



Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan

Stri Elsa Sabitsa¹, Guntari Prasetya²

¹. Program Studi S1 Gizi, ²Dosen Progran Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Abstract

Received: 14 Desember 2022
Revised: 16 Desember 2022
Accepted: 22 Desember 2022

Breakfast habits is a routine eating activity in the morning to meet energy needs in order to carry out activities optimally and support learning concentration. This study is aimed to analyze the relationship between breakfast habits and the provision of physical activity and learning concentration in elementary school students at SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. This research is a quantitative research with a cross sectional design. The number of samples was 79 students at SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan, which were selected by simple random sampling method. Data collection were taken by using self-administered questionnaires covering aspects of breakfast habits, physical activity (PAQ-C), and learning concentration. Data were analyzed by using Chi Square test. The results showed that there were a significant relationship between breakfast habits and physical activity, as well as breakfast habits and learning concentration in elementary school students at SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan (p-value <0,05). In conclusion, there were a relationship between breakfast habits and the provision of physical activity and learning concentration of elementary school students at SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan.

Keywords: Breakfast Habits, Physical Activity, Learning Concentration

(*) Corresponding Author: strielsasabitsa@gmail.com

How to Cite: Sabitsa, S., & Prasetya, G. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 584-590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7584595>

INTRODUCTION

Sumber daya manusia yang berkualitas adalah aset bagi bangsa dan negara. Anak adalah kelompok usia yang perlu diperhatikan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan serta dapat berguna bagi masyarakat. Keadaan gizi dapat dipengaruhi oleh perilaku pola makan yang baik (Alfarisi *et al.*, 2020).

Asupan gizi yang tidak adekuat karena kebiasaan tidak sarapan dapat menimbulkan resiko tubuh mengalami letih, kekurangan tenaga, sakit kepala, dan kurangnya fokus saat berpikir dalam pelajaran (Ethasari, 2014). Kandungan dan asupan makanan maupun minuman yang dimasukan kedalam tubuh dapat berefek baik atau buruk bagi setiap manusia. Pola makan dengan gizi seimbang perlu diperhatikan untuk mendukung pemeliharaan kesehatan dan produktifitas (Kemenkes RI, 2014).

Menyepelkan makan pagi akan berakibat sangat buruk bagi kondisi anak saat menjalankan kewajibanya disekolah. Kurangnya tenaga akibat tidak sarapan berefek pada menurunnya fokus saat belajar. Hal ini akibat tidak adanya asupan glukosa dipagi hari sebagai sumber tenaga bagi anak. Terakhir kali tubuh mendapat



asupan makanan hanya pada saat makan malam saja, sedangkan rentan waktu antara keduanya cukup jauh (Larega dalam Sufrin, 2018).

Menurut Hardinsyah (2018) pemenuhan gizi di pagi hari sangat penting bagi anak usia sekolah, dimana anak usia sekolah mempunyai aktivitas yang sangat padat. Kebiasaan sarapan memberikan manfaat bagi daya berfikir anak terutama dalam hal mengingat. Sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi anak di sekolah yang mempengaruhi prestasi belajar. Manfaat sarapan bagi anak sekolah memenuhi kecukupan gizi dan mendukung prestasi belajar. Tetapi makanan yang dikonsumsi wajib memenuhi asupan gizi atau pun kebutuhan tubuh pada anak (Hartoyo, 2016).

Menurut penelitian Verdiana *et al.*, (2017) kebiasaan sarapan bagi anak sekolah meningkatkan kecerdasan kognitif anak dibandingkan dengan anak yang tidak terbiasa sarapan. Sarapan harus dibiasakan karena dapat mempengaruhi peningkatan belajar terkait perilaku anak di sekolah, kemampuan kognitif, dan konsentrasi belajar (Iqbal, 2015).

Penelitian Sufrin (2018) menunjukkan bahwa persentase anak sekolah dasar di SDN 01 Baruga Kota Kendari dengan kebiasaan sarapan pagi rata-rata 3-4 kali seminggu adalah sebanyak 86%, konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN 01 Baruga Kota Kendari kebanyakan tidak baik adalah sebanyak 55,8%. Lebih lanjut Basuki (2019) menyimpulkan bahwa anak yang terbiasa sarapan memiliki aktivitas fisik lebih aktif dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan.

Penelitian di negara maju menyatakan prevalensi kebiasaan melewatkan sarapan pada anak sekolah adalah sebesar 12-34%, sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi anak sekolah yang tidak melakukan sarapan sebesar 41,2%-54,5% sehingga timbul permasalahan seperti berkurangnya konsentrasi anak pada saat belajar, serta menurunnya aktivitas fisik dan prestasi akademik dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2010). Menurut Hardinsyah (2013) dari data Riskesdas (2010), Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja 16,9%-59% dan pada dewasa 31,2%. Berdasarkan hasil penelitian bahwa survei di lima kota besar menunjukkan, Perbedaan persentase tidak makan pagi pada anak, seperti di Jakarta (17%) dan Yogyakarta (59%) (Putra *et al.*, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan pemenuhan aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan.

