

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI PADA REMAJA

Rafika¹, Puji Astuty², Susana Setyowati³

Program Studi Kebidanan

Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara

ABSTRAKSI

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan pendekatan cross sectional. Variabel independent adalah kebiasaan sarapan pagi, variabel dependent adalah konsentrasi pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah 165 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 remaja yang melakukan sarapan pagi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling dan menggunakan perhitungan regresi linear sederhana.

Hasil dari penelitian ini bahwa nilai t_{hitung} (2,858) $>$ $t_{0,05}$ (2,024), artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, konsentrasi Remaja.

PENDAHULUAN

Berbagai upaya dilakukan oleh remaja untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan status gizi, salah satunya dengan melewatkan sarapan. Berkebalikan dengan persepsi remaja pada umumnya, penelitian menunjukkan kebiasaan melewatkan sarapan justru memiliki risiko terhadap *overweight* dan obesitas yang lebih tinggi (Rampersaud *et al.* 2005). Survei di lima kota besar menunjukkan, 17% orang dewasa tak sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari. Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi dari 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta (Hardinsyah & Aries 2012). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2006 di kabupaten Majalengka hanya 15,2% remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Penelitian Sibuea pada tahun 2002 menemukan 57,5% anak remaja di medan tidak pernah sarapan pagi. Sedangkan penelitian Kurniasari tahun 2005 di Yogyakarta, menemukan sebesar 25% remaja jarang melakukan sarapan pagi (Wiyono, 2008). Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik

bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

Belajar merupakan rangkaian proses berfikir, mengingat, memecahkan masalah, dan sekaligus merupakan proses pengambilan keputusan (Skinner, 1999). Belajar merupakan kunci dalam pembentukan tingkah laku. Perubahan tingkah laku hasil dari pengalaman dan latihan ini bersifat relatif permanen. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah kondisi fisik dan mental, ingatan dan berpikir, intelegensi, cara belajar, sarana, dan prasarana, efisiensi waktu, budaya, motivasi, dan minat (Widayatun, 1999). Sedangkan dalam belajar membutuhkan konsentrasi. Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk di otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang diasup dipagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar

gula darah (Sukmaniah, 2008). 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.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Jelinic, Nola, dan Matanic, 2008) menyebutkan bahwa tinggal sendirian atau indekos membuat remaja lebih tidak terbiasa untuk melakukan kebiasaan sarapan. Di AKBID Wira Husada Nusantara sebagian besar remajanya tinggal dikos. sarapan merupakan kebiasaan yang paling sering dilewatkan remaja, dibandingkan dengan kebiasaan makan siang dan makan malam (Phujiyanti, 2004). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Mustopa, 2003) juga mengemukakan bahwa overweight lebih banyak terjadi pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sedangkan tubuh yang kurus dimiliki oleh remaja berjenis kelamin perempuan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang pada tanggal 11 November 2017 didapatkan 10 remaja yang biasa melakukan sarapan pagi, 8 diantaranya mengatakan jika tidak melakukan sarapan maka badan terasa lemas, sulit untuk menerima pelajaran, mengantuk, tidak bisa berkonsentrasi, dan perhatian terganggu. 2 orang lainnya mengatakan kepala menjadi pusing, dan daya ingat berkurang. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Remaja"

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Dari segi jumlah zat gizi sarapan akan menyumbang sekitar seperempat dari asupan zat gizi harian. Hal ini mempertimbangkan bahwa selain dari

sarapan asupan zat gizi harian juga diperoleh dari makan siang (*lunch*), makan malam (*dinner*) dan *snack* yang dilakukan diantara waktu makan. Lopez-Sobaler *et al.* (2003) di Madrid - Spanyol menetapkan sarapan dianggap cukup jika menyediakan minimal 20% asupan energi harian. Sementara di Amerika latin, sarapan minimal mengandung energi 100 kkal (Alexander *et al.* 2009). Sedangkan Menurut Khomsan (2005) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian. Mempertimbangkan hasil kajian kontribusi berbagai zat gizi sarapan terhadap asupan zat gizi harian, maka di Indonesia lebih tepat bila kontribusi zat gizi sarapan adalah 15-30 % asupan gizi.

