

**KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
ANAK KELAS 5-6 DI SDN MANDURO KABUH**

Anjar Pujiayu Lestari* Inayatur Rosyidah Ifa Nofalia*****

ABSTRAK

Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunya gairah belajar dan kemampuan merespon. Tujuan penelitian untuk Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro, Kabuh. Metode penelitian ini menggunakan analitik *cross sectional*, penelitian ini dilakukan di SDN Manduro Kabuh Jombang, populasinya yaitu semua anak kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh Jombang sejumlah 50 anak, sampelnya 44 responden dengan menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yaitu kuesioner dan dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar yaitu 24 responden (54,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif. Sedangkan konsentrasi belajar bahwa dari 44 responden hampir setengah responden mempunyai konsentrasi sangat kurang yaitu 16 orang (36,4%). Tabulasi silang menunjukkan hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang. Kesimpulannya adalah ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : Anak kelas 5-6, Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar

***BREAKFAST HABITS WITH CONCENTRATION OF CHILDREN'S LEARNING
GRADE 5-6 IN THE ELEMENTARY SCHOOL OF MANDURO KABUH***

ABSTRACT

The habit of not eating breakfast in children will cause the body to become limp, drowsy, difficult to accept lessons, difficulty concentrating the decrease in passion of learning and ability to respond. The purpose of the study was to analyze the relationship of breakfast habits with the concentration of 5-6 grade children's learning in SDN Manduro, Kabuh. This research method used cross sectional analytic, this research was conducted in SDN Manduro Kabuh Jombang, the population is all 5th grade of SDN Manduro Kabuh Jombang number of 50 children, the sample is 44 respondents using cluster random sampling. Measurement tool is questionnaire and analyzed using Spearman Rank correlation. The results showed that from 44 respondents most of the 24 respondents (54.5%) have negative breakfast habits. While the concentration of study that of 44 respondents almost half of respondents have very less concentration of 16 people (36.4%). Cross tabulation showed almost half of 12 respondents (27.3%) had negative breakfast habits and very low concentrations. The conclusion is there is a relationship of breakfast habits to the concentration of children's learning in SDN Manduro Kabuh, Jombang regency.

Keywords: 5-6 Grader, Breakfast Habit, Learning Concentration

PENDAHULUAN

Kebiasaan sarapan penting untuk kesehatan anak sekolah karena sarapan berkontribusi besar menutrisi tubuh, terlebih otak, sesudah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan akan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang habis waktu tidur semalaman. Sarapan akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (Muchtar dkk, 2011,5).

Hasil wawancara awal dari 10 anak di SDN Manduro Kabuh, yang sarapan ada 4 anak, menu sarapan mereka bermacam – macam ada yang lauk tempe, tahu, telur, dan 6 anak lainnya tidak sarapan. Hasil observasi yang saya lakukan 4 siswa yang sarapan nilai rapornya memenuhi rata – rata.

Kebiasaan tidak sarapan pada anak – anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon Irianto 2007 dalam (Ekleisia Sisko Tumiwa, 2016, 6).

Berdasarkan masalah – masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5 - 6 di SDN Manduro Kabuh ” .

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dinyatakan perumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5– 6 SDN Manduro, Kabuh?”

Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5–6 di SDN Manduro, Kabuh.

Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dan bahan referensi atau sebagai sumber pemikiran bagi dunia kesehatan maupun keperawatan, bagi orang tua penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan orang tua tentang kebiasaan sarapan bagi anak dan bagi Guru SD penelitian ini bisa memberikan informasi atau pengetahuan bagi guru untuk memberikan motivasi pada muridnya agar membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah serta bagi peneliti selanjutnya penelitian tentang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi anak di sekolah di SDN Manduro Kabuh diharapkan bisa menjadi suatu referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang kebiasaan sarapan dan desain berbeda atau dilakukan penelitian tentang faktor–faktor yang mempengaruhi gizi sarapan pada anak usia sekolah.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan metode survei. Metode penelitian ini dengan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan korelasi antara variabel bebas dan terikat, artinya variabel bebas dan terikat dikumpulkan secara *simultan* (dalam waktu yang bersamaan) (Sulistyaningsih, 2012, 41). Penelitian ini peneliti menganalisa hubungan atau korelasi kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar anak di SDN Manduro Kabuh. Penelitian ini dilakukan di SDN Manduro Kabuh Kabupaten Jombang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh Jombang sejumlah 50 anak. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling*, Jadi sampel yang diingkan peneliti sebesar adalah 44 anak.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen kuesioner dan *tes grid* untuk memperoleh informasi dari responden. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing, Coding, Scoring dan Tabulating*. Variabel pertama yaitu kebiasaan sarapan dapat diukur dengan pertanyaan pertanyaan tertutup yang harus dijawab oleh responden Untuk Pertanyaan kebiasaan sarapan menggunakan skala linkert dengan skor:

Selalu : 4
Sering : 3
Jarang : 2
Tidak pernah : 1

Kemudian dihitung menggunakan rumus skor – T, yaitu :

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{s} \right]$$

Dimana :

X : Skor responden pada skala sarapan pagi yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{X} : Mean skor kelompok

s : Deviasi standar skor kelompok

Untuk mencari s digunakan rumus :

$$s^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

s : varian skor pernyataan

n : jumlah responden
Skor T responden

Skor mean T = $\frac{\text{Skor T responden}}{\text{Jumlah responden}}$

Nilai $T \geq 50$, berarti subyek mempunyai sarapan pagi yang positif.

