**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SDN 13 AMPENAN**

**PUBLIKASI ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Kedokteran**

**Universitas Mataram**



**Oleh**

**Ika Putri Yuliani**

**H1A 011 034**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MATARAM**

**MATARAM**

**2014**

**CORRELATION OF BREAKFAST HABITS WITH LEARNING CONCENTRATION IN STUDENT ATTENDING SDN 13 AMPENAN**

Ika Putri Yuliani, Rifana Cholidah, Arfi Syamsun

**Background:** Poor academic performance in school children associated with inadequate nutrition, in particular, relates to the fact that many children skip breakfasts before they go to school. One effect of skipping breakfast is the lack of energy to meet the needs of morning activities at school, such as maintaining concentration while learning.

**Method:** This study was an observational analytic study design with cross- sectional approach. The research subjects were 51 fifth grader students of SDN 13 Ampenan. The data were collected by questionnaire that has been tested. Data analysis was performed using the lambda’s hypothesis test.

**Result and Conclusion:** This study recruited 51 respondents. Among them, 34 respondents (66.7%) are accustomed to breakfast, 13 respondents (25.5%) eat breakfast occasionally, and the remaining 4 respondents (7.8%) do not eat breakfast. All respondents who are accustomed to breakfast had a positive (favorable) concentration. Among the 13 respondents (25.5%) who occasionally eat breakfast, 11 (21.5%) of them had a favorable concentration, and 2 (4%) of them had a negative (unfavorable) concentration. All 4 respondents (7.8%) who do not eat breakfast had unfavorable concentration. There was a significant relationship between breakfast habits and learning concentration of student attending SDN 13 Ampenan (p = 0.037; p <0.05).

**Keywords:** *breakfast habits, learning concentration*

**Pendahuluan**

Kata gizi secara klasik hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu dalam hal penyediaan energi, pemeliharaan jaringan tubuh, sebagai zat pembangun, dan pengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Seiring dengan perkembangan waktu, pengertian kata gizi berkembang menjadi lebih luas. Sekarang, selain berkaitan dengan kesehatan, gizi dikaitkan pula dengan potensi seseorang, karena gizi ternyata berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Apabila tubuh memperoleh asupan nutrisi yang cukup dan digunakan secara efisien, maka status gizi baik atau optimal dapat tercapai. Status gizi atau nutrisi yang optimal ini yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum yang optimal pula(Almatsier, 2001).

Sarapan direkomendasikan sebagai salah satu bentuk dari pola makan yang sehat karena berhubungan dengan asupan nutrisi yang lebih baik (Hoyland, Dye dan Lawton, 2009). Beberapa dekade ini para edukator menduga performa akademik anak yang buruk di sekolah, berkaitan dengan nutrisi yang tidak adekuat, khususnya, berhubungan dengan fakta bahwa anak pergi ke sekolah tanpa mengonsumsi sarapan ( Bellisle, 2004). Penelitian Vereecken, dkk, (2009) menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan secara konsisten ditemukan terjadi di kalangan anak sekolah di 41 negara. Hal ini menyebabkan anak tidak memiliki energi yang cukup untuk mencukupi kebutuhan aktivitas sekolahnya di pagi hari.

Kejadian melewatkan sarapan yang bertambah banyak seiring dengan bertambahnya usia salah satunya diduga karena adanya usaha untuk mengontrol berat badan saat masa remaja, terutama remaja putri (Timlin, dkk, 2008). Di sisi lain, meskipun kejadian melewatkan sarapan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, namun dalam penelitian Pollit, dkk, pada tahun 1981, anak yang lebih muda (usia kurang dari 13 tahun) justru lebih rentan terhadap efek merugikan melewatkan sarapan daripada efek yang didapatkan pada remaja dan orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan akan glukosa untuk metabolisme otak pada anak yang lebih muda jauh lebih besar (Bellisle, 2004 ; Adolphus, Lawton dan Dye, 2013).

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan efek positif dari kebiasaan sarapan terhadap fungsi kognitif seseorang, penelitian Widenhorn-Müller, dkk, (2008) justru menunjukkan bahwa sarapan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap proses mempertahankan konsentrasi dan hanya berpengaruh terhadap fungsi memori jangka pendek dan suasana hati sampel.

