

## HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN JENIS KELAMIN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMK RAFLESIA DEPOK TAHUN 2023

Anggit Fadhila Agatha<sup>(1)</sup>, Ony Linda<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, City, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130  
anggitagatha@gmail.com

<sup>(2)</sup> Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, City, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130  
ony\_linda@uhamka.ac.id

### ABSTRAK

Konsentrasi sangat diperlukan dalam proses belajar hal tersebut berperan utama bagi anak untuk mengembangkan, merekam serta mengingat materi pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Sarapan Pagi Dan Karakteristik Jenis Kelamin Dengan Konsentrasi Belajar siswa SMK Raflesia Depok. Penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling* dengan jumlah siswa 137. Konsentrasi diukur menggunakan *stroop test*. Pengukuran variabel bebas yaitu karakteristik jenis kelamin dan konsumsi sarapan pagi pengukuran variabel terikat yaitu konsentrasi belajar. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi square*. Hasil univariat menunjukkan sebesar 57,7% siswa yang memiliki konsentrasi kurang baik, 55,5% siswa yang tidak melakukan sarapan pagi, 50,4% siswa berjenis kelamin perempuan. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara karakteristik jenis kelamin ( $Pvalue = 0,000$ ), konsumsi sarapan pagi ( $Pvalue = 0,000$ ) dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Raflesia Depok.

**Kata kunci:** Konsentrasi, Sarapan, Jenis Kelamin

### ABSTRACT

*Concentration is a person's ability to concentrate attention to one particular thing or object, for a relatively long and very long time necessary in the learning process. The aim of this research is to find out The Relationship between Breakfast and Gender Characteristics with Concentration Study. Research with a Cross Sectional design involved 137 students taken by simple random sampling. Concentration was measured using a Stroop test. The measurement of the independent variable is gender characteristics and breakfast consumption habits, the measurement of the dependent variable is Study Concentration. Analysis data using Chi square with statistical software. Univariate results show amounting to 57.7% of students who have poor concentration,*

students who do not 55.5% of students have breakfast, 50.4% of students are of the same gender Woman. The bivariate test results show that there is a relationship between the characteristics gender ( $P$ value = 0.000), breakfast consumption ( $P$ value = 0.000) with concentration on learning for students at Raflesia Vocational School, Depok.

**Keywords:** Study Concentration, Breakfast, Gender

## PENDAHULUAN

Generasi muda sebagai penerus bangsa mempengaruhi kemajuan bangsanya pada saat ini serta kedepannya. Derajat kuantitas penerus bangsa kedepannya ditentukan oleh kualitas belajar anak serta remaja sekarang ini. Berkualitasnya sistem pembelajaran akan menghasilkan generasi muda dengan kualitas tinggi, kualitas belajar ditentukan oleh keefektivitasan proses pembelajarannya (Setyosari, 2017). Sejumlah permasalahan yang mengganggu proses belajar mengajar dikelas dapat berupa redahnya konsentrasi belajar siswa, kebanyakan siswa belum bisa menjawab pertanyaan gurunya serta penggunaan metode guru hanya sebatas tanya jawab juga ceramah saja (Tahsinia *et al.*, 2022).

Belajar didefinisikan sebagai usaha atau proses yang dilaksanakan seluruh individu guna memperoleh perubahan dalam hal perilaku, baik berwujud nilai positif, sikap, keterampilan, serta pengetahuan sebagai pengalaman dari sejumlah materi yang sudah dipelajari. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak akan terdapat ilmu atau pendidikan, perubahan tanggapan atau perilaku, serta berlatih yang didorong oleh suatu pengalaman (Departemen Pendidikan Nasional, 2012). Konsentrasi belajar memerlukan adanya pemusatan pikiran serta fokus pada sebuah objek, hal tersebut berperan utama pada anak untuk mengembangkan, merekam serta mengingat materi pembelajaran yang

dilaksanakan di sekolahnya. Karenanya konsentrasi siswa dijadikan fokus utama guru (Barokah *et al.*, 2022). Menurunnya kemampuan berkonsentrasi karena tidak sarapan dapat melemahkan prestasi akademik dalam jangka panjang. Hal ini dikarenakan hampir semua kegiatan pembelajaran membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Al-faida, 2021).

Menurut Permenkes RI No 41 Tahun 2014 mengenai pedoman gizi seimbang, salah satu hal mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu konsumsi sarapan pagi. Sarapan adalah makanan dimakan pada pagi hari, yang berguna menjaga gula darah. Anak yang tidak melakukan sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga dapat memperkuat daya ingat, meminimalisir anemia serta berkonsentrasi ketika belajar (Barokah *et al.*, 2022).