Oleh karena itu untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik pada saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan zat-zat gizi pada pagi hari. Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 25% dari kebutuhan sehari-hari (Khomsan, 2005)

Remaja mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi. Disamping untuk pertumbuhan, zat gizi juga diperlukan untuk menjalankan aktivitas yang umumnya meningkat. Agar stamina remaja akan tetap terjaga selama mengikuti kegiatan disekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka remaja perlu ditunjang dengan pangan yang bergizi dan berkualitas. Sarana utama dari segi gizi untuk memenuhi kebutuhan energi adalah sarapan pagi. Tanpa sarapan pagi, akan terjadi kekosongan lambung sehingga kadar glukosa akan menurun. Glukosa darah merupakan 2 sumber energi utama bagi otak, sehingga akan kesulitan menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2004).

Dengan mengonsumsi makanan yang baik dan teratur juga akan berpengaruh terhadap fungsi dan kerja otak. Lebih-lebih di pagi hari setelah semalaman manusia istirahat. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan

sumber zat pengatur. Pagi hari adalah waktu terbaik untuk menyediakan makanan bagi otak kita, salah satunya melalui sarapan yang teratur dan bergizi. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi, yaitu karbohidrat 55-65%, protein 12-15%, lemak 24-30%, serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah.



Gambar1. Gizi Seimbang

Kandungan energi dalam 1 porsi (160 g) produk sarapan adalah 429 kkal, yang diestimasi dari penjumlahan 4 (kadar protein)+9 (kadar lemak)+4 (kadar karbohidrat). Adapun kandungan proteinnya adalah 13,47 g. Menurut Kemenkes (2014) kebutuhan energi dan protein remaja (usia 17-19 tahun) adalah 2.125-2.675 kkal dan 59-66 g dalam sehari. Kontribusi dari makanan sarapan adalah 20% dari kebutuhan total yaitu energi 425-535 kkal dan protein 11-13 g (Almatsier *et al.* 2011) dan protein produk pangan fungsional sebagai sarapan, dapat memenuhi 20% dari total kebutuhan remaja.

Tabel 1. Kandungan Gizi Dalam 1 Porsi sarapan

Karakteristik yang diuji	Dalam 100 g	Dalam 1 porsi
Air % b/b	35,80	57,28
Abu % b/b	1,53	2,45
Lemak % b/b	3,51	5,62
Protein % b/b	8,42	13,47
Karbohidrat % b/b	50,74	81,18
Energi (kkal)	268,00	429,00
Serat pangan (g)	6,35	10,16
Beta-karoten (mg)	2,51	4,02
Total mikroba (koloni/g)	9,60 x 10 ²	9,60 x 10 ²
Aktivitas antioksidan (mg/100g)	38,54	38,54

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2002), konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun (Sunarti dkk, 2006), gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu (Giovannini, 2008) dan penurunan hasil tes prestasi belajar (Phillips, 2005).

Pakar gizi, (Leane, 2003) menyebutkan menu sarapan hendaknya memiliki komposisi gizi cukup dan seimbang. Leane mengingatkan pentingnya sarapan sebagai makanan pertama yang masuk ke dalam perut setelah sepanjang malam tidur. Makanan inilah yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas dipagi hari. Sarapan memasok kebutuhan energi cukup besar ke dalam tubuh, sekitar 35%. Kalau pola makannya empat kali sehari, maka sarapan memasok 25% kebutuhan energi.

Sarapan pagi dapat menyiapkan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Leane,2003).

Manfaat sarapan lainnya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik,

membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi. Sarapan juga berperan dalam melindungi tubuh terhadap dampak negatif kondisi perut kosong selama berjam-jam. Karena kadar gula darah hanya mampu bertahan hingga 2 jam. Setelah itu, yang bersangkutan harus mengisi perutnya kembali agar tubuhnya bisa beraktivitas secara optimal. Jika tidak, maka pasokan energi glukosa bagi otak bisa terganggu. Kalau kebiasaan buruk tidak sarapan dipertahankan, bukan tidak seseorang akan menunjukkan gejala hipoglikemia (rendahnya kadar gula darah). Gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah dan mudah mengantuk. Akibatnya, kemampuan seseorang untuk menangkap pelajaranpun menjadi rendah.