Menurut penjabaran di atas, ternyata diketahui bahwa melewatkan sarapan mulai menjadi kebiasaan banyak orang, terlepas dari pengaruhnya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan performa kerja seseorang, tak terkecuali anak usia sekolah dasar yang dapat dikarenakan adanya pergeseran gaya hidup. Oleh karena itu, penulis memandang perlunya dilakukan penelitian tentang tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SD. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kebiasaan sarapan pada anak yang digambarkan dengan frekuensi sarapan dalam seminggu, serta menggali hubungannya dengan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 13 Ampenan yang didasarkan atas kuesioner. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi guna mendukung upaya peningkatan sumber daya manusia, khususnya anak usia sekolah.

**Metodologi Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan metode *cross-sectional.* Penelitian dilaksanakan di dua ruang kelas V SDN 13 Ampenan. Pengambilan data dilakukan pada bulan September 2014 dan pengisian kuesioner memakan waktu sekitar 30 menit.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 13 Ampenan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 13 Ampenan yang masuk dalam kriteria inklusi. Kriteria inklusi sampel adalah merupakan siswa kelas V SDN 13 Ampenan, usia 10-11 tahun, dan menyetujui *informed consent*. Kriteria eksklusi sampel adalah siswa yang berhalangan untuk mengisi kuesioner dan siswa yang tidak hadir (absen) pada saat penelitian ini dilaksanakan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini digunakan dengan menggunakan rumus untuk penelitian analisis korelatif (Dahlan, 2010) yaitu :

n = + 3

Keterangan :

: derivat baku alfa = 5% = 1,64

: derivat baku beta = 10 % = 1,28

: korelasi minimal yang dianggap bermakna = 0,4

Sehingga,

= + 3

= + 3

= 50,51 (dibulatkan menjadi 51)

Dengan demikian didapatkan besar sampel minimal adalah 51 sampel. Total sampel dalam penelitian ini adalah 51 siswa kelas V SDN 13 Ampenan.

Data yang diperoleh pada penelitian ini merupakan data primer yang didapatkan dari pengisian kuisioner. Kuesioner terdiri dari 4 bagian yaitu lembar *informed consent*, identitas responden, kuesioner kebiasaan sarapan, dan kuesioner konsentrasi belajar.

Kuesioner kebiasaan sarapan disusun berdasarkan penelitian terdahulu, yaitu Lestari (2012), dimana kebiasaan sarapan dibagi menjadi terbiasa, kadang-kadang, dan tidak pernah. Dalam lembar kuesioner kebiasaan sarapan ini juga ditambahkan item pertanyaan tentang menu sarapan, dan alasan melewatkan sarapan. Kuesioner konsentrasi belajar disusun sendiri oleh penulis berdasarkan tinjauan pustaka tentang pembagian teori atensi atau reaksi konsentrasi dari Eysenck dan Keane (2005) dengan melihat teori dari atensi terfokus visual dan auditorik. Kuesioner konsentrasi belajar dibuat dengan model skala Likert dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu sebelum disebar ke responden.

Pada penelitian ini dilakukan dua analisis, yaitu analisis univariat yaitu melakukan analisis terhadap distribusi dan persentase tiap variabel, dan analisis bivariat yaitu melakukan analisis terhadap hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

**1.Hasil Penelitian**

Pada penelitian dengan 51 responden, didapatkan 37,3 % atau 19 orang diantaranya berjenis kelamin laki-laki, dan 62,7% atau 32 orang berjenis kelamin perempuan. Sejumlah 34 orang (66,7%) responden penelitian berusia 10 tahun dan 11 orang (33,3%) responden berusia 11 tahun.

**Karakteristik Demografik Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik | n = 51 | % |
| Jenis Kelamin  - Laki-laki  - Perempuan  Usia  - 10 tahun  - 11 tahun | 19  32  34  17 | 37,3  62,7  66,7  33,3 |

Untuk hasil dari kebiasaan sarapan, 34 orang (66,7%) responden terbiasa sarapan, 13 orang (25,5%) responden kadang-kadang sarapan, dan sisanya sebanyak 4 orang (7,8%) responden tidak pernah sarapan.

