
**DARI PIRING KE PIKIRAN: PENGARUH KONSISTENSI SARAPAN
TERHADAP KEMAMPUAN FOKUS SISWA SD**

Yonaisya Sisti¹, Ari Suriani²

^{1,2} Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Padang

e-mail: yonaisyasisti@gmail.com¹, arisuriani@fip.unp.ac.id²

Accepted: 28/5/2025; **Published:** 30/5/2025

ABSTRAK

Kesehatan memiliki peran penting dalam kehidupan setiap orang, baik secara jasmani maupun rohani. Beragam kegiatan seperti belajar, bekerja, berolahraga, dan berpikir biasanya dimulai dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Sarapan menjadi sumber gizi pertama yang masuk ke dalam tubuh setiap hari. Rutinitas sarapan dapat berdampak pada kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yakni mengumpulkan dan merangkum berbagai sumber literatur yang relevan dari database internasional dan nasional seperti EBSCO, ScienceDirect, dan Proquest. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan Google Scholar dan PubMed untuk pencarian tambahan. Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Lingkungan keluarga memiliki peran besar dalam membentuk gaya hidup sehat, terutama dalam membiasakan sarapan. Mengingat banyaknya faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, diharapkan penelitian di masa mendatang dapat menelusuri faktor-faktor lain yang turut berkontribusi, sehingga temuan yang dihasilkan menjadi lebih beragam dan komprehensif.

Kata Kunci: Pola Makan Bergizi, Kebiasaan Makan Pagi, Daya Konsentrasi Dalam Belajar.

ABSTRACT

Health plays an important role in everyone's life, both physically and spiritually. Various activities such as studying, working, exercising, and thinking usually begin with consuming nutritious and balanced foods. Breakfast is the first source of nutrition that enters the body every day. Breakfast routines can affect a person's ability to concentrate while studying. This study aims to examine the relationship between breakfast habits and learning concentration. The method used is a literature study, namely collecting and summarizing various relevant literature sources from international and national databases such as EBSCO, ScienceDirect, and Proquest. In addition, researchers also used Google Scholar and PubMed for additional searches. The results of the study showed a positive relationship between breakfast habits and learning concentration. The family environment plays a major role in shaping a healthy lifestyle, especially in getting used to breakfast. Given the many factors that can affect learning concentration, it is hoped that future research can explore other contributing factors, so that the findings produced are more diverse and comprehensive.

Keywords: *Nutritious Diet, Breakfast Habits, Concentration In Learning.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan penting dalam membentuk generasi penerus bangsa. Pendidikan merupakan wadah bagi individu untuk mengembangkan berbagai aspek diri, seperti pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai kehidupan. Dalam hal ini, pendidikan dipahami sebagai proses yang mencakup berbagai bentuk dukungan, perlindungan, pengaruh, serta usaha yang diberikan kepada peserta didik agar mampu membentuk kemampuan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan secara mandiri. Peran pendidikan sangat vital dan strategis dalam mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia, khususnya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, mencapai kesejahteraan, dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut *World Health Organization* (WHO), anak merupakan individu yang berusia sejak dalam kandungan hingga 19 tahun (Apriani et al., 2022). Anak-anak usia sekolah berada pada masa perkembangan intelektual, di mana mereka dinilai sudah cukup matang untuk memulai pendidikan formal. Umumnya, pada usia enam hingga tujuh tahun, anak-anak sudah siap untuk masuk sekolah. Anak-anak usia sekolah dipandang sebagai aset berharga bagi negara karena mereka adalah generasi penerus pembangunan bangsa di masa depan. Oleh karena itu, pemerintah perlu melakukan langkah-langkah sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini, termasuk dalam aspek kesehatan dan kecerdasan (Risksda Banten, 2018).

Namun, sebagai negara berkembang di kawasan Asia Tenggara, Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan dalam bidang pendidikan. Berdasarkan Indeks Pembangunan Pendidikan (EDI) yang dirilis oleh UNESCO, Indonesia menempati peringkat ke-64 dari 120 negara. Tantangan yang dihadapi mencakup rendahnya minat belajar dan membaca, serta kurangnya konsentrasi belajar di kalangan siswa (UNESCO, 2012). Data terbaru dari *United Nations Development Program* (UNDP) menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-121 dari 184 negara di dunia.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting dalam proses pendidikan. Afdhal et al. (2022) menyatakan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung. Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa memahami materi secara efektif dan menyelesaikan tugas dengan hasil optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Andi Setiawan (2017), yang menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses perubahan yang disadari dan dirancang secara terstruktur untuk meningkatkan kualitas individu.