Konsentrasi merupakan hal yang terpenting pada setiap individu, terlebih pada pelajar. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra ke satu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak memerdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu.

Dari hasil penelitian Sunarti dkk (2006) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kecukupan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan memengaruhi daya konsentrasi

Banyak faktor yang memengaruhi konsentrasi diantaranya, yaitu ketidak siapan menerima pelajaran, kondisi fisik (sedang tidak enak badan, gangguan panca

indra, gangguan pernafasan, tidak enak badan, mengantuk) kondisi psikologi (tidak tenang, bersikap terbutu-buru, sedang dihadapi gangguan mental, mudah grogi dilingkungan banyak orang, emosional), faktor eksternal (ruangan yang terlalu sempit menyebabkan rasa tidak leluasa, ruangan yang tidak bersih, adanya polusi udara dan polusi suara, adanya aroma tidak sedap, suhu udara yang terlalu panas, dan tidak adanya kerjasama antar kelompok), modalitas belajar, adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya dan pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari. Hampir 50% remaja terutama remaja akhir tidak sarapan. Penelitian lain juga membuktikan masih banyak remaja (89%) yang menyakini kalau sarapan pagi memang penting.

Mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Sarapan menyumbang 15- 30% pemenuhan kalori dari kebutuhan sehari. Sangat disayangkan sebesar 26,1% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh atau susu) dan sekitar 44,6% yang kurang atau bahkan tidak sarapan. Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya mengonsumsi air putih, teh, kopi, susu atau sepotong kue kecil untuk sarapan. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan.

Dalam hal ini penulis menemukan beberapa hal yang penting berkaitan dengan konsentrasi siswa dalam keaktifannya selama proses belajar berlangsung dikelas, adalah sebagai berikut

1. Kemauan menerima pelajaran
2. Perhatian siswa terhadap apa yang di jelaskan oleh dosen, Yaitu mencatata bahan pelajaran dengan baik dan sistematis.
3. Keinginan untuuk mendengarkan
4. Hasrat untuk bertanya kepada dosen
5. Kemauan untuk menerapkan hasil pelajaran, Yaitu malakukan latihan diri

dalam memecahkan masalah berdasarkan konsep bahan yang telah di peroleh atau menggunakan dalam praktek kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross secsional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara 2 variabel pada situasi atau sekelompok subjek dan dilakukan satu kali waktu. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala yang satu dengan lainnya dan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Notoatmojo, 2012). Penelitian dilakukan di kampus Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang. Waktu penelitian Desember 2017 sampai dengan Maret 2018. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kebiasaan Sarapan (X), sedangkan variabel dependennya adalah konsentrasi (Y).

Tabel 1 Tabel Definisi Operasional Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Remaja

Konsep	Variabel	Item	Skor
Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Remaja di AKBID Wira Husada Nusantara Malang	Variabel Bebas (X)	a. 06:00-08:00	3 2 1
		b. 09:00	
		c. Diatas jam 10:00	
Makanan Pengganti	Variabel terikat (Y)	Baik	3
		Cukup	2
		Kurang	1
Konsentrasi Proses Belajar di kelas	Konsentrasi	Baik	3
		Cukup	2
		Kurang	1

Menyelesaikan Sebuah Masalah/ Soal	Cepat	3
	Lambat	2
	Tidak Bisa	1
Daya Ingat Dalam Jangka Pendek	Baik	3
	Cukup	2
	Kurang	1

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja angkatan 2015 di Akbid Wira Husada Nusantara sebanyak 165 orang. Menurut Arikunto (2006) Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Sampel harus representative dalam arti segala karakteristik populasi hendaknya tercerminkan pula dalam sampel yang diambil (Sudjana, 2005). (Kusumah, 2012). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2015 sebanyak 40 orang yang biasa melakukan sarapan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melalui kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

