

Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Bhayangkara

Hanafiani Lestari, Windi Setiasih, Anzella Lovelly Vadincha,

Sulthan Bakhtiar, Ferdy Muzzamil

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Sarapan adalah sumber energi pertama bagi otak sebelum memulai aktivitas untuk meningkatkan ketahanan fisik dan fokus belajar. Mereka yang melewatkan sarapan lebih mungkin mengalami masalah kesehatan. Kebiasaan sarapan yang baik dapat mempengaruhi konsentrasi saat belajar. Sarapan pagi hanya mencukupi kebutuhan gizi di pagi hari, dan porsi untuk kebutuhan gizi harian hanya 25%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mahasiswa yang sarapan pagi dan yang tidak sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda. Dengan menggunakan hipotesis bahwa sarapan dan tidak sarapan memiliki perbedaan terhadap pengaruh konsentrasi belajar mahasiswa. Sarapan memengaruhi aktivitas otak di pagi hari, dan kebutuhan untuk berkonsentrasi saat sarapan sangatlah penting. Metode *single subject design* digunakan dalam studi eksperimental dengan melibatkan 15 mahasiswa yang dengan perlakuan sarapan dan tidak sarapan sebelum mengikuti kuliah. Hasil uji t menunjukkan bahwa $P < 0,001$, yang menunjukkan bahwa eksperimen antara melewatkan sarapan dan sarapan memberikan hasil yang berbeda. Hasil ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa berbeda secara signifikan berdasarkan ketika sarapan dan tidak sarapan. Sarapan bergizi meningkatkan konsentrasi otak dan memenuhi kebutuhan energi untuk belajar.

Kata kunci: sarapan, mahasiswa, konsentrasi

PENDAHULUAN

Makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengonsumsi makanan dipagi hari dalam kurun waktu pukul 6 pagi sampai dengan pukul 9 pagi hari. Sarapan sebagai sumber pertama bagi

otak sebelum memulai aktivitas untuk membantu ketahanan fisik serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Seseorang yang tidak terbiasa sarapan pagi lebih besar kemungkinannya untuk menderita gangguan kesehatan, seperti gula darah rendah, dengan gejala sebagai berikut; lemas, keringat dingin, hilang kesadaran, pingsan (Monepa et al., 2022). Kadar glukosa yang tidak memadai di otak mengganggu kognisi dan memori. Kadar glukosa yang terus menurun akibat sarapan yang tidak seimbang akan berdampak buruk bagi tubuh. Seseorang yang sering melewatkan sarapan memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk ngemil daripada seseorang yang sarapan secara teratur (Apriyani et al., 2022).

Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dan melakukan aktivitas secara optimal. Kegiatan tersebut sangat penting terutama bagi para peserta didik karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas dalam pendidikan yang dijelaskan oleh Wiarto (dalam Masleni et al., 2021). Kebiasaan mengkonsumsi sarapan dengan tepat dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa untuk belajar lebih efektif.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran, perasaan, kehendak, dan panca indera seseorang pada satu objek dalam aktivitas tertentu, disertai dengan upaya untuk mengabaikan objek lain yang tidak terkait dengan aktivitas itu (Rafika et al., 2018). Konsentrasi adalah keadaan mental atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi tubuh. Untuk mengaktifkan emosi pada tubuh diperlukan keadaan rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak dapat menggunakan otaknya secara maksimal, karena pikiran menjadi kosong. Anak yang rutin sarapan memiliki energi yang cukup baik mendapatkan pelajaran di sekolah daripada anak-anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan sering menunjukkan

kelemahan, pusing atau pingsan (Sukiniarti, 2015). Hal-hal tersebut kurang mendukung pembelajaran karena fokus pembelajaran terganggu. Dalam kegiatan pembelajaran, konsentrasi berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan karena mencerminkan kemampuan kognitif anak.

Bahwa menurut Wati et al (2021) faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal seperti psikologi meliputi kebugaran, minat, motivasi, daya ingat normal dan status gizi meliputi pola makan keluarga, makanan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan gizi keluarga. Serta faktor eksternal faktor non sosial seperti lingkungan, pendidikan, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, dan faktor bahasa, budaya dan sosial seperti guru, dosen dan orang tua. Perut yang kosong ketika tidak diisi oleh makanan membuat fungsi metabolisme tubuh menjadi terganggu dan juga melemahkan kemampuan fungsi luhur manusia didalam otak, terutama dalam hal mengganggu fungsi mood, yang pada akhirnya mengganggu tingkat konsentrasi. hubungan kedua bagian tubuh ini, otak dan saluran pencernaan yang istilahnya disebut dengan *gut-brain axis* (Purnomo, 2021).

