

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMK LANIANG MAKASSAR

*Breakfast, Nutritional Status, and Learning Concentration Among SMK Laniang
Makassar*

**Nurul Fadhilah Putri¹, Sitti Shariah Rowa², Retno Sri Lestari², Dr. H. Dzakaria,
STP, M.Kes²**

¹Alumni Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*)korepondensi: nfdlhptr@gmail.com/6282191543490

ABSTRACT

Learning concentration is an essential factor in determining academic achievement and may be influenced by various factors, including breakfast habits and nutritional status. Breakfast serves as an important source of energy to support brain function, while nutritional status contributes to physiological functions and students' cognitive performance. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits, nutritional status, and learning concentration among students at SMK Laniang Makassar. An observational study with a cross-sectional design was conducted. The study involved 80 students from grades XI and XII of the Computer and Network Engineering Department, who were selected through random sampling. Data on breakfast habits and learning concentration were collected using questionnaires, while nutritional status was assessed through anthropometric measurements of body weight and height. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test, as well as multivariate analysis using logistic regression. The results showed that most respondents had normal nutritional status (53.8%), good breakfast habits (61.3%), and poor learning concentration (55%). Statistical analysis indicated that nutritional status was not significantly associated with learning concentration ($p = 0.875$). Similarly, breakfast habits showed no significant relationship with learning concentration ($p = 0.982$). Therefore, it can be concluded that breakfast habits and nutritional status were not associated with learning concentration among students at SMK Laniang Makassar.

Keywords: Breakfast Habits, Learning Concentration, Nutritional Status

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan elemen krusial penting dalam penentuan keberhasilan belajar, hal ini dapat dipengaruhi oleh beragam faktor penyebab, termasuk didalamnya kebiasaan sarapan pagi serta status gizi seseorang. Sarapan berperan sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas otak, dan keadaan status gizi berperan dalam menunjang fungsi fisiologis dan kemampuan kognitif siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar berhubungan dengan sarapan pagi dan status gizi mereka. Jenis penelitian yang diadopsi menggunakan metode observasional *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan sebanyak 80 siswa yang berasal dari Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan dari kelas XI dan XII, yang dipilih secara acak. Informasi data sarapan pagi dan konsentrasi belajar diperoleh menggunakan kuesioner, sementara status gizi ditentukan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan pendekatan univariat, bivariat dengan uji Chi-square, serta data multivariat dengan regresi logistik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam status gizi normal (53,8%), kebiasaan sarapan pagi baik (61,3%), dan konsentrasi belajar kurang baik (55%). Uji statistik menunjukkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar ($p=0,875$), demikian pula kebiasaan sarapan pagi yang tidak menunjukkan hubungan bermakna dengan konsentrasi belajar ($p=0,982$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi maupun status gizi bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar.

Kata kunci : Konsentrasi belajar, Sarapan, Status gizi.

PENDAHULUAN

Konsentrasi dalam belajar merujuk pada kemampuan individu untuk fokus terhadap suatu objek atau aktivitas sehingga informasi yang diterima dapat dipahami dengan baik. Dalam proses pembelajaran,

konsentrasi dalam belajar menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami materi dan meraih hasil belajar yang optimal. Menurut Yuniarti dkk. (2023), kemampuan berkonsentrasi yang baik dapat membantu siswa menangkap

materi pembelajaran secara lebih efektif. Hanafiah (2022) yang dikutip oleh Margiathi dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan bentuk pemusatan perhatian terhadap objek tertentu agar seseorang mampu memahami hal yang sedang dipelajari. Apabila konsentrasi belajar tidak optimal, maka hasil belajar yang dicapai juga cenderung kurang maksimal.

Konsentrasi belajar dipengaruhi dari banyak faktor, faktor dari dalam diri ataupun faktor dari lingkungan sekitar. Faktor dari dalam diri yaitu kondisi tubuh, kondisi mental, kesiapan dalam menerima pembelajaran, serta kecukupan asupan zat gizi. Faktor lingkungan sekitar yaitu berupa kondisi lingkungan belajar serta adanya gangguan dari lingkungan sekitar. Menurut Winata yang dikutip oleh Listiyapuji dkk. (2025), kemampuan konsentrasi pada remaja dipengaruhi oleh kondisi individu maupun faktor lingkungan yang dapat menghambat fokus belajar siswa. Selain itu, Fajar (2020) menyebutkan bahwa konsentrasi dapat bekerja secara optimal apabila otak memperoleh energi yang cukup untuk mendukung aktivitas kognitif.