Rantyas (2022) Selain konsumsi sarapan pagi faktor lainnya yaitu jenis kelamin juga memiliki pengaruh dalam konsentrasi belajar salah satunya fungsi kognitif, khususnya pada memori seseorang. Perbedaan jenis kelamin yang paling konsisten dalam morfometri otak adalah ukuran otak pada laki-laki 9-12% lebih besar, diperempuan diketahui terdapat lebih tingginya androgen pada amigdala serta reseptor estrogen pada hipokampus dari pada pria. Karenanya dapat disimpulkan perempuan lebih mudah konsentrasi ketimbang laki-laki.

## METODE

Penelitian ini pendekatan kuantitatif desain penelitian menggunakan Cross Sectional. Penelitian ini memiliki dua variabel yang digunakan yaitu variabel independen dan variabel dependen. Lokasi penelitian dilakukan di SMK Raflesia Depok berlokasi PondokDuta 1, Jl. Mahkota Raya No.32B, Tugu, Kec. Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat 16451. Dengan waktu penelitian dilaksanakan ada bulan 25 Juli – 02 Agustus 2023.

Pada penelitian ini siswa SMK Raflesia Depok dijadikan sebagai

populasi penelitian yang meliputi siswa kelas X, XI, XII. Dengan jumlah populasi 195 siswa di tahun 2023. Dengan jumlah sampel 137 responden. Dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan menggunakan spiner untuk menentukan responden penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan data primer dengan mengisi kuesioner. Data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung yang didapatkan langsung dari hasil pengisian kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Analisis Univariat Hubungan Sarapan Pagi Dan Karakteristik Jenis Kelamin Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Pada Bulan Juli-Agustus Tahun 2023**

Variabel	n	%
<b>Konsentrasi Belajar</b>		
Baik	58	42.3
Kurang baik	79	57.7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	69	50.4
Laki-laki	68	49.6
<b>Mengkonsumsi Sarapan Pagi</b>		
Ya	61	44.5
Tidak	76	55.5

Dari 137 siswa yang berjenis kelamin perempuan sebesar 69 siswa dengan presentase 50.4% dan yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 68 siswa dengan presentase 49.6%. Siswa dapat konsentrasi dengan baik sebanyak 58 siswa dengan presentase 42.3%. Dan 79

siswa kurang baik dalam konsentrasi dengan presentase 57,7. Siswa yang mengkonsumsi sarapan pagi sebanyak 61 siswa dengan presentase 44.5% Dan yang tidak sebanyak 76 siswa dengan presentase 55.5%.

**Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Analisis Bivariat Hubungan Sarapan Pagi Dan Karakteristik Jenis Kelamin Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Pada Bulan Juli-Agustus Tahun 2023**

Variabel	Konsentrasi Belajar						PR (95% CI)	pvalue
	Baik		Kurang Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Jenis Kelamin</b>								
Perempuan	46	29.2	23	39.8	69	69.0	2.118 (1.467-3.057)	0,000
Laki-laki	12	12.8	56	39.2	68	68.0		
<b>Konsumsi Sarapan Pagi</b>								
Ya	58	25.8	3	35.2	61	61.0	2.727 (1.682-4.421)	0,000
Tidak	0	0	76	76.0	76	76.0		

**Hubungan Karakteristik Jenis Kelamin Dengan Konsentrasi Belajar Siswa**

Menunjukkan bahwa konsentrasi belajar menjadi baik lebih banyak dialami oleh siswa berjenis kelamin perempuan sebesar (29.2%) dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar (12.8%). Hasil perhitungan (*Pvalue* ≤ 0.05) menunjukkan ada hubungan antara karakteristik jenis kelamin dengan konsentrasi belajar siswa. Hasil perhitungan *prevalensi rasio* (PR) menunjukkan bahwa siswa berjenis kelamin perempuan berpeluang 2.118 kali lebih besar mengalami perubahan konsentrasi belajar pada siswa (95% CI 1.467-3.057).

Penelitian ini sejalan dengan teori jenis kelamin juga memiliki pengaruh dalam konsentrasi belajar salah satunya fungsi kognitif, khususnya pada memori seseorang. Perbedaan antara perempuan serta laki-laki dapat mendalam dengan pemahaman struktur otaknya (Amin,

2018). Perbedaan jenis kelamin yang paling konsisten dalam morfometri otak adalah ukuran otak pada laki-laki 9-12% lebih besar, diperempuan diketahui terdapat lebih tingginya androgen pada amigdala serta reseptor estrogen pada hipokampus dari pada pria. Karenanya dapat disimpulkan perempuan lebih mudah konsentrasi ketimbang laki-laki (Rantyas, 2022). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya Halimatunnisa *et al.*, (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PSIK UMY yang berkonsentrasi baik dalam belajar kebanyakan pada perempuan sejumlah 47 mahasiswa (51,6%). Sedangkan konsentrasi belajar yang kurang baik di dominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (22,0%).

