

ARTIKEL PENELITIAN

Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017

Abdul Munif

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran
Universitas Airlangga

Email: abdulmunif.pmk@gmail.com

Abstrak: Konsentrasi dipengaruhi oleh kadar glukosa dalam darah. Untuk memenuhi kadar glukosa dapat diperoleh dengan sarapan pagi. Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan konsentrasi siswa yang sudah sarapan dengan siswa yang tidak sarapan. Metode: Dengan metode cross sectional yang dilakukan terhadap 123 siswa di kelas 3,4,5 dan 6. Data siswa yang melakukan sarapan pagi atau tidak diperoleh dengan menggunakan kuesioner sedangkan data konsentrasi siswa menggunakan uji konsentrasi grid. Nilai konsentrasi adalah nilai terakhir yang berhasil diurutkan oleh responden. Hasil: Konsentrasi siswa yang sarapan pagi dengan siswa yang tidak sarapan menunjukkan perbedaan dengan $p=0,014$. Kesimpulan: Ada perbedaan konsentrasi pada siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan.

Kata kunci: sarapan, konsentrasi, siswa

Differences In Concentration Of Students Who Had Breakfast and Did Not At Bulay 2 Public Elementary School, Galis Pamekasan District 2017

Abstract: Concentration is influenced by glucose levels in blood. Breakfast can fulfil blood glucose levels. Objective: To know the difference in concentration of students who had breakfast with students who did not. Method: A cross sectional study was conducted on 123 students in grades 3,4,5 and 6. Data on students who had breakfast or not was obtained by using a questionnaire and for concentration data were using the grid concentration test. Concentration value is the last value successfully sorted by the respondent. Result: The value of difference in concentration of students who had breakfast with did not is 0,014. Conclusion: There is a difference in learning concentration of students who had breakfast with did not.

Keywords: breakfast, concentration, students.

PENDAHULUAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebanyak 46,2% pelajar di Indonesia tidak mempunyai konsentrasi yang baik.¹ Banyak pelajar mengantuk di kelas, bahkan saat ujian nasional. Apabila konsentrasi siswa tidak baik maka otomatis tidak bisa menerima pelajaran secara optimal. Oleh sebab itu konsentrasi belajar siswa ini menjadi salah satu masalah yang harus ditanggulangi. Banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah.¹

Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia memiliki kaitan erat dengan usaha program peningkatan sistem pendidikan usia dini.² Dalam menguasai sejumlah pengetahuan khususnya di sekolah sangat diperlukan konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat,

merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah sehingga bisa memperoleh prestasi yang optimal.³

Survey tentang kebiasaan sarapan di 5 kota besar di Indonesia (Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya dan Makassar) menunjukkan bahwa hanya 69,8% subyek yang memiliki kebiasaan sarapan.¹ Analisa data yang dilakukan terhadap data konsumsi pangan 2010 pada 35.000 anak usia sekolah dasar menunjukkan anak mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan <15% dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15%.^{1,9}

Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi.^{4,5} Akibatnya, anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.⁵ Anak yang tidak sarapan

akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglekimia), gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah, dan mudah mengantuk.^{6,7}

Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Pamekasan adalah salah satu sekolah yang ada di kecamatan Galis yang berlokasi di daerah pedesaan Bulay. Pembagian jam masuk semua kelas di sekolah ini sama. Senin masuk pada jam 06.30 sedangkan selasa sampai dengan hari sabtu masuk pada jam 07.00. Bagi siswa yang telat tidak diperbolehkan untuk masuk kelas terlebih dahulu karena harus mendapat hukuman terlebih dahulu. Mayoritas siswa sekolah ini bertempat tinggal jauh dari sekolah dan sebagian siswa berasal dari luar desa Bulay. Jarak yang jauh ini membuat siswa lebih mengutamakan waktu keberangkatan dibandingkan sarapan terlebih dahulu dan juga siswa di sekolah ini kurang menyadari pentingnya mengkonsumsi sarapan yang sehat dan seimbang. Dengan mengkonsumsi makanan di pagi hari secara tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, para siswa dapat lebih fokus, dan materi yang

disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik.⁸ Maka penelitian ini dilakukan di sekolah tersebut.