Sarapan di pagi merupakan aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan sebagian

pemenuhan kebutuhan gizi harian sebelum memulai aktivitas. Sarapan yang ideal terdapat karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral sehingga dapat menjaga kestabilan kadar gula dalam darah serta menjaga fungsi otak. Asupan gizi yang tepat di pagi hari sangat penting dalam menjaga konsentrasi dan kesiapan siswa selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Menurut Armus (2021), status gizi dapat menggambarkan interaksi antara asupan makanan, proses metabolisme, dan kondisi lingkungan yang dapat diukur melalui indikator tertentu. Kementerian Kesehatan RI dan WHO yang dikutip oleh Sumarlin (2020) mengatakan status gizi dapat dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk memproses metabolisme dalam tubuh. Status gizi yang baik dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan fungsi otak, dan kemampuan belajar siswa, sedangkan ketidakseimbangan status gizi berpotensi menurunkan performa belajar.

Lingkungan sekolah menengah kejuruan menuntut siswa memiliki kemampuan fokus dan konsentrasi yang baik karena proses pembelajaran tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga praktik. Penelitian ini dilaksanakan

untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode observasional dan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data sarapan pagi, status gizi siswa dan konsentrasi dalam satu waktu yang sama untuk melihat hubungan antar variabel dalam satu kelompok sampel. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025 – 23 Juli 2025 di SMK Laniang Makassar.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian yaitu populasi yang merupakan siswa/siswi kelas XI dan XII SMK Laniang Makassar Jurusan Komputer dan Jaringan. Jumlah populasi yang terlibat dalam penelitian sebanyak 99 siswa dimana kelas XI terdapat 34 siswa/i dan kelas XII sebanyak 65 siswa/i. Subjek diambil menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kekeliruan 0,05 (5%).

Jenis data dan cara pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini data primer yang diperoleh secara langsung melalui melalui pengisian kuesioner serta pengukuran antropometri. Identitas dikumpulkan dengan mengisi kuesioner identitas diri. Data kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan menggunakan kuesioner yang memuat informasi mengenai kebiasaan sarapan, jenis menu sarapan, dan waktu sarapan yang diisi langsung oleh responden. Status gizi didapatkan melalui pengukuran antropometri mencakup pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk dikonversi melalui rumus indeks massa tubuh (IMT). Konsentrasi belajar diperoleh dari pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden.

Pengumpulan data dimulai dengan menentukan sampel penelitian menggunakan metode pengambilan sampel secara acak berdasarkan jumlah sampel yang telah dihitung sebelumnya. Seluruh responden dikumpulkan dan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta Langkah-langkah pengisian kuesioner penelitian. Data kebiasaan sarapan dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert di dalamnya terdapat pernyataan positif dan negatif sesuai kondisi responden.

Data status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital, serta pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer*. Hasil pengukuran selanjutnya digunakan dalam menghitung indeks massa tubuh (IMT) dan menentukan kategori status gizi responden. Data konsentrasi belajar didapatkan menggunakan dua koesioner, yaitu kuesioner dengan 21 butir pertanyaan menggunakan skala Likert serta instrumen pengukuran kemampuan belajar menggunakan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 pertanyaan dengan skala Guttman.

HASIL

Penelitian melibatkan 80 siswa di SMK Laniang Makassar dari program keahlian TKJ. Deskripsi demografis menunjukkan mayoritas responden duduk di bangku kelas XII (67,5% / 54 siswa) dan berjenis kelamin perempuan (58,8% / 47 siswa). Distribusi umur dominan berada pada angka 17 tahun (57,5% / 46 siswa). Berdasarkan tabulasi status gizi, sebanyak 53,8% (43 siswa) berada dalam koridor normal, disusul kategori kurus (35% / 28 siswa), dan gemuk (11,3% / 9 siswa). Terkait pola makan, 61,3% (49 siswa) memiliki habituasi sarapan yang baik, meski 38,8% (31

siswa) sisanya masih kurang optimal. Di sisi lain, potret konsentrasi belajar menunjukkan fenomena di mana 55% (44 siswa) masuk dalam kategori kurang fokus, dan hanya 45% (36 siswa) yang memiliki atensi baik.

