

## **Hubungan antara Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung Tahun 2017**

**Recky Rahman Haqiki<sup>1</sup>, Yani Dewi Suryani<sup>2</sup>, Rika Nilapsari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

<sup>2</sup> Bagian kesehatan anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

<sup>3</sup> Bagian patologi klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung

### **Abstrak**

Tingkat konsentrasi memiliki pengaruh besar pada kegiatan belajar, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya tidak akan optimal. Apabila anak-anak yang terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat sehingga dapat mendukung prestasi belajar kearah yang lebih baik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sarapan dengan tingkat konsentrasi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung; Dari 62 responden diambil secara random untuk dibagi menjadi kelompok sarapan dan kelompok tidak sarapan masing-masing 20 orang. Dan tingkat konsentrasi diukur menggunakan *blanko grid concentration test*. Dan kemudian diuji dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov*. Data diperoleh dari pengisian form mengenai sarapan dan *blanko grid concentration test*. Hasil penelitian mendapatkan bahwa tingkat konsentrasi responden pada kelompok sarapan memiliki konsentrasi baik dan cukup. Sedangkan yang tidak sarapan masih ada beberapa dengan tingkat konsentrasi kurang. Namun pada saat dilakukan uji kemaknaan, perbedaan hasil pada hasil pada kedua kelompok tersebut tidak bermakna. Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas sarapan dengan tingkat konsentrasi, karena kemungkinan sarapan bukan faktor utama pada konsentrasi belajar.

**Kata Kunci:** aktivitas sarapan, anak, konsentrasi

### ***Relationship between Breakfast with Concentration Level on 4th and 5th Grade Student of SDN Tikukur of Coblong District Bandung Year 2017***

#### **Abstract**

*Level of concentration has a major influence on learning activities, if someone has difficulty in concentrating, then the learning will not be optimal. If children are accustomed to breakfast, it will affect the intelligence of the brain, especially memory so that it can support learning achievement towards the better. The purpose of this research is to know the correlation between breakfast activity with concentration level in 4th and 5th grade students of SDN Tikukur of Coblong District Bandung. From 62 respondents taken randomly to be divided into "breakfast" group and "no breakfast" group each 20 person. And the concentration level is measured using grid concentration test. And then tested by using kolmogorov-smirnov. Data obtained from the*

*form filling of breakfast and blank grid concentration test. The result showed that the concentration level of respondents in the breakfast group had good and sufficient concentration. While that does not have breakfast there are some with less concentration levels. However, when tested for significance, the difference in outcomes in the two groups was not significant. The conclusion of this study there is no significant relationship between breakfast activity with the concentration level, because the possibility of breakfast is not a major factor in the concentration of learning.*

**Keywords:** Breakfast activity, children, concentration

## Pendahuluan

Anak merupakan harapan masa depan, karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, dan berguna bagi masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh Bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat. Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal.<sup>1</sup> Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah, akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektualnya.<sup>2</sup>

Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.<sup>1</sup>

Penelitian menemukan bahwa sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, bugar, aktif, dan cerdas. Untuk itu sarapan yang memenuhi kriteria gizi yang baik adalah yang mengandung karbohidrat 55-65%, protein 12-15%, lemak 24-30% serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah.

Sarapan dapat meningkatkan gula darah dalam tubuh, dan dapat dipakai sebagai sumber utama otak. Otak mendapatkan energi terutama dari glukosa yang menjadi bahan utama untuk proses glikolisis, sehingga terbentuknya ATP (Adenin trifosfat) sebagai sumber energi yang digunakan untuk proses metabolisme otak.<sup>4,5</sup>

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *case-control*. Populasi terjangkau merupakan siswa kelas 4 dan 5 SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung, yang teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling, yaitu diambil secara acak dari total populasi, yaitu 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi.

Data diambil dari hasil kuisioner aktivitas sarapan dan di tes konsentrasi dengan menggunakan *blanko grid concentration test*. Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok yaitu kelompok responden yang melakukan aktivitas sarapan sebagai kontrol dan kelompok responden yang tidak melakukan aktivitas sarapan.