Nilai $T < 50$, berarti subjek mempunyai sarapan pagi yang negatif

Sedangkan untuk konsentrasi anak menggunakan *Tes Grid* dengan kategorikan dengan jumlah skor

Benar = 1

Salah = 0

Dengan kriteria :

1. Konsentrasi Sangat Baik (>21)
2. Konsentrasi Baik (16-20)
3. Konsentrasi Sedang (11-15)

4. Konsentrasi Kurang (6-10)

5. Konsentrasi Sangat Kurang (<5)

(Akbar, 2015, 4)

Kemudian data dianalisis dengan uji *Rank Spearman* pada taraf kesalahan α 5% yang dapat di gunakan untuk mengestimasi atau mengevaluasi frekuensi yang selidiki atau menganalisis hasil observasi untuk mengetahui, apakah terdapat hubungan yang signifikan pada penelitian tidak yang menggunakan data ordinal dengan bantuan salah satu software. Bila nilai $p < \alpha$: H_1 di terima yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 tabulasi silang kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Kebiasaan sarapan	Konsentrasi belajar											
	Sangat baik		Baik		Sedang		Kurang		Sangat kurang		Jumlah	
	f	%	F	%	F	%	F	%	f	%		
1. Positif	5	11,1	5	11,1	0	0	6	13,6	4	9,1	20	45,5
2. Negatif	0	0	0	0	4	9,1	8	18,2	12	27,3	24	54,5
Jumlah	5	11,1	5	11,1	4	9,1	14	31,8	16	36,4	44	100
	4		4		1		4		4			

Uji Spearman Rank : nilai $p = 0,002$

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *spearman rank* dengan program SPSS versi 22, pada taraf kesalahan 5% didapatkan nilai korelasi di *spearman rank* sebesar 0,451. Kemudian dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini hasil uji *spearman rank* menunjukkan nilai signifikannya yaitu p value = $0,002 < 0,05$ maka H_1 diterima dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SDN Manduro Kabuh Jombang.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002, 42).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Kebiasaan sarapan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Positif	20	45.5
2	Negatif	24	54.5
	Total	44	100

Sumber: Data primer 2017

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SDN Manduro Kabuh Jombang mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif yaitu 24 responden (54,5%). Hal ini didapatkan pada sebagian besar ibu responden dengan umur 21-35 tahun sebanyak 35 responden (79,5%).

Menurut pendapat peneliti bahwa seseorang yang dalam umur 21-35 tahun cenderung sudah memiliki pemikiran yang matang, dan mempunyai cukup pengalaman. Melalui pengalaman yang di dapat maka seseorang dapat mengambil kesimpulan, kesimpulan ini pada akhirnya menjadi sumber pengetahuan baru bagi seseorang, pada kenyataannya semakin bertambahnya umur maka seseorang akan lebih dewasa dan matang dalam berfikir. Hal ini sejalan dengan pendapat Khomshan, 2010 dalam (Tualaka 2012, 4) yang menyatakan bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Akan tetapi pendapat tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa umur yang cukup tidak mempengaruhi kebiasaan sarapan yang positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Irianto,

2012 dalam (Akbar, 2015, 4) juga mengatakan bahwa umur tidak mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Sebagian besar dari ibu responden berpendidikan SD-SMP sebanyak 26 responden (59,1%).

Menurut pendapat peneliti pada dasarnya pendidikan merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu dan pendidikan juga merupakan suatu proses perkembangan yang di dalamnya seseorang menerima informasi dengan demikian pendidikan merupakan usaha atau kegiatan dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan. Jadi semakin tinggi tingkat pendidikan responden, maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi dan informasi yang diperoleh juga akan semakin banyak sehingga dapat menambah pengetahuan. Pendapat yang sama disampaikan oleh Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Dapat disimpulkan pendidikan akan mempengaruhi tindakan seseorang untuk melakukan kebiasaan sarapan.

Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ibu berpendidikan rendah (SD-SMP) relatif kurang mendapat informasi yang memadai tentang sarapan sehingga mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Irianto, 2008 dalam (Cahaya dkk 2016, 3) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga. Hampir setengahnya dari ibu responden jenis bekerja sebagai petani yaitu 20 responden (45,5%).

