

**Korelasi Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan  
Teknologi Pangan Universitas PGRI Wiranegara**

**Risalatul Fathimah Ahmad**  
Universitas PGRI Wiranegara  
[rsl.fathimahh@email.com](mailto:rsl.fathimahh@email.com)

**Abstrak**

Sarapan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang sebelum memulai aktifitas sehari-harinya. Sarapan di pagi hari mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi terutama senyawa karbohidrat, vitamin, protein, dan mineral sebagai komponen makronutrient yang sebagian besar merupakan sumber nutrisi dan digunakan tubuh untuk meningkatkan konsentrasi dan produktifitas. Untuk dapat memperoleh konsentrasi yang maksimal dalam beraktivitas juga diperlukan sarapan sebagai salah satu sumber energi dengan mempertimbangkan kandungan nutrisi yang di konsumsi dalam setiap asupan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi dan pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Uniwara dalam jurusan teknologi pangan. Penelitian ini memiliki desain cross sectional study yang dilakukan di jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara pada bulan November-Desember 2024. Populasi yaitu seluruh mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 sebanyak 30 orang dengan metode simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang. Variabel yang diteliti adalah karakteristik mahasiswa, kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar pertanyaan berupa kuesioner. Adapun data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari belum memiliki konsentrasi belajar yang baik sehingga diharapkan memiliki kebiasaan sarapan yang teratur dengan kuantitas dan kualitas makanan yang dapat memenuhi kebutuhan asupan energi harian.

**Kata Kunci:** korelasi sarapan, konsentrasi belajar, mahasiswa

**Pendahuluan**

Sarapan merupakan suatu hal yang penting termasuk bagi setiap orang untuk mulai menjalankan aktivitasnya. Menurut hasil penelitian, keberhasilan prestasi belajar perlu di dukung oleh asupan zat gizi yang seimbang, daya tahan fisik yang kuat, dan tingkat kesehatan. (M S. , 2014) Konsentrasi belajar mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran. (Mustofa, 2015.) . Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi yang baik, jika konsentrasi berkurang, maka dalam mengikuti pelajaran di bangku perkuliahan dan belajar mandiri juga akan terganggu. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan sarapan. Sarapan dikenal sebagai konsumsi makanan pertama yang berperan dalam menyediakan energi bagi otak dan dapat meningkatkan kemampuan dalam proses pembelajaran. Namun, tidak setiap orang di Indonesia dapat menerapkan kebiasaan untuk mengawali harinya dengan sarapan pagi. Berdasarkan data Riset

Kesehatan Dasar (2013), sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa melakukan sarapan pagi. Sedangkan disisi lain, kebiasaan sarapan pagi dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh, seperti terjadi peningkatan kinerja otak yang akan mendukung terhadap peningkatan konsentrasi dalam pembelajaran siswa. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Adapun remaja yang perlu ditingkatkan konsentrasinya dalam setiap proses pembelajaran untuk menunjang kecerdasannya adalah remaja dalam tahapan remaja akhir yang berusia antara 17-20 tahun, termasuk mahasiswa.

Beberapa penelitian yang sebelumnya yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas sarapan pagi yang dimiliki oleh sebagian siswa di Indonesia masih belum memenuhi kebutuhan asupan energi hariannya. Mahasiswa yang melakukan sarapan juga memiliki kualitas sarapan yang tidak memenuhi standar kecukupan gizi asupan harian (Kurniyanti, 2017). Manfaat sarapan untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa (kadar gula) di dalam darah. Mengingat kembali bahwa jarak antara makan malam dengan sarapan pagi yang sangat panjang yakni kurang lebih selama 10 jam, kadar glukosa (kadar gula) dalam darah sebagai sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Termasuk dalam segi pola pikir, sikap, aktivitas keseharian, hingga pemenuhan kebutuhan antara mahasiswa dengan pelajar memiliki perbedaan yang signifikan (S. Wahyuni, 2015). Dengan demikian, tidak memiliki kebiasaan untuk sarapan pagi pada umumnya akan menyebabkan tubuh kekurangan kadar glukosa di dalam darah sehingga mengakibatkan semua aktivitas yang dijalankan oleh tubuh seperti kemampuan berfikir dan konsentrasi dalam proses pembelajaran dapat terganggu (Saragi, 2015). Konsentrasi yang menurun dikarenakan tidak melakukan sarapan, secara jangka panjang dapat menurunkan hasil prestasi belajar. Hal ini disebabkan karena hampir seluruh aktifitas belajar dinilai sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif yang baik sehingga berdampak terhadap terserapnya seluruh ilmu dalam proses pembelajaran tersebut (Setiawan dan Haridito, 2015).