## Hasil

Penelitian dilakukan pada bulan april hingga mei 2017. Penelitian dilakukan di SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan aktivitas sarapan**

<b>Kebiasaan Sarapan</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>
Sarapan	5	15
Tidak Sarapan	11	9
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>24</b>

Tabel 1. menunjukkan bahwa jenis kelamin responden kebanyakan adalah perempuan yaitu sebanyak 24 orang dan terbanyak yang melakukan aktivitas sarapan juga responden perempuan dibandingkan responden laki-laki.

**Tabel 2. Gambaran tingkat konsentrasi**

<b>Tingkat Konsentrasi</b>	<b>n</b>
Baik	16
Cukup	20
Kurang	4
<b>Total</b>	<b>40</b>

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar pada responden berada pada tingkat konsentrasi cukup (20 orang)

**Tabel 3. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar**

<b>Variabel</b>	<b>Tingkat Konsentrasi</b>			<b>Nilai p*</b>
	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Kurang</b>	
	<b>n</b>	<b>n</b>	<b>n</b>	<b>n</b>
<b>Kebiasaan Sarapan</b>				<b>0,819</b>
Sarapan	10	10	0	20
Tidak Sarapan	6	10	4	20

Berdasarkan tabel 4.3. didapatkan informasi bahwa kelompok yang sarapan memiliki lebih banyak responden dengan tingkat konsentrasi baik (10 orang) dan tidak ada yang tingkat konsentrasinya kurang. Hal ini lebih baik dibandingkan dengan responden yang tidak sarapan, yang memiliki konsentrasi baik lebih sedikit (6 orang) dan ada yang tingkat konsentrasinya kurang (4 orang).

Hasil ini kemudian di uji menggunakan Kolmogorov-smirnov untuk melihat perbedaan yang bermakna pada kedua kelompok responden tersebut, didapatkan hasilnya adalah walaupun kelompok sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang baik dan cukup lebih banyak dari kelompok yang sarapan, namun perbedaannya tidak bermakna dengan nilai  $p=0,89$ .

## Pembahasan

Penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat konsentrasi antara responden yang melakukan aktivitas sarapan dan yang tidak melakukan aktivitas sarapan, hal ini berbeda dengan penelitian Akbar L yang menyatakan bahwa sarapan sangat penting. Perbedaan penelitian ini kemungkinan disebabkan berbagai faktor yang tidak dieliminasi, yaitu faktor lingkungan belajar dan psikologis anak saat mengerjakan tes. Pada saat penelitian responden tidak diberikan kelas khusus sehingga tidak mendukung pada konsentrasi yang maksimal, dan faktor psikologis anak bahwa akan dimasukkan dalam penelitian dan di tes, saat itu juga anak menjadi kurang siap.

Namun penelitian yang lain membuktikan bahwa sarapan memang sangat penting dan dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, bugar, aktif, dan cerdas.<sup>3</sup>

## Simpulan

Dapat diperoleh kesimpulan Siswa kelas 4 dan 5 di SD Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung Tahun 2017 pada penelitian ini didapatkan lebih banyak yang melakukan aktivitas sarapan dibandingkan yang tidak melakukan aktivitas sarapan. Sebagian besar tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung Tahun 2017 pada penelitian ini adalah cukup. Tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung Tahun 2017

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan SDN Tikukur Bandung.

## Daftar Pustaka

1. Akbar L, Budi P. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi. Tersedia dari: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue-archive>
2. Nirmala D. Gizi anak sekolah. Jakarta; 2010
3. Sukmaniah. Ilmu Gizi Umum. Jakarta; 2009
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. 2014; [diunduh tanggal 21 februari pukul 10:15 WIB] tersedia dari: <http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman%Gizi/PSG%20Ok.pdf>
5. Murray RK, Granner DK, Rodwell VW. Harper's Illustrated Biochemistry. McGraw-hills; 2006. p. 95-174