalam mencerdaskan bangsa sebagai tujuan pendidikan nasional dan kesehatan tubuh yang lebih baik .

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar dan dampak bagi kesehatan tubuh mahasiswa.

II. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen. Menurut Maksum (2012) penelitian non eksperimen merupakan suatu penelitian dimana peneliti tidak memiliki suatu kesempatan untuk memberi perlakuan terhadap variable dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi.

Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiah UIN Sunan Gunung Djati Bandung sedangkan populasi terjangkau yaitu mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiah UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016. Jumlah seluruh responden 65 orang dengan klasifikasi jenis kelamin perempuan 59 orang dan laki – laki 6 orang.

Berdasarkan penelitian dapat ditentukan variable yang diteliti. Variabel independen adalah suatu variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan variabel independen adalah yaitu yang menjadi variable terikat merupakan sarapan pagi dan variable bebasnya konsentrasi mahasiswa. Menurut Maksum, (2012) Variabel bebas itu sendiri adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas dan keseragaman yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling, melalui pengujian hasil kuisioner terkait sarapan atau tidak sarapan. Menurut Maksum (2012) bahwa Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket. Narbuko (2004) menyatakan bahwa angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan suatu masalah atau bidang yang akan diteliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah mahasiswi jauh lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa. Dengan persentase masing - masing 90,77 % dan 9,23 %.

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki - laki	6	9,23
Perempuan	59	90,77
Total	65	100

Sarapan telah menjadi kebiasaan bagi sebagian mahasiswa, tetapi ada juga sebagian mahasiswa yang tidak sarapan sebelum menjalankan aktifitas perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian (Table 2.) sebesar 56,8 % mahasiswa yang melaksanakan sarapan sebelum kegiatan perkuliahan. Sedangkan mahasiswa yang tidak melaksanakan sarapan sebesar 41,2 %. Perbandingan yang tidak terlalu signifikan tetapi berpengaruh kepada konsentrasi mahasiswa

Tabel 2. Uji Konsentrasi Mahasiswa

Keterangan Sarapan atau Tidak		Nilai Tes Uji Konsentrasi	Rata-rata
Ya	(58,8 %)	1234	38,5
Tidak	(41,2%)	716	34,1

Mahasiswa merupakan salah satu contoh yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan aktivitas yang sangat padat dan menghabiskan separuh waktu dalam sehari

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Widodo (2015), dalam penelitian ini sarapan diberikan sebagai pengobatan dengan 600 kkal (38,2% karbohidrat, 31,31% protein, 13,8% lipid, mineral 16,7%), setelah tes konsentrasi pertama. Waktu antara sebelum dan sesudah perawatan adalah 2 jam. Hasil tes Alpha Alpha menunjukkan bahwa skor konsentrasi meningkat sebanyak 10 poin. Analisis bivariat menunjukkan skor $p < 0,0001$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh sarapan terhadap skor konsentrasi yang signifikan secara statistik pada mahasiswa kedokteran di Universitas Jenderal Soedirman.

Dalam penelitian ini total mahasiswa yang melakukan sarapan sebesar 56,8% sedangkan yang melewatkan 41,2% . Hal-hal yang sering menjadi alasan meliputi masalah finansial, sudah terbiasa, dan keterbatasan waktu yang tersedia baik untuk sarapan maupun untuk menyiapkannya karena kegiatan yang padat (Dogbe EMA, 2014). Dalam penelitian Dyah (2018) frekuensi kebiasaan sarapan mahasiswa yang tidak teratur berkisar antar 79%-100%. Kebiasaan sarapan yang dilakukan mahasiswa dalam frekuensi 1 minggu rata-rata adalah 0,73 -1,74 kali.

Menurut Surasno (2012), apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan tidak terpenuhi dengan baik. Merosotnya prestasi belajar, kreatifitas serta prestasi dan menurunnya produktivitas kerja diakibatkan karena keadaan kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan Kemenkes Republik Indonesia pengaturan bahan makanan yang dianjurkan juga meliputi unsur-unsur yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Menurut Khomsan (2010) Asupan gizi sehari terdiri dari 450-500 kalori dan 8-9 gram protein yang yang seharusnya diperoleh mencapai 25% dari kontribusi gizi sarapan.. Hal ini disebabkan sarapan merupakan waktu

pengambilan nutrisi pertama dan utama yang dibutuhkan oleh tubuh menurut Dogbe EMA (2014) kontribusi gizi sarapan berguna untuk menunjang aktivitas yang berkualitas sebagai amunisi untuk menghadapi hari-hari yang sibuk. Nutrisi glukosa dari sarapan berperan penting untuk aktivitas otak