Distribusi konsentrasi belajar menunjukkan bahwa sebanyak 44 siswa (55%) konsentrasi belajar kurang baik, sedangkan 36 siswa (45%) konsentrasi belajar baik. Temuan ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh responden masih mengalami konsentrasi belajar yang belum optimal selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil analisis statistik hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal lebih banyak memiliki konsentrasi belajar baik dibandingkan kategori lainnya. Namun berdasarkan analisis statistik, didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,875 ($p>0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara status gizi dan kemampuan fokus belajar siswa di SMK Laniang Makassar.

Hasil analisis statistik hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa kelompok dengan kebiasaan sarapan baik terdapat 22 siswa (44,9%) yang menunjukkan konsentrasi belajar baik dan 27 siswa

(55,1%) dengan konsentrasi belajar kurang baik. Sementara pada kelompok dengan sarapan pagi kurang baik didapatkan sejumlah 14 siswa dengan konsentrasi belajar baik dan 17 siswa dengan konsentrasi belajar kurang baik. Hasil analisis uji statistik menunjukkan nilai *p-value* 0,982 ($p > 0,05$), sehingga menampilkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar.

PEMBAHASAN

Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar yang dilihat melalui nilai *p-value* 0,875 ($p > 0,05$). Meskipun mayoritas responden dengan kategori status gizi normal, kondisi ini tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.

Secara teori, status gizi menjadi faktor penting yang berperan terhadap perkembangan kognitif siswa. Menurut Armus (2021), status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang terbentuk dari interaksi antara konsumsi makanan, proses metabolisme, serta

kondisi kesehatan individu. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI dan WHO yang dikutip oleh Sumarlin (2020) menjelaskan bahwa keselarasan antara asupan dan kebutuhan zat gizi sangat penting untuk mendukung fungsi fisiologis tubuh secara maksimal.

Namun, hasil penelitian ini menyatakan konsentrasi belajar siswa bukan hanya dipengaruhi dari status gizi. Berdasarkan kerangka penelitian, terdapat banyak faktor lain dapat yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar siswa antaranya pola tidur, kondisi psikologis, kesiapan menerima pembelajaran, serta lingkungan belajar siswa. Pada karakteristik responden juga ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 22.00, yang dapat berpengaruh terhadap kualitas istirahat dan kemampuan mempertahankan fokus saat proses belajar berlangsung.

Ketiadaan hubungan yang signifikan dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh distribusi status gizi responden yang didominasi kategori normal sehingga variasi kondisi gizi antar responden relatif kecil. Selain itu, konsentrasi belajar merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga pengaruh status gizi tidak selalu terlihat secara langsung.

Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Laniang Makassar dengan nilai *p-value* 0,982 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa sarapan pagi pada responden belum memberikan perbedaan yang bermakna terhadap keabilitas konsentrasi belajar siswa.

Sarapan pagi sangat penting dalam menyediakan energi sebelum memulai aktivitas. Sarapan yang cukup dan seimbang dapat membantu mempertahankan kadar glukosa darah sehingga mendukung fungsi kognitif dan aktivitas otak. Dalam kerangka penelitian dijelaskan bahwa sarapan pagi berkontribusi terhadap penyediaan energi yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan aktivitas belajar serta membantu fungsi konsentrasi.

Meskipun demikian, penelitian ini menyatakan bahwa pola sarapan yang baik belum tentu diikuti oleh konsentrasi belajar yang baik. Hal ini bisa jadi terjadi karena pengukuran sarapan dalam penelitian lebih menekankan pada kebiasaan dan belum menggambarkan secara rinci kualitas maupun jumlah asupan yang dikonsumsi. Selain itu, konsentrasi dalam belajar bisa dipengaruhi

beberapa faktor lain antaranya durasi tidur, keadaan psikologis, semangat belajar, suasana kelas, serta tingkat kelelahan siswa selama mengikuti pembelajaran.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa tidak cukup hanya melalui perbaikan kebiasaan sarapan atau status gizi, tetapi juga perlu memperhatikan faktor perilaku dan lingkungan belajar secara menyeluruh. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan agar kemampuan konsentrasi siswa dapat ditingkatkan secara optimal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempunyai sarapan pagi baik serta status gizi berada dalam kategori normal, namun lebih dari separuh siswa masih mengalami konsentrasi belajar siswa yang kurang baik. Uji analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa nilai (*p-value*=0,875) serta tidak adanya hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai (*p-value*=0,982). Oleh karena itu, pada penelitian ini konsentrasi belajar diduga

tidak hanya dari status gizi dan sarapan pagi, tetapi dapat dipengaruhi dari faktor-faktor lain seperti pola tidur, kondisi fisik, kondisi psikologis, serta lingkungan belajar.