Salah satu faktor yang turut memengaruhi konsentrasi belajar adalah asupan nutrisi, khususnya melalui sarapan pagi. Anak-anak yang aktif secara fisik membutuhkan energi yang cukup agar dapat menjalani aktivitas belajar dengan baik. Ramadhani (2019) menyatakan bahwa sarapan pagi sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena membantu mencukupi kebutuhan gizi mereka sebelum memulai hari yang padat. Sarapan juga terbukti dapat meningkatkan daya ingat dan fungsi otak, sehingga anak dapat lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran. Monepa et al. (2022) menambahkan bahwa motivasi belajar, kesiapan dalam menyerap materi, serta kemampuan merespons dan mengekspresikan ide juga berkaitan dengan tingkat konsentrasi siswa.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan masih banyak anak yang tidak mendapatkan sarapan bergizi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018, dari 35.000 murid sekolah dasar yang diteliti, 26% hanya meminum air putih, teh, atau susu saat sarapan. Sementara itu, 44,6% dari mereka yang sarapan hanya memperoleh energi kurang dari 15% dari kebutuhan gizi harian. Suraya (2019) mengingatkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan bisa berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, yang ditandai dengan rasa mengantuk, malas, lemas, dan akhirnya memengaruhi hasil belajar.

Mendukung hal tersebut, survei *Asia Pacific Breakfast Habits* oleh *Herbalife Nutrition* (2021) mengungkapkan bahwa 59% masyarakat Indonesia menyatakan bahwa sarapan adalah aktivitas yang paling mereka nantikan. Melalui Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang

digagas pemerintah sejak 2013, pentingnya sarapan sehat dan bergizi kembali ditegaskan, terutama dalam menyediakan kalori dan protein yang seimbang bagi anak-anak dalam usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan studi pustaka, yaitu dengan menelusuri dan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan tema penelitian, baik dari literatur nasional maupun internasional. Data dikumpulkan dari sejumlah database terpercaya seperti EBSCO, ScienceDirect, dan Proquest, serta ditambah dengan pencarian dari Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "*nutritional intake; breakfast habits; learning concentration*" untuk memastikan bahwa artikel yang ditemukan relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Seluruh referensi yang ditemukan kemudian melalui tahap seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2013–2023, tersedia dalam bentuk teks lengkap, dan secara spesifik membahas topik terkait sarapan, gizi, serta kemampuan kognitif atau fokus belajar anak. Sementara itu, artikel yang tidak sesuai dengan tema, tidak dapat diakses secara penuh, atau berasal dari sumber yang tidak dapat diverifikasi dikeluarkan dari proses analisis. Artikel yang lolos seleksi terdiri dari jurnal nasional dan internasional yang telah menjalani proses review sejawat, sehingga kredibilitas dan keabsahan informasinya terjamin.

Melalui metode ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi dari berbagai perspektif ilmiah, memperkaya pemahaman terhadap isu yang dikaji, serta mengidentifikasi ruang-ruang penelitian yang masih terbuka untuk eksplorasi di masa depan. Studi literatur ini juga menjadi dasar teori yang kokoh untuk mendukung penelitian lanjutan dan penyusunan argumen yang kuat berbasis data ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makan pagi termasuk momen makan yang sangat penting karena membantu mempertahankan keseimbangan gula darah yang dibutuhkan tubuh. Setelah berpuasa sepanjang malam, tubuh mengalami penurunan kadar gula darah secara alami. Padahal, glukosa sangat penting sebagai sumber energi utama bagi otak dan sel darah. Gula darah yang diperoleh dari makanan pagi akan diolah melalui proses metabolisme menjadi energi yang kemudian dimanfaatkan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas, mulai dari berpikir hingga bergerak (Tamsuri & Ajeng, 2012). Kekurangan energi dapat menurunkan kadar glukosa dan insulin, yang pada akhirnya mengganggu fungsi otak (Ilmiasih et al., 2017). Glukosa yang tidak mencukupi di pagi hari, terutama setelah tidak makan selama 10–12 jam, akan membuat tubuh hanya mampu beraktivitas selama beberapa jam sebelum kehabisan energi (Setyawati et al., 2018).

Nutrisi yang dikonsumsi saat sarapan sangat berpengaruh terhadap kelancaran kegiatan belajar. Asupan vitamin dan gizi yang cukup di pagi hari tidak hanya membantu menjaga stamina, tetapi juga dipercaya mampu mencegah kelebihan berat badan. Sarapan dipandang sebagai asupan penting karena mampu memberikan energi awal bagi otak dan mendukung performa belajar (Dogbe & Abidoo, 2014). Asupan yang baik di pagi hari tidak hanya berupa makanan padat, tetapi juga mencakup cairan seperti air putih yang dapat menjaga fungsi otak tetap optimal, meningkatkan konsentrasi, mempercepat proses berpikir, dan mencegah gangguan memori. Kekurangan cairan akan mengurangi aliran oksigen ke otak dan menghambat kinerja sel-sel otak (Yunita et al., 2017).