METHODS

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap pemenuhan aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI yang terdaftar aktif di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan teknik *simple random sampling*. Total responden pada penelitian ini sebanyak 79 responden. Pengambilan data menggunakan kebiasaan sarapan, kuesioner aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), dan kuesioner konsentrasi belajar Observasi *Grid Test* yang dilakukan secara langsung. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan (*P-value* <0,05). Penelitian ini telah

mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/22.02/01510.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Umur	Total	
	n	%
11 Tahun	27	34,2
12 Tahun	40	50,6
13 Tahun	12	15,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	43,0
Perempuan	45	57,0
Kebiasaan Sarapan		
Negatif	46	58,2
Positif	33	41,8
Aktivitas Fisik		
Sangat Rendah	0	0
Rendah	42	53,2
Sedang	6	7,6
Tinggi	25	31,6
Sangat Tinggi	6	7,6
Konsentrasi Belajar		
Sangat Kurang	0	0
Kurang	38	48,1
Sedang	8	10,1
Baik	29	36,7
Sangat Baik	4	5,1

n = 79

Tabel 1 menjelaskan bahwa umur responden berada dalam rentang 11-13 tahun sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 50,6% sedangkan umur 11 tahun sebanyak 34,2% dan umur 13 tahun sebanyak 15,2%. Karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 57% dan laki-laki sebanyak 43%. Frekuensi kebiasaan sarapan dari 79 responden yang kategori negatif sebanyak 58,2 dan kategori positif sebanyak 41,8%. Frekuensi aktivitas fisik dari 79 responden mayoritas berada pada kategori rendah sebanyak 53,2%, tinggi sebanyak 31,6%, sedang sebanyak 7,6% dan sangat tinggi sebanyak 7,6%. Frekuensi konsentrasi belajar dari 79 responden mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 48,1%, baik sebanyak 36,7%, sedang sebanyak 10,1%, sangat baik sebanyak 5,1% dan sangat kurang sebanyak 0%.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Aktifitas Fisik pada Siswa SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan

Kebiasaan Sarapan	Aktivitas Fisik				Total	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%			
Negatif	33	100	0	0	33	100	0,0001 (1,935-4,271)
Positif	16	34,8	30	65,2	46	100	
Total	49	62	30	38	79	100	

$n = 79$, Uji Chi Square; Signifikan jika $p < 0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Tabel 2 menjelaskan bahwa dari hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan dengan $p\text{-value} = 0,0001$. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 2,875$ maka siswa dengan kebiasaan sarapan negatif memiliki peluang 2,875 kali mengalami aktivitas fisik yang kurang dibandingkan dengan kebiasaan sarapan positif. Terlihat bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan negatif mayoritas memiliki aktivitas fisik yang kurang sebanyak 100% sedangkan responden yang memiliki kebiasaan sarapan positif mayoritas memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 0%.

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar				Total	$p\text{-value}$	OR (95% CI)
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	24	72,7	9	27,3	33	100	0,0001
Positif	17	37	29	63	46	100	
Total	41	51,9	38	48,1	79	100	

$n = 79$, Uji Chi Square; Signifikan jika $p < 0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Tabel 3 menjelaskan bahwa dari hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan dengan $p\text{-value} = 0,002$. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 4,549$, maka siswa dengan kebiasaan sarapan negatif memiliki peluang 4,549 kali mengalami konsentrasi belajar yang kurang dibandingkan dengan kebiasaan sarapan positif. Terlihat bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan negatif sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 72,7% sedangkan responden yang memiliki kebiasaan sarapan positif sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 27,3%.

Discussion

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Pemenuhan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden (100%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong negatif memiliki aktivitas fisik yang kurang, sedangkan mayoritas responden (65,2%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong positif memiliki aktivitas fisik yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,0001. Penelitian ini juga memiliki $OR = 2,875$, maka siswa dengan kebiasaan sarapan negatif memiliki peluang 2,875 kali mengalami aktivitas fisik yang kurang dibanding dengan kebiasaan sarapan positif. Keadaan ini menunjukkan semakin baik kebiasaan sarapan responden maka semakin baik pula pemenuhan aktivitas fisik siswa dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Basuki (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan aktivitas fisik anak dengan kebiasaan sarapan memiliki aktivitas fisik lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan.