Menurut Khomsan (dalam Rafika et al., 2018) sarapan harus memenuhi sekitar 25% asupan energi harian. Di Indonesia, dengan melihat hasil penelitian tentang proporsi berbagai jenis makanan sarapan dalam asupan gizi harian, maka sebaiknya proporsi makanan sarapan adalah 15-30% dari asupan makanan. Oleh karena itu, belajar meningkatkan konsentrasi dan kapasitas fisik saat sarapan harus memperhatikan pemilihan menu dan kandungan gizi yang baik agar gizi terpenuhi di pagi hari. Sarapan pagi hanya mencukupi kebutuhan gizi di pagi hari, hanya mengkonsumsi 25% dari kebutuhan gizi harian.

Tujuan dari eksperimen ini untuk mengetahui apakah mahasiswa yang sarapan dengan mahasiswa yang tidak sarapan akan mempengaruhi tingkat konsentrasi belajarnya. Dengan menggunakan hipotesis adanya pengaruh sarapan

dan tidak sarapan terhadap fokus belajar mahasiswa. Sarapan mempengaruhi kinerja otak pada pagi hari, kebutuhan sarapan untuk berkonsentrasi sangat berpengaruh.

TELAAH PUSTAKA

Penelitian eksperimen mengambil dari hasil-hasil eksperimen terdahulu seperti pada penelitian (Kelly et al., 2014), sebagian besar (87,5%) responden yang tidak terbiasa sarapan memiliki konsentrasi yang buruk. Sebagian besar responden (68,9%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang, sedangkan sebagian besar responden (56,8%) terbiasa sarapan pagi. Menurut hasil statistik Uji Chi Square, nilai $p = 0,003$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi.

Hasil penelitian dari Widodo, Aulia Tri Puspitasari., Prastowo, Agus. & Mustofa (2015) yang membahas tentang pengaruh sarapan pagi terhadap skor konsentrasi pada mahasiswa kedokteran UNSOED. Peneliti melibatkan mahasiswa kedokteran angkatan 2013 berjumlah 34 orang, menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Didapatkan hasil skor konsentrasi tidak sarapan $65,9 \pm 8,6$ yang dikategorikan sebagai konsentrasi sedang dan skor konsentrasi yang sarapan $7,5 \pm 8,6$ yang dikategorikan sebagai konsentrasi cukup baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafika et al (2018) yaitu penelitian yang dilakukan pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan yang nyata antara asupan energi makan pagi dengan kemampuan konsentrasi di sekolah menggunakan uji digit simbol.

Berdasarkan temuan Verdiana & Muniroh (2018) mendapatkan 75% responden yang terbiasa sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi saat belajar. Sebagai perbandingan, 43,8% dari mereka yang hanya sarapan

memiliki konsentrasi yang baik saat belajar. Faktanya, hanya 21,4% responden yang sering melewatkan sarapan memiliki konsentrasi yang baik. Hasil penelitian dari Putu Sri Ratna Dewi et al (2020) yang melaporkan siswa yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode single subject design atau dapat disebut juga dengan subjek tunggal. Single subject design adalah sebuah penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek yang sama secara berulang – ulang dalam waktu tertentu. Pada design penelitian single subject, pengukuran dilakukan dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari atau perjam, perbandingan tidak dilakukan antar individu melainkan dibandingkan pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda yang dijelaskan oleh Sunanto (dalam Ulfah & Prahmana, 2018).

Subjek dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus Bekasi, dengan menggunakan partisipan sebanyak 15 mahasiswa yang mendapatkan perlakuan sarapan pagi dan tidak sarapan pagi sebelum mengikuti kuliah. Setiap mahasiswa yang kami libatkan untuk penelitian eksperimen ini, sebelumnya ditanyakan terlebih dahulu apakah terbiasa untuk sarapan dan tidak terbiasa untuk sarapan agar menghasilkan penelitian yang relevan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini melalui lembar tes yang akan diberikan setelah menonton video memory serta observasi. Adapun instruksi yang diberikan untuk subjek yaitu :

- a. Menempatkan testee pada ruang terbuka
- b. Hari pertama tester menginstruksikan 15 mahasiswa untuk tidak sarapan.

- c. Tester memberikan video memori kepada testee yang berdurasi 1 menit.
- d. Tester memberikan lembar soal untuk menguji apakah testee berkonsentrasi saat menonton video memori.
- e. Hari kedua tester menginstruksikan testee untuk sarapan, tester akan memberikan sarapan.
- f. Tester memberikan video memori kepada testee.
- g. Tester memberikan lembar soal untuk menguji apakah Testee berkonsentrasi saat menonton video memori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa hasil penelitian uji deskriptif dilakukan untuk mengubah data mentah yang sulit dibaca menjadi mudah dengan cara ringkasan atau menyimpulkan data namun tidak untuk menghasilkan deskripsi data (Goss-Sampson, 2019), termasuk deskripsi konsentrasi berdasarkan kebiasaan sarapan dan tidak sarapan. Kebiasaan sarapan terkadang diabaikan oleh banyak orang, padahal sarapan penting untuk memenuhi asupan gizi yang berguna untuk mendukung aktivitas setiap hari (Putra et al., 2021).