METODE

Penelitian analitik observasional ini dilakukan pada Maret 2017 di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan. Responden dalam penelitian ini adalah siswa siswi Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan yang berjumlah 123 orang.¹⁰

Data siswa yang sarapan maupun yang tidak sarapan diperoleh dengan pengisian kuesioner yang ditanyakan langsung oleh peneliti. Sedangkan nilai konsentrasi didapatkan dengan pengisian lembar grid test concentration yang berisi angka 00 sampai 99 secara acak. Responden diminta untuk mengurutkan angka tersebut dimulai dari nomer yang paling kecil selama 1 menit. Angka terakhir yang berhasil diurutkan adalah nilai konsentrasinya. Nilai konsentrasi itu akan dibagi menjadi 3 kategori yaitu buruk, sedang, dan baik.

Analisis data menggunakan Kolmogorov smirnov tes.

ANALISIS

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
9-13 tahun	Laki-laki	78	63,5
	Perempuan	45	36,5

Berdasarkan tabel 1. didapatkan umur siswa berkisar antara 9 – 13 tahun, yakni sebanyak 36,5 % siswa perempuan dan 63,5% siswa laki-laki.

Sarapan Siswa Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dalam Persen Kebiasaan Sarapan

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sarapan	81	65,9
2.	Tidak sarapan	42	34,1
Total		123	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan data bahwa sebagian besar responden telah sarapan sebelum berangkat ke sekolah yaitu sebanyak 81 orang sedangkan yang tidak sarapan sebanyak 42 orang.

Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dalam Persen Konsentrasi Belajar

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Baik	35	28,5
2.	Sedang	77	65,6
3.	Buruk	11	8,9
Total		123	100

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil bahwa konsentrasi Siswa Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Pamekasan sebagian besar masuk kategori sedang yaitu sebanyak 77 orang atau 65,5%.

Analisis Data Perbedaan Sarapan dan Tidak Sarapan Terhadap Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Pamekasan

Tabel 4. Analisis Perbedaan Konsentrasi Belajar pada Siswa Mempunyai Kebiasaan Sarapan dan Tidak Sarapan

	Konsentrasi			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Sarapan	27.7 %	37.4%	0.8%	65.9 %
Tidak sarapan	0.8 %	25.2%	8.1%	34.1 %
Total	28.5 %	62.6%	8.9%	100.0 %

Pada tabel 4. didapatkan hasil bahwa sarapan memiliki faktor terbentuknya konsentrasi yang baik. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan hasil sig=0,014 sedangkan nilai tingkat signifikan (α) yang ditetapkan yaitu 0,05. Dari data tersebut menunjukkan nilai $0,014 < 0,05$. Karena nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan konsentrasi siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan belajar di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Pamekasan.¹⁰

DISKUSI

Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah.^{8,10} Sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah dengan menyuplai karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah.^{8,11,13} Karbohidrat menjadi

faktor sangat penting, karena kandungannya akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak.

Nutrien berfungsi untuk menghasilkan energi dan memacu otak. Dari dua jenis karbohidrat, simpleks dan kompleks, karbohidrat kompleks lebih bermanfaat bagi kecerdasan otak karena mengandung serat dan vitamin yang bisa dicerna dan diserap perlahan-lahan, sehingga kadar gula darah dalam tubuh naik secara perlahan-lahan. Protein juga dibutuhkan untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot. Sedangkan vitamin berperan dalam transformasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak dan karbohidrat) oleh organ tubuh.¹⁴ Kebutuhan energi bisa tercukupi dengan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang dipecah dan dioksidasi menjadi energi atau disintesis menjadi ATP (adenosin triphosphate).¹⁵ 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.¹⁶