SARAN

Diharapkan peneliti berikutnya agar melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lainnya yang mungkin berpengaruh pada kebiasaan sarapan di

pagi hari, keadaan status gizi serta konsentrasi belajar siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa syukur dan terimakasih kepada seluruh pihak yang memeberikan bantuan, terkhusus kepada seluruh guru-guru SMK Laniang Makassar dan rekan sejawat serta pihak pihak lain yang ikut serta selama menjalankan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Armus, A. M. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Untia Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar Tahun 2021*.
- Fajar, M. K. (2020). *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung*.
- Febrina, E. (2020). *Gambaran Perilaku Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Listiyapuji, N. C., & Pratama, S. A. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Siadoarjo*.
- Margiathi, S. A., Larian , O., Wulandari, R., & Putri, N. D. (2023). *Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap hasil Belajar Peserta Didik*, Vo.1.
- Ramadhani, P. S. (2024). *Pentingnya Sarapan Pagi dalam Menunjang Konsentrasi belajar Siswa di Sekolah*.
- Sumarlin, R. (2020). *Penilaian Status Gizi*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19*, 13-24.

Yuniarti, Larasati, t., & Diana. (2023). *Peningkatan KOnsentration Belajar Pada Anak Melalui Bermain Sensorimotor*.

LAMPIRAN

Tabel 01.
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
XI	26	32,5
XII	54	67,5
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 02.
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	33	41,3
Perempuan	47	58,8
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 03.
Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	n	%
15	2	2,5
16	25	31,3
17	46	57,5
18	5	6,3
19	2	2,5
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 04.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	n	%
Buruh	21	26,3
Pegawai Negeri	4	5
Pegawai Swasta	17	21,2
Petani	5	6,3
Polisi	1	1,3
Wiraswasta	32	40
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 05.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	n	%
Tidak ada	2	2,5
Buruh	2	2,5
Dokter	1	1,3
IRT	61	76,3
Pegawai Negeri	2	2,5
Pegawai Swasta	5	6,3
TKA	1	1,3
TKW	1	1,3
Wiraswasta	7	8,8
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 06.
Distribusi Sampel Berdasarkan Jam Tidur

Jam Tidur	n	%
19.00 – 20.00	4	5
21.00 – 22.00	34	42,5
23.00 – 01.00	42	52,5
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 07.
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Kurus	28	35
Normal	43	53,8
Gemuk	9	11,3
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 08.
Distribusi Sampel Berdasarkan Sarapan

Sarapan	n	%
Baik	49	61,3
Tidak baik	31	38,8
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 9.
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	n	%
Baik	36	45
Kurang Baik	44	55
Total	80	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 10.
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT)
dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Status Gizi (IMT)	Konsentrasi						<i>P value</i>
	Baik		Kurang Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurus	12	42,6	16	57,1	28	100	0.875
Normal	21	48,8	22	51,2	43	100	
Gemuk	3	33,3	6	66,7	9	100	

Sumber : Data primer 2025

Tabel 11.
Distribusi Sampel Berdasarkan Sarapan Pagi
dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Sarapan	Konsentrasi						<i>P value</i>
	Baik		Kurang Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	22	44,9	27	55,1	31	100	0,982
Tidak baik	14	45,2	17	54,8	49	100	

Sumber : Data primer 2025

Tabel 12.
Uji multivariat Status Gizi (IMT) dan
Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	B	S.E.	Wald	df	Sig.
IMT (Gemuk) – IMT(1)	0.671	0.786	0.728	1	0.393
IMT (Kurus) – IMT(2)	0.245	0.489	0.250	1	0.617
Sarapan	-0.073	0.473	0.024	1	0.877
Konstanta	0.160	0.798	0.040	1	0.841

Sumber : Data primer 2025

Tabel 14
Uji kelayakan model (omnibus test dan Nilai R²)

Uji Model	Nilai	df	Sig.
Omnibus Test of Model Coefficients	0.839	3	0.840
Cox & Snell R ²	0.010	–	–
Nagelkerke R ²	0.014	–	–

Sumber : Data primer 2025