Untuk menganalisa data dalam penelitian ini digunakan pendekatan model analisis varians klasifikasi satu arah dan juga menggunakan model regresi linear sederhana. Secara ringkas persamaan metode linear statistik dari analisis tersebut adalah sebagai berikut, (Nugroho, 2001) :

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_i + \epsilon$$

Dimana :

Y_i = variabel tidak bebas

X_i = variabel bebas

β_0 = konstanta

β_1 = koefisien regresi

ϵ = kesalahan atau error

Persamaan tersebut diduga dengan :

$$Y = a + bX$$

Untuk menjaga validitas hasil, maka seluruh proses analisa statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini, menggunakan alat bantu

komputer program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for Windows. Dengan demikian uji asumsi dapat diamati secara langsung dari hasil "print out" komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan keterangan sebagai penjelas untuk mempermudah pemahaman.

A. Statistik Deskripsi Variabel Penelitian

1. Data Umum

Deskripsi responden dalam penelitian ini meliputi umur remaja. Data disajikan sebagai berikut :

Tabel 2. Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Persen
1	19 tahun	3	7,5%
2	20 tahun	24	60%
3	21 tahun	13	32,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden remaja berusia 20 tahun yaitu sebanyak 24 (60%), dan sebanyak 13 (32,5%) remaja berusia 21 tahun serta sebagian kecil responden remaja sebanyak 3 (7,5%) remaja berusia 18 tahun.

2. Data Khusus

1. Variabel (X)

a). Waktu Sarapan Pagi

Waktu sarapan pagi pada remaja diketahui daripukul berapa melakukan sarapan pagi, data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Waktu Sarapan Pagi

NO	Waktu sarapan pagi	Jumlah	Persen
1	06:00-08:00 WIB	17	42,5 %
2	09:00 wib	11	27,5 %
3	> 10:00 WIB	12	30 %
Total		40 orang	100 %

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 17 (42,5%) remaja melakukan sarapan pada pukul 06:00-08:00 WIB, Sebanyak 12 (30%) remaja melakukan sarapan pukul >10:00

WIB, sebanyak 11 (27,5%) remaja melakukan sarapan pukul 09:00 WIB.

b). Makanan Sarapan Pagi

Makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan pagi diketahui dari jenis makanan yang di makan pada waktu sarapan pagi, data disajikan sebagai berikut :

Tabel 4 Karakteristik Makanan Sarapan Pagi

No	Jenis Makanan	Jumlah	Persen
1	Nasi, sayur, ikan, dan buah	8	20 %
2	Nasi dan sayur	28	70 %
3	Minum susu	4	10 %
Total		40 orang	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 28 (70%) remaja menggunakan nasi dan sayur sebagai maknan pada saat sarapan pagi, sebanyak 8 (20%) remaja menggunakan nasi, sayur, ikan dan buah sebagai sarapan pagi, sebanyak 4 (10%) remaja menggunakan susu sebagai sarapan pagi.

c). Pengganti Makanan Pokok Sarapan Pagi

Pengganti makanan pokok diketahui dari jenis makanan selain makanan pokok yang di konsumsi pada saat sarapan, data disajikan sebagai berikut :

Tabel 5. Karakteristik Pengganti Makanan Pokok Sarapan Pagi

No	Pengganti makanan pokok	Jumlah	Persen
1	Roti, susu, teh, dan jus	18	45 %
2	Minum air putih	18	45 %
3	Tidak ada	4	10 %
Total		40 orang	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagian besar sebanyak 18 (45%) remaja menggunakan roti, susu, teh dan jus sebagai pengganti makananpokok untuk sarapan pagi, sebanyak 18 (45%) remaja hanya mengkonsumsi air putih, sebanyak 4 (10%) remaja tidak mengkonsumsi apapun.