Kadar glukosa siswa yang sarapan atau makan pagi lebih tinggi dibandingkan yang tidak sarapan. Kadar glukosa darah akan mempengaruhi konsentrasi seseorang.^{15,17} Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa di absorpsi secara aktif 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 mempengaruhi konsentrasi.^{15,16,17} Konsentrasi berkaitan erat dengan fungsi kerja otak. Otak dan sel darah merah yang bersirkulasi di seluruh tubuh sangat bergantung pada glukosa untuk mendapatkan energi dan menjalankan fungsinya dengan baik. Insulin dan glukagon adalah hormon yang penting bertindak dalam sistem mekanisme kontrol balik glukosa.

Kadar glukosa stabil dalam darah sangat baik untuk proses belajar dan memori begitu juga sebaliknya

ketidacukupan glukosa di area hipokampus akan memberi efek buruk terhadap daya berfikir dan mengingat. Selain itu glukosa memberi efek yang kuat untuk fungsi lobus temporal yaitu memori deklaratif verbal jangka masa panjang. Glukosa juga memberi efek kepada memori jangka pendek, memori prosedural, dan respon inhibisi.^{16,17,18}

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan terhadap konsentrasi diperoleh hasil analisis dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan H_a diterima sehingga dihasilkan ada perbedaan siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan terhadap konsentrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar Siswa SDN Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan telah sarapan sebelum berangkat ke sekolah yaitu sebesar 65,9%.

2. Konsentrasi Siswa SDN Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan sebagian besar masuk kategori sedang yaitu sebesar 65,6%.
3. Ada perbedaan konsentrasi siswa yang sarapan dengan siswa yang tidak sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hardiansyah A. Jenis Pangan sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi. Gizi dan Pangan Institute Pertanian Bogor. 2012.
2. Azrul A. Menjaga Mutu Pelayanan Kesehatan. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan. 2000.
3. Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian. IPB. 2002.
4. Arifin LA. Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar di sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 2015;03(01):203-207
5. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDN Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indonesia. 2017;12(1):14–20
6. Lentini B, Margawati A. Hubungan kebiasaan sarapan dan status hidrasi dengan konsentrasi berfikir pada remaja. Journal of Nutrition College. 2014;3(4)
7. Winata H. Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta [thesis]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY; 2015.
8. Almatsier. Ilmu Gizi: Prinsip Dasar. Gramedia PU. Jakarta. 2004.
9. Jetvig. Perubahan konsumsi pangan dan kebiasaan makan. Jakarta. 2010.
10. Notoatmodjo, Sukidjo. Metodologi dalam melakukan penelitian kesehatan. Rineka cipta. Jakarta. 2005.
11. Dirjen Bina Gizi dan KIA. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. 2014.
12. Depkes RI. Profil kesehatan Indonesia menuju Indonesia sehat 2010. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 2001.

13. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. Buku Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Jakarta. 2002.
14. Moehji S. Ilmu gizi edisi ke 2. Papas Sinar Sinarti. Jakarta. 2009.
15. Guyton A.C. et al. Fisiologi kedokteran. EGC. Jakarta. 1997.
16. Murray et al. Harper Biokimia XXV. EGC. Jakarta. 2003.
17. Poedjiani, et al. Dasar-Dasar Biokimia. Universitas Indonesia. Jakarta. 2006.
18. Strayer, Lubert. Biokimia. EGC buku kedokteran. Jakarta. 1996.
19. Campbell. Biologi Edisi kelima-jilid 2. Erlangga. Jakarta. 2002.
20. Istianah. Hubungan Sarapan dengan Status Gizi Anak di SMPN 20 Bekasi. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2008.
21. Munawaroh L. Hubungan pola makan balita dan tingkat pengetahuan gizi ibu dengan status gizi di lingkungan puskesmas. 2006.
22. Supariasa. Penilaian Status Gizi. EGC buku kedokteran. Jakarta. 2001.
23. Youmans JR. 1996. Neurological surgery. WB Saunders. Philadelphia.