Uji-T yaitu bertujuan untuk mencari rata-rata dalam kedua kelompok guna melihat tingkat signifikannya dalam eksperimen. Histogram yaitu bertujuan untuk melihat perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui gambar.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Tidak Sarapan	Sarapan
Valid	15	15
Missing	0	0
Mean	2.000	3.200
Std. Deviation	1.254	1.014

Minimum	0	2
Maximum	5	5

Sumber. Hasil Analisis

Dalam Eksperimen ini kita memakai 2 keadaan yaitu sarapan dan tidak sarapan yang diuji dengan cara menonton video memory dengan keadaan sarapan dan tidak sarapan. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan Lentini (2014) menerangkan bahwa sarapan memberikan peran yang penting untuk dapat menjaga konsentrasi serta daya ingat mahasiswa agar meningkatkan prestasi dikelas. Berdasarkan hasil dari hasil descriptive statistics, eksperimen ini menunjukkan hasil mean memiliki perbedaan yang cukup signifikan yaitu konsentrasi tidak sarapan 2 dan konsentrasi setelah sarapan 3.2 dengan selisih perbedaan konsentrasi tidak sarapan dan konsentrasi setelah sarapan sebesar 1.2. untuk hasil std. Deviation atau standar deviasi terlihat bahwa konsentrasi tidak sarapan 1.254 dan konsentrasi setelah sarapan 1.014 dengan selisih perbedaan konsentrasi tidak sarapan dan konsentrasi setelah sarapan 240. Dari hasil minimum konsentrasi tidak sarapan didapatkan 0 dan untuk hasil minimum konsentrasi setelah sarapan didapatkan 2. untuk hasil maximum, konsentrasi tidak sarapan maupun setelah sarapan mendapatkan hasil yang sama sebanyak 5.

Tabel 2. Independent Samples T-test

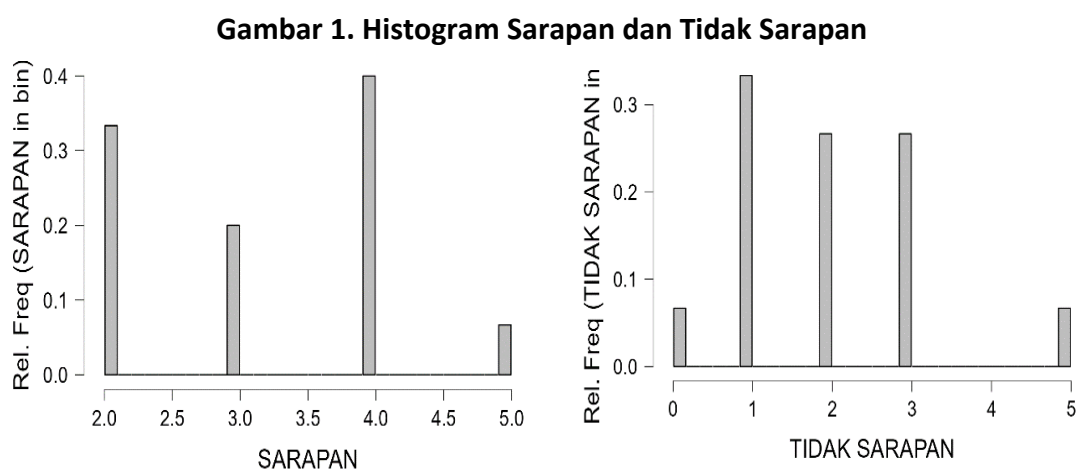
Measure 1	Measure 2	t	df	P
Tidak sarapan	Sarapan	-3.850	14	<.001

Sumber. Hasil Analisis

Note. Student's t-test

Menurut Aulia et al (2021) sarapan penting dilakukan setiap hari untuk memperoleh hidup yang lebih sehat, meningkatkan daya tangkap dan konsentrasi

saat melakukan kegiatan. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa $P < 0.001$ yang artinya partisipan saat tidak sarapan dan sarapan menunjukkan hasil konsentrasi yang berbeda. Sehingga konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kebiasaan belajar. Terlihat jelas perbedaan mean secara signifikan antara konsentrasi partisipan saat sarapan dan tidak sarapan. Eksperimen akan dikatakan berhasil jika $P < 0.05$ akan dikatakan berbeda antara 2 perlakuan, namun jika $P > 0.05$ maka dikatakan tidak berbeda antara perlakuan 1 dan perlakuan 2. Hasil penelitian ini sejalan dengan hal yang dikemukakan oleh Winata (dalam Al-Faida, 2021) bahwa sarapan memiliki fungsi untuk merangsang otak membantu memusatkan pikiran, konsentrasi untuk belajar dan menyerap pelajaran.