2. Variabel (Y)

a). Menerima Pelajaran dikelas

bagaimanaa keadaan remaja pada saat menerima pelajaran di kelas, data disajikan sebagai berikut :

Tabel 6 Karakteristik Menerima Pelajaran dikelas

NO	Menerima pelajaran dikelas	jumlah	persen
1	Dapat menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi dan aktif	21	52,5%
2	Mendengarkan dan mengantuk	18	45%
3	Melamun, lemas dan mengobrol	1	2,5%
	Total	40 orang	100%

Berdasarkan pada tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 21 (52,5%) remaja dapat menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi dan aktif, sebanyak 18 (45%) remaja hanya mendengarkan dan mengantuk, dan sebanyak 1 (2,5%) remaja melamun, lemas dan mengobrol

b). Menyelesaikan Suatu Masalah

pencaapaian yang di dapat pada saat menyelesaikan suatu masalah atau persoalan, data disajikan sebagai berikut :

Tabel 7 Karakteristik Menyelesaikan Suatu Masalah

No	Menyelesaikan suatu masalah	Jumlah	Persen
1	Bisa menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat	18	45%
2	Hanya dapat menyelesaikan sebagian saja	22	55%
3	Tidak dapat menyelesaikannya	0	0%
	Total	40 orang	100%

Berdasarkan pada tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 22 (55%) remaja hanya dapat menyelesaikan sebagian saja, sebanyak 18 (45%) remaja bisa menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat, dan sebanyak 0 (0%) remaja tidak dapat menyelesaikan suatu masalah.

c). Daya Ingat Remaja

Bagaiman kemampuan daya ingat remaja dalam waktu jangka pendek, data disajikan sebagai berikut :

Tabel 8. Karakteristik Daya Ingat Remaja

No	Daya ingat	jumlah	persen
1	Dapat mengingat dengan kuat	16	40 %
2	Mengingat hanya sebagian	24	60 %
3	Tidak dapat mengingat	0	0 %
	Total	40 orang	100%

Berdasarkan pada tabel 8 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 24 (60%) remaja hanya dapat mengingat sebagian, sebanyak 16 (40%) remaja dapat mengingat dengan kuat, sebanyak 0 (0%) tidak dapat mengingat.

B. Analisa Statistik dan Pengujian

Analisis statistik dan pengujian pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisa hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja. Analisis statistik dan pengujian tersebut sebagaimana disajikan pada tabel berikut :

Tabel 9. Analisis deskriptif statistik nilai rata – rata, nilai terbesar, dan nilai terkecil hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja.

Variabel	Nilai		
	Rata – rata	Terbesar	Terkecil
Hubungan kebiasaan sarapan pagi (X)	7,38	9	3
Konsentrasi pada remaja (Y)	6,38	9	5

Berdasarkan data pada tabel 9 didapatkan bahwa skor rata-rata variabel kebiasaan sarapan pagi sebesar 7,38 dan skor rata-rata dari variabel konsentrasisebesar 6,38 Dari hal tersebut membuktikan bahwa kebiasaan sarapan pagi akan mampu meningkatkan daya konsentrasi pada remaja, karena nilai rata-rata berada dibawah nilai terbesar dan diatas nilai terkecil.

Berdasarkan uji regresi linear sederhana dapat diberi persamaan untuk mengukur hubungan kebiasaan sarapan pagi (X) dengan konsentrasi pada remaja

(Y), adapun persamaan regresi yang digunakan adalah

$$Y = 5,506 + 0,293x$$

Berdasarkan persamaan tersebut di atas didapatkan nilai konstanta positif dan nilai koefisien regresi positif. Artinya terdapat hubungan yang positif atau hubungan yang searah antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja. Dari bentuk pernyataan di atas menjelaskan bahwa 5,506 adalah konstanta, dan setiap kenaikan satu skor dari variabel x mempengaruhi variabel y dan bernilai 0,293.

Tabel 10 Analisis Koefisien Regresi dan nilai t_{hitung} hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja.

Variabel	Koefisien Regresi	t_{hitung}	$t_{0,05}$	sig
Hubungan kebiasaan sarapan pagi(x) dengan konsentrasi pada remaja (y)	0,177	2,858	2,024	,007

Berdasarkan pada tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,858 dan untuk nilai $t_{0,05}$ (2,024), sehingga $t_{hitung} 2,858 > t_{0,05}$ (2,024), artinya ada hubungan yang signifikan antarkebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja.