Menurut asumsi peneliti, status ini dapat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari cenderung tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anak sehingga mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Pekerjaan sebagai petani relatif lebih banyak menyita waktu pada pagi hari. Hal ini didukung oleh pendapat Khomsan (2010, 48) yang menyatakan bahwa pekerjaan adalah tanggung jawab yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai petani yang relatif tidak banyak waktu di pagi hari sehingga mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sumantri 2012 dalam (Syilga Cahya dkk 2016, 5) yang menyatakan bahwa pekerjaan ibu mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungan dengan apa yang sedang dipelajari (Alim, 2008, 42). Konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu (Sari, 2006, 37). Hasil penelitian pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden di SDN Manduro Kabuh Jombang mempunyai konsentrasi belajarnya kategori sangat kurang, yaitu 16 orang (36,4%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah faktor sosial yang meliputi guru, orang tua dan teman. Faktor

non sosial yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana, serta bahasa dan budaya. Faktor psikologi meliputi bakat, minat, ingatan, dan motivasi. Faktor yang berikutnya adalah status gizi meliputi kebiasaan sarapan pagi, pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, pendapatan keluarga, dan zat gizi dalam makanan (Dobelden, 2008, 56).

Tabel 3 Distribusi frekuensi usia responden di SDN Manduro Kabuh Jombang April 2017

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	11	16	9,1
2	12	23	79,5
3	13	5	11,4
Total		44	100

Sumber: Data primer 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun dengan jumlah responden 23 orang (52,3%).

Menurut Wong 2009, 32 usia 6-12 tahun sering disebut usia sekolah. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental dan sosial, disertai dengan perkembangan kompetensi ketrampilan. Tingkat konsentrasi belajar pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, tetapi juga disebabkan oleh beberapa faktor yang telah disebutkan di atas. Seseorang yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan lebih mudah menyerap materi yang diterimanya. Hal ini dikarenakan konsentrasi merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal. Dan kemampuan dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang kita butuhkan. Seorang siswa yang mempunyai kemampuan bagus dalam berkonsentrasi akan lebih cepat menangkap materi pelajaran yang seharusnya ia serap. Sehingga pada akhirnya prestasi belajarnya pun cenderung meningkat.

Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Manduro Kabuh Jombang menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 44 responden hampir setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negatif dan konsentrasi sangat kurang. Usia anak sekolah merupakan masa pertumbuhan yang cepat, sehingga tubuh memerlukan macam dan jumlah zat gizi dalam jumlah yang cukup tinggi.

Kekurangan energi yang berasal dari makanan menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas bekerja, orang menjadi malas, merasa lemah, produktivitas kerja dan konsentrasi belajar menurun. Kurang gizi pada anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dengan demikian kemampuan berfikir menurun.

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. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari Azwar, 2002, dalam (Somantri, 2013, 7)

Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada anak. Responden yang memiliki kebiasaan positif akan mempunyai konsentrasi sangat baik/baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan tergolong negative maka tingkat konsentrasinya pun akan tergolong kurang atau sangat kurang. Pendapat diatas sesuai dengan hasil penelitian ini karena responden yang mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif, mereka mempunyai konsentrasi belajar yang sangat kurang. Namun ada juga responden yang mempunyai kebiasaan sarapan negatif tetapi mempunyai tingkat konsentrasi baik. Hal ini disebabkan faktor lain antara lain motivasi dan dorongan seseorang untuk belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kebiasaan sarapan responden di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang sebagian besar negatif.
2. Konsentrasi belajar responden di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang hampir setengahnya kategori sangat kurang.
3. Ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Orang Tua
Diharapkan orang tua dapat meningkatkan kebutuhan gizi pada anak dengan memperhatikan ciri-ciri makanan bergizi dan memahami faktor anak tidak sarapan.
2. Bagi Kepala Sekolah
Diharapkan Kepala Sekolah memfasilitasi pembangunan kantin sekolah yang bersih dan sehat.
3. Bagi Guru SD
Diharapkan kepada Guru SD untuk senantiasa memberikan motivasi pada muridnya agar membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah dan mensosialisasikan gizi sarapan pada anak.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dan memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan.

KEPUSTAKAAN

- Agus, Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. EGC : Jakarta
- Alimul. 2009. *Metode Penelitian dan Keperawatan & Tehnik Analisa Data*. Salemba Medika : Jakarta.

- Azwar, S., 2011. *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. 2nded. Pustaka Pelajar, Yogyakarta 3-22.
- Elizabeth J. Corwin. 2003. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC : Jakarta.
- Irianto, Kus. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya : Bandung.
- Khapihah, 2000. *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. skripsi. Bogor ; Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan,A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada : Jakarta. 140-143.
- Muchtar, Julia, Gamayanti, L. I. 2011. *Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kosentrasi belajar pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta : Jakarta.
- Sari, D.P. 2006. *Efektivitas Pelatihan (Focus your Attention) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak dengan Simtom-simtom gangguan Pemusatan Perhatian atau Hiperaktivitas (GPP/H)*. Skripsi (tidak diterbitkan). Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Wong, Donna L 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pedeatrik Wong*. Edisi 6. EGC : Jakarta