Untuk alasan melewatkan sarapan, didapatkan 23 responden (45,1%) yang melewatkan sarapan karena terlambat bangun, 10 responden (19,6%) dengan alasan tidak ada yang membuatkan sarapan, 6 responden (11,8%) dengan alasan malas makan, 3 responden (5,9%) dengan alasan takut gemuk, dan sisanya sebanyak 9 orang (17,6%) tidak memiliki alasan melewatkan sarapan karena selalu sarapan setiap hari.

**Kebiasaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kebiasaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan | n = 51 | % |
| Kebiasaan Sarapan  - Terbiasa  - Kadang-kadang  - Tidak Pernah  Alasan Melewatkan Sarapan  - Tidak sempat sarapan karena terlambat bangun  - Tidak ada yang membuatkan sarapan  - Malas makan  - Takut gemuk | 34  13  4  23  10  6  3 | 66,7  25,5  7,8  45,1  19,6  11,8  5,9 |

Dari item menu sarapan dimana responden boleh memilih lebih dari satu jenis makanan, frekuensi paling sering dikonsumsi oleh responden sesuai urutannya adalah nasi (72,5%), susu (58,8%), roti (47,1%), ayam (43,1%), telur (37,3%), sayur (37,3%), buah (31,4%), sereal (27,5%), mie (21,6%), dan bubur (3,9%).

**Menu Sarapan Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menu Sarapan | Jumlah (orang) | % |
| Nasi  Susu  Roti  Ayam  Telur  Sayur  Buah  Sereal  Mie  Bubur | 37  30  24  22  19  19  16  14  11  2 | 72,5  58,8  47,1  43,1  37,3  37,3  31,4  27,5  21,6  3,9 |

Berdasarkan item pertanyaan konsentrasi belajar, sebanyak 45 orang (88,2%) memiliki konsentrasi belajar yang bernilai positif (*favorable*) dan 6 orang (11,8%) memiliki konsentrasi belajar yang bernilai negatif (*unfavorable*).

**Konsentrasi Belajar Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Konsentrasi Belajar | n = 51 | % |
| *Favorable*  *Unfavorable* | 45  6 | 88,2  11,8 |

Setelah dihubungkan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar responden, diantara responden yang terbiasa sarapan yaitu 34 orang (66,7%), seluruhnya memiliki konsentrasi belajar yang bernilai positif (*favorable*). Responden yang kadang-kadang sarapan sejumlah 13 orang (25,5%), 11 orang (21,5%) diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang *favorable*, dan 2 orang (4%) diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang bernilai negatif (*unfavorable*). Responden yang tidak pernah sarapan sejumlah 4 orang (7,8%) responden, dan seluruhnya memiliki konsentrasi belajar yang *unfavorable*.

**Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Responden**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kebiasaan Sarapan | Konsentrasi Belajar | | | | Total | |
| *Favorable* | | *Unfavorable* | |
| n | % | n | % | n | % |
| Terbiasa | 34 | 66,7 | 0 | 0 | 34 | 66,7 |
| Kadang-kadang | 11 | 21,5 | 2 | 4 | 13 | 25,5 |
| Tidak Pernah | 0 | 0 | 4 | 7,8 | 4 | 7,8 |
| Total | 45 | 88,2 | 6 | 11,8 | 51 | 100 |

Setelah hasil kedua variabel tersebut didapatkan, dilakukan uji korelasi Lambda antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 13 Ampenan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,037 (p < 0,05) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan H1 diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa SDN 13 Ampenan.

**Hasil Uji Korelasi Lambda Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Responden**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kebiasaaan Sarapan | Konsentrasi Belajar | | Total | r | p |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
| Terbiasa  Kadang-kadang  Tidak Pernah | 34  11  0 | 0  2  4 | 34  13  4 | 0,667 | 0,037 |

Selain itu, pada uji korelasi tersebut didapatkan kekuatan korelasi (r) sebesar 0,667 yang menandakan bahwa kekuatan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa SDN 13 Ampenan termasuk dalam kategori kekuatan korelasi kuat.

**2. Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji korelasi Lambda, kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar menunjukkan kekuatan korelasi (r) sebesar 0,667 yang termasuk dalam kategori kekuatan korelasi kuat, dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,037 dimana p < 0,05 menunjukkan hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

Adanya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa semakin sering atau terbiasa anak mengonsumsi sarapan, semakin baik atau bernilai positif pula konsentrasi belajar mereka di sekolah.