Nilai koefisien regresi sebesar 0,177 membuktikan bahwa Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja sebesar 17,7%, dan 82,3% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini didapatkan bahwa nilai t_{hitung} x sebesar 2,858 dan untuk nilai $t_{0,05}$ (2,024), sehingga t_{hitung} (2,858) $> t_{0,05}$ (2,048), artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan

konsentrasi remaja. Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2002) konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun (Sunarti dkk, 2006), gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu (Giovannini, 2008) dan penurunan hasil tes prestasi belajar (Phillips, 2005)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang, hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi sebesar 17,7% dengan konsentrasi pada remaja dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari,(2005) 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. Dan penelitian Kim, dkk (2005) menunjukkan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) dan frekuensi ngemil yang tinggi atau mengambil makanan yang tidak teratur dan asupan makanan hewani dan buah-buahan rendah, ini akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi akademis yang buruk. Orang yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dari pada

yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi pada remaja dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan data didapatkan bahwa skor rata-rata kebiasaan sarapan pagi sebesar 7,38 dan skor rata-rata dari variabel konsentrasi remaja sebesar 6,38 dari hal tersebut membuktikan bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi pada remaja. Berdasarkan uji regresi linear sederhana dapat diberi persamaan untuk mengukur hubungan kebiasaan sarapan pagi (X) dengan konsentrasi remaja (Y), adapun persamaan regresi yang digunakan adalah $Y = 5,506 + 0,293x$, bahwa 5,06 adalah konstanta, dan setiap kenaikan satu skor dari variabel x mempengaruhi variabel y dan bernilai 0,293.
2. Jika dihitung dari t_{hitung} variabel (X) kebiasaan sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap variabel (Y) konsentrasi pada remaja. Hal ini didukung dengan nilai $t_{hitung} = 2,858$ lebih besar dari $t_{0,05} = 2,024$.
3. Selanjutnya dilihat dari nilai koefisien determinasi / R square bahwa kebiasaan sarapan pagi memberikan pengaruh sebesar 17,7% terhadap konsentrasi pada remaja, sedangkan 82,3% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada pimpinan AKBID WHN serta seluruh mahasiswa yang terlibat sebagai responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin Akbar Leo, & Junaidi Budi Prihanto. (2015). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah*. Pendidikan Olahraga

dan Kesehatan, Volume 3 Nomor 01, 203-207.

Hakim Thursan. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Sawara.

Hardiansyah, & Muhammad Aries. (2012). *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. *jurnal Gizi dan Pangan*, Volume 7 Nomor 2. (<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370>)

Lailatul, B. D. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Larega, T. (2015). *Effect Of Breakfast On The Level Concentration In Adolescents*. *JMAJORITY*, Volume 4 Nomor 2 (<http://www.scien/article/pii/0031938411001375>)

Niswah Ilyatun, M. Rizal M Damanik, & Karina Rahmadia Ekawidyan. (2014). *Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowani Bina Insani Bogor*. *Gizi dan Pangan*, Volume 9 Nomor 2 (<http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/8727>)

Saufika Anita, Retnaningsih, & Alfiasari. (2012). *Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa*. *Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Volume 5, Nomor 2. (<http://jesl.journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/6378>)

Sopiyandi, & Puspita Widhyaana Lakhsmi. (2016). *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Sarapan Pagi Siswa Sekolah*

- Dasar.Vokasi**
Kesehatan, Volume II, hlm 62-68. (<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/65>)
- Sudjana Nana. (2014). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiyono. (2013). **Sattistika Untuk Penelitian**. Bandungt: Alfabeta.
- Sukiniarti. (2015). **Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungandengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar**. *Pendidikan Biologi Indonesia*, Volume 01 Nomor 3 hlm.315-321. (<http://repository.ut.ac.id/6178/>)
- Tamsuri Anas, & Galih Ajen WW. (2012). **Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak**. *AKP*, Nomor 5.