Hasil eksperimen yang didapat dari kedua histogram yang mengukur tidak sarapan dan sarapan. Kedua histogram memperoleh hasil yang stabil dalam eksperimen ini. Terlihat pada hasil histogram sarapan bahwa hasil dari sarapan lebih banyak menghasilkan jawaban yang tinggi meskipun hanya 1 subjek saja yang mampu menjawab benar, berbeda dengan hasil tidak sarapan yang cenderung mengarah ke kiri dengan hasil jawaban yang diperoleh dari subjek terbilang rendah namun masih ada 1 subjek yang mampu menjawab benar semua dari hasil tes yang diberikan.

Tabel 3. Descriptives - Sarapan

N	Mean	Variance	Std. Deviation	Min	25% Quantile	Median	75% Quantile	Max
15	3.200	1.029	1.014	2	2	3	4	5

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil data mean dari konsentrasi sarapan dengan n 15 mahasiswa memperoleh 3.200 dengan variance 1.209, Std. deviation 1.014, nilai yang paling kecil (minimum) dihasilkan sebanyak 2.000, dan nilai yang paling besar (maximum) sebanyak 5.000. Hasil dari 25% quantile selisih 1.000 dan 75% quantile 1.000.

Tabel 4. Descriptives – Tidak Sarapan

N	Mean	Variance	Std. Deviation	Min	25% Quantile	Median	75% Quantile	Max
15	2	1.571	1.254	0	1	2	3	5

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil data descriptive tidak sarapan dengan n sebanyak 15 mahasiswa terlihat bahwa, nilai mean pada variable tidak sarapan memperoleh 2.000 dengan variance sebanyak 1.571. standar deviasi terlihat bahwa konsentrasi tidak sarapan lebih tinggi dari hasil setelah sarapan dengan perolehan angka sebanyak 1.254. Perolehan hasil jawaban dari data diatas bahwa nilai yang paling kecil diperoleh yaitu 0 dan nilai yang paling besar adalah 5.

Hasil mean yang didapatkan dari konsentrasi tidak sarapan memperoleh 2.000 dan hasil mean dari konsentrasi sarapan memperoleh 3.200 dengan selisih hasil sebanyak 1.200. Hasil std. Deviation atau standar deviasi terlihat bahwa konsentrasi tidak sarapan 1.254 dan konsentrasi setelah sarapan 1.014 dengan selisih perbedaan konsentrasi tidak sarapan dan konsentrasi setelah sarapan 240.

Hasil dari 25% quantile antara tidak sarapan dan sarapan hanya selisih 1.000 begitupun dengan hasil 75% hanya selisih 1.000.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa eksperimen yang dilakukan untuk menguji konsentrasi mahasiswa dapat dilihat dari sarapan dan tidak sarapan. Mahasiswa yang mendapatkan perlakuan sarapan mudah berkonsentrasi dibandingkan ketika mendapatkan perlakuan tidak sarapan. Penelitian ini belum dapat menjangkau kebiasaan partisipan, seperti misalnya kebiasaan sarapan sebelum menjalankan aktifitas lebih banyak dibandingkan partisipan yang tidak biasa sarapan. Penelitian berikutnya perlu lebih menyeleksi partisipan berdasarkan kebiasaan sarapan sebelum beraktifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Apriyani, D. G. ., Putri, D. M. F. ., & Adnyana, I. M. . (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362>

- Goss-Sampson, M. . (2019). Analisis statistik menggunakan JASP: buku panduan untuk mahasiswa. In *Edisi terjemahan*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Kelly, S., Nicholson, J., Johnston, P., Duty, D., & Brennan, R. (2014). Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *CIREN - Open Access Proceedings Journal*, 2017(2), 1–67.
- Lentini, B. M. A. (2014). 6862-12990-1-Sm. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja*, 3, 631–637. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19–25. <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>
- Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Purnomo, B. (2021). *Saluran Cerna Sebagai Otak Kedua Kita*.
- Putra, A., Syafira, D. ., Mauliyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2021). Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>

- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.
- Ulfah, A. F., & Prahmana, R. C. I. (2018). Single Subject Research: Implementasi Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Pemahaman Matematis Siswa. *Jurnal Elemen*, 4(1), 105. <https://doi.org/10.29408/jel.v4i1.553>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 24–35. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>
- Widodo, Aulia Tri Puspitasari., Prastowo, Agus., & Mustofa. (2015). *Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia Bagian Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo, Purwokerto, Indonesia*. 8(3), 622–627.