Sarapan dan aktivitas fisik keduanya saling terhubung dan saling memberi timbal balik yang baik. Aktivitas fisik yang cukup bagi anak SD menjadi wajib karena dapat menunjang pada tumbuh kembang otak dan kecerdasannya. Jika tubuh tidak dalam keadaan yang fit maka berakibat kesulitan anak saat memahami pelajaran yang diberikan, karena tubuh yang sehat menunjang segala aktivitas termasuk belajar. Pemenuhan aktivitas fisik berkaitan dengan asupan zat gizi yang cukup (Mutiarra, 2014).

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden (72,7%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong negatif memiliki konsentrasi belajar yang kurang, sedangkan mayoritas responden (63%) dengan kebiasaan sarapan yang tergolong positif memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan dengan *p-value* sebesar 0,002. Penelitian ini juga memiliki OR = 4,549, maka siswa dengan kebiasaan sarapan negatif memiliki peluang 4,549 kali mengalami konsentrasi belajar yang kurang dibanding dengan kebiasaan sarapan positif. Keadaan ini menunjukkan semakin baik kebiasaan sarapan responden maka semakin baik pula konsentrasi belajar siswa dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Verdiana *et al.*, (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Kebiasaan sarapan bagi anak sekolah meningkatkan kecerdasan kognitif anak dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan. Makan pagi harus dilakukan karena sangat erat hubungannya dengan perkembangan proses belajar siswa mengenai perilaku, cara berfikir hingga tingkat keberhasilan disekolah (Iqbal, 2015).

Hal ini sesuai pendapat yang diungkapkan oleh Hardinsyah (2018) pemenuhan gizi di pagi hari sangat penting bagi anak usia sekolah, dimana anak usia dasar di sekolah memiliki aktivitas yang sangat padat. Kebiasaan sarapan memberikan manfaat bagi daya berfikir anak terutama dalam hal mengingat. Sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi anak di sekolah yang mempengaruhi prestasi belajar. Manfaat sarapan bagi anak sekolah memenuhi kecukupan gizi dan mendukung prestasi belajar. Tetapi makanan yang dikonsumsi wajib memenuhi asupan gizi atau pun kebutuhan tubuh pada anak (Hartoyo, 2016).

Sarapan berfungsi bagi pelengkap kebutuhan gizi untuk siswa sekolah dasar. Rutinitas makan pagi yang dilakukan secara konsisten berdampak baik bagi otak dan sistem memori anak. Namun, jika sebaliknya justru akan menimbulkan gangguan seperti sakit kepala, lemas dan kurangnya asupan nutrisi yang dipenting bagi tubuh.

Anas (2012) menyimpulkan bahwa saat pagi tiba kegiatan anak menjadi cukup banyak, dan hal itu membutuhkan tenaga yang cukup. Rutinitas sarapan menjelang dimulainya aktivitas menjadi hal penting untuk membantu anak

berkonsentrasi. Jika pola sarapan yang diberikan baik, menghasilkan konsentrasi yang baik juga. Namun ada beberapa kasus dengan anak yang memiliki pola sarapan bagus tapi tingkat konsentrasinya cenderung kurang. Mungkin ada hal lain yang mempengaruhi kekurangan tersebut.

CONCLUSION

Berdasarkan tujuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pemenuhan aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan.

REFERENCES

- Alfarisi, R., Yuniastini, Pinilih, A., & Jauhari, P. N. O. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 164–169. (<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>).
- Annas, (2011). Hubungan Kebugaran Jasmani Hemaglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. (Vol 1. Ed. 2).
- Ethasari, R. K. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. (*Skripsi : Universitas Diponegoro Semarang*).
- Hardinsyah, & Anwar, k. (2018) Mitos dan Fakta Sarapan. Bogor : PERGIZI PANGAN Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB).
- Hartoyo, E, Sholihah, Q, Fauzia, R, dan Rachma, D. (2015) Sarapan Pagi Dan Produktivitas, Malang : Universitas Brawijaya press (UB Press).
- Iqbal, F.M., (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Jiwaning Basuki. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. *Skripsi : Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta*, (1–47).
- Kemenkes, R. I. (2010). Pedoman pelayanan antenatal terpadu. (*Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*).
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. *Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*).
- Larega. (2015). Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. Vol. 4. No. 2 Annas. 2011. Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin (Hb), status gizi dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal ilmu keolahragaan Indonesia*. Vol. 1. (Edisi 2).
- Mutiara, E., Si, A. M., & Yanti, E. N. (2014). Hubungan Keseimbangan Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kondisi Fisik Anak SD di Kecamatan Kotanopan. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 16(2).

- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577-586).
- Sufrin, F. (2018). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sd negeri 01 baruga di kota Kendari. *Skripsi : Politeknik Kesehatan Kendari*, (1-67).
- Verdiana, L. and Muniroh, L., (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), pp.(14-20).