Asupan energi dan kandungan nutrisi dari sarapan mempengaruhi konsentrasi dan skor konsentrasi dasar seseorang. Kebiasaan makan pagi sangat penting bagi tubuh karena lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong serta kadar gula akan menurun sehingga pasokan energi ke otak kurang ketika meninggalkan makan pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energy (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018a). Menurut Sunarti (2006) dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi. Pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu jika kekurangan cukupan protein (Citroreksoko, Taufik, Murharini, Purawisastra, & Suchyadi, 2012). Hal ini menyebabkan pengaruh pada daya konsentrasi karena otak kekurangan glukosa sebagai nutrisi.

Sarapan dianjurkan mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi, protein cukup dan rendah kadar lemak agar membuat seseorang tetap merasa kenyang dan merupakan makanan yang ringan bagi kerja system pencernaan. Menurut Helmi (2014) sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu penyerapan pelajaran sangat mudah karena otak membantu pemusatan pikiran.

Menurut Almsier (2002), World Health Organization (WHO) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari : sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari. WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa pendidikan biologi semester 7 . Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menilai pengaruh jangka panjang/ kronik sarapan maupun melewatkannya, nutrisi yang dibutuhkan dalam tubuh dan jumlah kalori yang tepat untuk kinerja otak yang optimal dalam pembelajaran maupun pekerjaan. Dapat pula menjadi bahan penelitian untuk mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan penyuluhan kepada

pelajar untuk memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi bagi tubuh sebelum memulai aktifitas dipagi hari. Lebih peduli terhadap pola hidup sehat dan selalu menjaga pola makan teratur, untuk menjaga serta memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi sebelum memulai aktifitas di pagi hari.

REFERENSI

- Almatsier S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Caroline, Davis & Levitan, Robert D. 2010. *Emotions and Eating Behaviours: Implication for the Current Obesity Epidemic*. University of Toronto Quarterly, Vol. 79 283-799
- Cholid Nabuko, Abu Achmadi, Metodologi Penelitian, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009
- Citroreksoko, P., Taufik, A., Murharini, A., Purawisastra, S., & Suchyadi, Y. 2012. *Kimia Terapan* (1st ed.).
- Dogbe EMA, Abaidoo B. 2014. Breakfast Eating Habits Among Medical Student. *Ghana Medical Journal*. 48 (2)
- Dyah Intan Puspitasari. Ayik Rahmani. 2018. *Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. Universitas Muhammadiyah Palu.
doi : 10.31934/mppki.v1i2.161
- Heliawati, L., Suchyadi, Y., & Iryani, A. 2018a. *Kimia Organik 1* (01 ed.; D. Darmakusuma, ed.).
- Heliawati, L., Suchyadi, Y., & Iryani, A. 2018b. *Kimia Organik 2* (01 ed.; D. Damarkusuma, ed.).
- Helmi M. 2014. *Hubungan perilaku sarapan dengan prestasi belajar siswa smk akuntansi gapura kasih dadap-tanggerang* [serail online] 2012 Agu [cited 2014 Nov 21];[5].
- Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta:Raja Grafindo Persada, 140-143.
- Latipah, Eva. 2010. *Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar : kajian Meta Analisi*. *Jurnal Psikologi*. Vol 37 (1) hal 110-129
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pertiwi, R., & Suchyadi, Y. 2019. *Implementasi Program Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Negeri Lawanggantung 01 Kota Bogor*. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 02, 41–46. <https://doi.org/10.33751/jppguseda.v2i1.994>
- Purnakarya. 2010. *Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi*. Jakarta.
- Sunarti M, Julia MG, Adiyanti. 2006. *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Konsentrasi belajar Siswa Sekolah Dasar*. Diakses dari <http://www.frac.org/pdf/breakfastforlearning.PDF>
- Surasno, Diah M. 2012. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonseia Program SI Reguler angkatan 2005-2007 Tahun 2008*. Skripsi. Depok : FKM UI
- Tilong, A. D. 2012. *Kebiasaan –Kebiasaan yang dapat Memperpanjang Usia Anda*. Yogyakarta: Bukubiru.
- Wachs TD. 2000. *Neccesari But Not Sufficient. The Respective Roles Of Single And Multifl Influences On Individual Development*. Washington, DC: American Psychological Association
- Widodo. Mustofa. 2015. *Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed*. *Mandala of Health*. Volume 8 (3) hal 622-62