Menurut sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh (E. Marwani, 2021), menunjukkan analisis gizi sarapan yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa dengan usia rata-rata 10-12 tahun. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Bagi anak, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Serta akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Setiawan, 2021), yang menyatakan bahwa sarapan mempengaruhi kemampuan berpikir dan konsentrasi belajar. Namun, apabila dalam penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan analisis gizi sarapan terhadap konsentrasi siswa, maka dalam penelitian ini akan menunjukkan hubungan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa berdasarkan perspektif mahasiswa sarjana program studi teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara

ditinjau mengenai perbedaan pemenuhan kebutuhan, pola pikir hingga pola sikap antara siswa dengan mahasiswa sarjana dalam penelitian sebelumnya.

Mahasiswa sarjana berada pada fase transisi yang dimana antara remaja dengan dewasa memiliki aktivitas yang cukup padat terutama dalam menjalankan kegiatan akademik dengan membutuhkan konsentrasi yang tinggi (Lestari, 2019). Lain halnya apabila dengan aktivitas yang dilakukan sebagian besar merupakan aktivitas yang cukup padat sehingga harus ditunjang oleh pemenuhan energi dan zat gizi dalam sehari secara optimal (Lestari, 2019). Sarapan yang dikonsumsi setidaknya mampu menyuplai kebutuhan zat gizi di alam tubuh sejumlah 15% – 20% dari kebutuhan asupan gizi harian per individu (Hardinsyah dan Aries, 2012). Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan dengan banyak mengandung karbohidrat hal tersebut akan mampu merangsang kadar glukosa (kadar gula) dalam darah dan mikronutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu juga berfungsi memacu kinerja otak agar membantu memusatkan pikiran atau konsentrasi yang tepat untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Winata, 2015). Disisi lain, menjadikan mahasiswa program studi teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara sebagai objek penilaian dalam metode penelitian ditinjau pemahaman mahasiswa teknologi pangan terhadap pengaruh sarapan sebagai salah satu pengaplikasian dalam bidang pangan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Korelasi Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan sekaligus menganalisis korelasi atau hubungan pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara, Jurusan Teknologi Pangan. Harapannya, mahasiswa yang belum memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam memulai aktivitas sehari-harinya sehingga belum memiliki konsentrasi belajar yang baik akan membantu agar dapat memahami pentingnya kebiasaan sarapan pagi yang teratur dengan kuantitas dan kualitas makanan dalam memenuhi kebutuhan asupan energi hariannya.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian cross sectional. Desain cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data pada satu waktu yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya (Sastroasmoro, 2011). Penelitian ini dilakukan pada November-Desember 2024 di jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan Teknologi Pangan semester 1, 3, 5, dan 7 sebanyak 30 orang. Sampel penelitian sebanyak 23 responden yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel dilakukan dengan sebuah instrumen penelitian yang digunakan yakni daftar pertanyaan berupa kuesioner. Hasil dari penelitian selanjutnya di analisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate (chi-square). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan kumpulan data, seperti frekuensi, nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai dengan frekuensi terbanyak. Sedangkan analisis bivariate digunakan untuk menentukan hubungan statistik antara dua variabel, seberapa kuat hubungan tersebut, dan ke arah mana hubungan tersebut. Analisis ini juga dapat digunakan untuk menemukan tren dan pola dalam data.

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dari pengisian kuisioner korelasi sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara, maka dapat ditampilkan karakteristik responden pada Tabel 1.

Data pada Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, umur, berat badan, semester perkuliahan dan tinggi badan. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 21,7% berjenis kelamin laki - laki sedangkan sisanya 78,3% berjenis kelamin perempuan. Responden yang berumur 19-21 tahun berjumlah 88,9% dan sisanya 11,1% berumur 22-24 tahun. Responden dengan berat badan 45-50 kg sebanyak 32,2%, berat badan 51-60 kg sebanyak 45,6%, dan berat badan 61-70 kg sebanyak 22,2%. Responden dengan semester perkuliahan pada semester 1 sebanyak 16,9 %, semester 3 sebanyak 48,4%, semester 5 sebanyak 16,3% dan semester 7 sebanyak 18,3%. Hampir seluruh responden memiliki tinggi badan antara 140-160 cm sebanyak 82,3%, sedangkan responden yang memiliki tinggi badan 161-180 cm adalah 17,7%.

Tabel 1. Karakteristik Responden Mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	5	21,7%
Perempuan	18	78,3%
<b>Umur (Tahun)</b>		
19-21	19	88,9%
22-24	4	11,1%
<b>Berat Badan (kg)</b>		
45-50	7	32,2%
51-60	10	45,6%
61-70	4	22,2%
<b>Semester Perkuliahan</b>		
Semester 1	5	16,9%
Semester 3	8	48,4%
Semester 5	4	16,3%
Semester 7	6	18,3%
<b>Tinggi Badan (cm)</b>		
140-160	18	82,3%
161-180	5	17,7%

### Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar

Pada variabel kebiasaan sarapan, sebanyak 86,95% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan di pagi

hari, sedangkan sebanyak 13,4% mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari bahkan hampir tidak pernah sarapan di pagi hari. Pada variabel konsentrasi belajar, yang baik sejumlah 78,3% mahasiswa, dan sisanya 21,7% mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara.