**Hubungan Konsumsi Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar**

Menunjukkan bahwa konsentrasi belajar menjadi baik lebih banyak dialami

oleh siswa yang mengonsumsi sarapan pagi sebesar (25.8%). Hasil perhitungan ( $Pvalue \leq 0.05$ ) menunjukkan ada hubungan antara konsumsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Hasil perhitungan *prevalensi rasio* (PR) menunjukkan bahwa siswa yang mengonsumsi sarapan pagi berpeluang 2.727 kali lebih besar mengalami konsentrasi belajar menjadi baik pada siswa (95% CI 1.682-4.421).

Penelitian ini sejalan dengan teori tidak melakukan sarapan pagi menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk fokus belajar. Menurunnya

kemampuan konsentrasi belajar dapat diatasi dengan kebiasaan sarapan yang sesuai kebutuhan gizi harian anak (Juniar, 2019). Anak yang tidak melakukan sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga dapat memperkuat daya ingat, meminimalisir anemia serta berkonsentrasi ketika belajar (Barokah et al., 2022). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Faida (2021) yakni adanya korelasi pada perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa ( $Pvalue = 0,02$ ).

## SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian kepada 137 responden pada SMK Raflesia Depok Tahun 2023, terdapat hubungan bermakna antara karakteristik jenis kelamin dengan konsentrasi belajar siswa ( $Pvalue = 0,000$ ) dan mengonsumsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ( $Pvalue = 0,000$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). The Effect Of Breakfast Habits On Student Learning Concentration At Stikes Persada Nabire. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81–86.
- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak Dan Perilaku Belajar Antara Pria Dan Wanita; Eksplanasi Dalam Sudut Pandang Neuro Sains Dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 38.
- Barokah lia, jaenudin, ayu pratiwi. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 2, 100–105. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>

- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Febriany, Pangalila Nathasia. (2020). *Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar : Studi Literatur Sebagai Evidence Based*. November, 0–8.
- Flirdaus, Fierman Ach. (2022). *Strategi Pendidik Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Mts Miftahul Hidayah Pekanbaru*.
- Halimatunnisa, M., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., & Yogyakarta, U. M. (2017). *Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi*.
- Juniar, A. Sherif. (2019). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kosentrasi Belajar Anak Usia Dini Di Ra Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (N.D.). *Sarapan*. <https://Kbbi.Web.Id/Sarapan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (N.D.). *Remaja Indonesia Harus Sehat*.
- Kementerian pendidikan. (2022). *Kepala Badan Standar, Kurikulum, Dan*

- Asesmen Pendidikan  
Kementerian Pendidikan,  
Kebudayaan, Riset, Dan  
Teknologi Nomor 024/H/Kr/2022  
Tentang Konsentrasi Keahlian  
Smk/Mak Pada Kurikulum  
Merdeka  
Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia. (2014). Pedoman Gizi  
Seimbang.
- Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia. (2018). Laporan  
Nasional Riset Kesehatan Dasar.  
Kementrian Kesehatan Ri, 1–582.
- Lestari, Anisa Dwi. (2019). Hubungan  
Sarapan Dengan Konsentrasi  
Belajar Di Smk Bumantara  
Muntilan Jurusan Farmasi.
- Nurrahmawati Rika. (2021). Faktor-  
Faktor Yang Berhubungan  
Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi  
Pada Siswa Di Smpn 273 Jakarta  
Pusat, Dki Jakarta Tahun 2021.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik  
Indonesia, 2014. Permenkes No.  
41 Tahun 2014 Tentang Pedoman  
Gizi Seimbang. Jakarta:  
Kemenkes RI.
- Rantyas. (2022). Hubungan Antara  
Kebiasaan Sarapan Pagi Dan  
Konsentrasi Belajar Mahasiswa  
Fakultas Kedokteran Universitas  
Islam Negeri Syarif Hidayatullah  
Jakarta Tahun Angkatan 2020.
- Setyosari, P. (2017). Menciptakan  
Pembelajaran Yang Efektif Dan  
Berkualitas.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of  
interference in serial verbal  
reaction. *Journal of Experimental  
Psychology*, 18, 643–662.
- Tahsinia, j., waskita, d. t., & sabilah, n.  
(2022). Upaya Meningkatkan  
Konsentrasi Belajar Anak Usia  
Dini Melalui Metode  
Demonstrasi. 3(1), 63–70.