Hasil penelitian di atas kemungkinan besar berhubungan dengan teori dari Bellisle (2004) yang mengemukakan bahwa faktor krusial yang dibutuhkan oleh otak untuk dapat berfungsi secara adekuat adalah ketersediaan glukosa. Sarapan sebagai jadwal makan pertama yang menghentikan puasa panjang setelah makan malam, dapat menyediakan kebutuhan glukosa terutama untuk menjalankan fungsi otak, salah satunya konsentrasi belajar.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Adriani dan Wirjatmadi (2012) bahwa pada anak-anak, sarapan dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar sehingga salah satu pesan untuk membiasakan sarapan dituangkan dalam garis besar pedoman pesan dasar gizi seimbang.

**3. Kelebihan Penelitian**

Penelitian ini memiliki kelebihan, yaitu dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian ini dapat menjadi alat ukur baru yang cukup efektif dan efisien untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar dengan jumlah responden yang lebih dari 50 orang dan masih dalam usia sekolah. Kelebihan lainnya adalah masih jarangnya penelitian serupa dilakukan di Indonesia khususnya di kota Mataram, dan belum pernah diangkat sebagai judul karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.

**4. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu pengisian kuesioner yang bersifat subjektif dan sewaktu, sehingga sangat bergantung terhadap kejujuran responden, serta jumlah sampel masih berskala kecil.

**Kesimpulan**

1. Kebiasaan sarapan siswa kelas V SDN 13 Ampenan dari 51 responden yang berpartisipasi dalam penelitian adalah 34 orang (66,7%) responden terbiasa sarapan, 13 orang (25,5%) responden kadang-kadang sarapan, dan sisanya sebanyak 4 orang (7,8%) responden tidak pernah sarapan.
2. Responden yang memiliki konsentrasi belajar bernilai positif sebanyak 45 orang (88,2%), sedangkan yang memiliki konsentrasi belajar bernilai negatif sebanyak 6 orang (11,8%) responden.
3. Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 13 Ampenan.

**Saran**

1. Diharapkan lembaga yang terkait dapat melakukan survei berskala besar untuk mengetahui kebiasaan sarapan anak usia sekolah di Indonesia sehingga dapat dijadikan bahan atau sumber pustaka untuk penelitian serupa.
2. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan dan mengembangkan penelitian ini diharapkan melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel, pembahasan materi yang lebih luas, menggunakan skala, metode dan teknik yang berbeda, serta memperluas ruang lingkup penelitian.
3. Bagi sekolah, berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan guru dapat melakukan edukasi ke siswa maupun ke orang tua siswa tentang pentingnya sarapan pagi.

**Daftar Pustaka**

Adolphus, K., Lawton, C.L. & Dye, L., 2013. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7(August), p.425. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737458/pdf/fnhum-07-00425.pdf [Accessed March 25, 2014].

Almatsier, S., 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Adriani, M. & Wirjatmadi, B., 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta: Kencana.

Bellisle, F., 2004. Effects of diet on behaviour and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92(S2), p.S227. Available at: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN92\_S2%2FS000711450400234Xa.pdf&code=02cd6070cd482c7d91f4e05f6aebbcf2. [Accessed March 26, 2014].

Dahlan, M.S., 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika.

Eysenck, M.W. & Keane, M.T., 2005. *Cognitive Psychology* 4th ed., Psychology Press Taylor & Francis Group.

Hoyland, A., Dye, L. & Lawton, C.L., 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition research reviews*, 22(2), pp.220–43. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19930787 [Accessed August 12, 2014].

Lestari, D.Y., 2012. Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. Available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/1001/1111>. [Accessed March 25, 2014].

Timlin, M.T. et al., 2008. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 121(3), pp.e638–45. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18310183 [Accessed August 20, 2014].

Vereecken, C. et al., 2009. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *Int J Public Healt*, 54(Suppl 2), pp.180–190. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408388/pdf/nihms- 395429.pdf.[Accessed March 27, 2014].

Widenhorn-Müller, K. et al., 2008. Influence of having breakfast on cognitive performance and mood in 13- to 20-year-old high school students: results of a crossover trial. *Pediatrics*, 122(2), pp.279–84. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18676544.[Accessed March 27, 2014].