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Kebiasaan Sarapan</b>		
Sering	20	86,95%
Tidak pernah	3	13,4%
<b>Konsentrasi Belajar</b>		
Baik	18	78,3%
Kurang	5	21,7%

### **Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara**

Data pada Tabel 3. menunjukkan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 23 mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan tingkat konsentrasi belajar ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Tabel 3. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan, Universitas PGRI Wiranegara

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar		Jumlah (%)	p-value
	Baik (%)	Kurang (%)		
Sering	13(52,75)	7(34,2)	20(86,95)	0,02
Tidak pernah	2(7,1)	1(6,3)	3(13,4)	

Hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa melakukan sarapan justru memiliki konsentrasi yang lebih baik (52,75%) dibandingkan dengan konsentrasi yang kurang (34,2%). Pola yang hampir sama juga ditemukan pada kelompok mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidak pernah sarapan di pagi hari. Mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari memiliki konsentrasi yang baik (7,1%) lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki konsentrasi yang kurang (6.3%). Dari hasil penelitian tersebut, maka dapat diperoleh suatu data bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat berkorelasi dengan konsentrasi belajar yang tinggi sehingga berperan dalam peningkatan pemahaman dan kemungkinan besar untuk memperoleh prestasi belajar mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurul Hidayah (2019) yang menyimpulkan bahwa semakin baik sarapan kebiasaan siswa, konsentrasi belajar juga semakin baik. Begitu juga, sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ferawati dan Sri Sundari (2017) tentang kebiasaan sarapan

pagi dengan konsentrasi belajar yang menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan pagi dengan konsentrasi belajar siswa-siswi kelas VI SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta.

Hasil yang telah diperoleh berkaitan dengan mahasiswa jurusan teknologi pangan yang mengikuti penelitian ini tidak ditanyakan jumlah kuantitas dan kualitas sarapan yang sudah dilakukan. Mereka hanya mendapat pertanyaan bahwa apakah terbiasa sarapan atau tidak. Dengan demikian, kualitas dan kuantitas dari sarapan yang mereka lakukan tidak dapat tergambarkan dengan jelas. Pola sarapan ini sangat menentukan asupan glukosa yang dapat diberikan kepada otak sehingga dapat diolah menjadi sumber energi untuk beraktifitas termasuk di dalamnya untuk berkonsentrasi dan berfikir saat kegiatan belajar. Apabila asupan sarapan dari mahasiswa tidak mendapat glukosa yang cukup, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Pakar gizi, Khomsan (2004) menyebutkan menu sarapan hendaknya memiliki komposisi gizi cukup dan seimbang. Menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap) sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian.

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Winata, 2015). Proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Ini juga menjadi kelemahan dalam penelitian ini, dimana tidak diukur nya asupan cemilan yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara di pagi hari. Cemilan juga memegang peranan penting untuk menambah asupan glukosa dalam darah meskipun lebih dianjurkan untuk dipenuhi dalam bentuk sarapan pagi yang utuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serta serat. Asupan serat yang tinggi juga merupakan salah satu cara untuk menahan rasa lapar dan memberikan efek kenyang lebih lama karena memiliki indeks glikemik yang tinggi (Almatsier, 2010)

### **Kesimpulan**

Dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara memiliki kebiasaan sarapan pagi. Sebagian besar juga memiliki konsentrasi belajar yang baik. Sementara sisanya tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi dan memiliki konsentrasi belajar yang kurang. Hal tersebut dapat berdampak pada hasil belajar yang tidak maksimal selama pelaksanaan kegiatan perkuliahan. Hasil uji penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa jurusan teknologi pangan, Universitas PGRI Wiranegara.

### **Daftar Pustaka**

- Almatsier S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ferawati dan Sri Sundari. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siwi SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogir Bantul Yogyakarta. 8(No.2):12-18.
- Khomsan A. (2004). Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Kurniyanti I, Christianto E, Ismawati. (2017). Gambaran Sarapan dan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. 12(2):10-17. Doi: 10.26891/JIK.v12i2.2018.108-112
- Lestari AD. (2019). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMK Bumantara Muntitan Jurusan Farmasi. Yogyakarta: UNY. Diakses dari <http://repository2.unw.ac.id/446/>
- Nurul Hidayah. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya. <http://repository.wima.ac.id/19171/#:~:text=Yang%20berarti%20bahwa%20semakin%20baik.me%20meningkatkan%20konsentrasi%20belajar%20pada%20siswa>. Diakses tanggal 04 Desember 2024.
- Saragi. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. Program studi ilmu keperawatan Universitas Riau 2 (No 2).
- Sastroasmoro S dan Ismael S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Binarupa Aksar. Jakarta.
- Setiawan M.N dan Haridito I. (2015). Hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. *E-Journal Unesa-Jurnal Kesehatan Olahraga* 3(No. 1): 12-20.
- Winata HY. (2015). Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta: UMY. Diakses dari <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t53268> pada tanggal 04 Desember 2024.