Jika sarapan tidak berkualitas, seperti hanya minum teh atau makan sedikit nasi dengan telur goreng, maka energi yang dihasilkan pun tidak mencukupi, dan hal ini dapat berdampak negatif terhadap performa tubuh (Taufiqurrahman & Karera, 2017). Sayangnya, banyak orang

masih melewatkan waktu sarapan. Mereka yang tidak sarapan cenderung memilih makanan tidak sehat seperti camilan tinggi lemak, gula, dan garam, yang justru dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas ((Dogbe & Abaidoo, 2014; Ilmiasih et al., 2017). Jika kebiasaan ini berlangsung dalam jangka panjang, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, serta memengaruhi kualitas sumber daya manusia suatu bangsa.

Rutinitas sarapan terbukti memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek seperti kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif (termasuk perhatian dan konsentrasi), daya ingat, prestasi akademik, kesehatan mental, kemampuan memecahkan masalah, suasana hati, bahkan penglihatan (Tamsuri & Ajeng, 2012; Ilmiasih et al., 2017; Setyawati et al., 2018). Kurangnya asupan nutrisi dari sarapan bisa menyebabkan tubuh mudah lelah dan tingkat konsentrasi belajar menurun (Dogbe & Abidoo, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya sarapan seadanya atau tidak sarapan sama sekali (Gayatri et al., 2018). Bahkan, kebiasaan sarapan dinilai sebagai faktor utama yang paling memengaruhi konsentrasi, mengalahkan faktor kecukupan gizi dan cairan (Yunita et al., 2017). Maka dari itu, membiasakan sarapan adalah langkah awal penting sebelum memperhatikan detail nutrisi yang dikonsumsi.

Untuk bisa fokus secara optimal, seseorang tidak boleh melakukan banyak hal sekaligus (Tamsuri & Ajeng, 2012). Ketika tidak mendapatkan asupan yang memadai di pagi hari, kemampuan otak untuk berkonsentrasi akan menurun (Arifin & Prihanto, 2015). Salah satu cara efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah dengan mengonsumsi sarapan pagi (Safaryani & Hartini, 2017). Konsentrasi sendiri diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu hal tertentu, yang sangat penting dalam proses menyerap informasi dan mengembangkan keterampilan berpikir.

Meski demikian, menumbuhkan kebiasaan sarapan sehat memerlukan kesadaran dan peran aktif dari orang tua. Orang tua harus memberikan contoh, membimbing, dan menyediakan sarapan bergizi setiap hari. Peran mereka sangat penting dalam membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini, memperkenalkan makanan sehat, serta menghindari kebiasaan jajan sembarangan (Tamsuri & Ajeng, 2012).

Penulis berpandangan bahwa konsentrasi yang baik sangat penting untuk memudahkan siswa dalam memahami pengetahuan dasar sebagai fondasi pembelajaran di masa mendatang. Jika aktivitas belajar dilakukan dengan disiplin dan konsisten, maka hal itu akan menjadi kebiasaan dan bagian dari gaya hidup. Pola hidup seseorang terbentuk dari rutinitas harian yang dilakukan secara berulang, dan hal tersebut biasanya dimulai dari lingkungan terdekat, yakni keluarga.

Orang tua sebagai pendidik utama di rumah berperan besar dalam membentuk kesadaran anak mengenai pentingnya sarapan. Kesadaran ini menjadi bentuk perhatian yang dapat menumbuhkan motivasi anak. Ketika anak merasa didukung dan diperhatikan, mereka akan lebih mudah mengikuti arahan dan menjadikan sarapan sebagai kebiasaan positif. Dengan begitu, orang tua menjadi perantara penting dalam memperkenalkan praktik sarapan yang sehat kepada anak-anak.

Kesimpulannya, agar siswa dapat memiliki konsentrasi belajar yang optimal, konsumsi sarapan sehat perlu dijadikan kebiasaan sehari-hari. Untuk meningkatkan kesadaran akan hal ini, pemerintah dan lembaga terkait perlu aktif dalam memberikan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya sarapan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Penulis menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki keterkaitan kuat dan berdampak positif pada konsentrasi belajar. Sarapan sebagai bagian dari rutinitas sehat perlu dibiasakan karena berkontribusi terhadap berbagai aspek penting dalam kehidupan, seperti kesehatan tubuh, perilaku, kemampuan kognitif (termasuk fokus dan perhatian), daya ingat, pencapaian akademik, keseimbangan psikologis, kemampuan memecahkan masalah, kondisi

emosional, hasil belajar, hingga keterampilan visual yang kompleks. Konsentrasi dalam belajar merupakan kondisi ketika seseorang dapat memusatkan pikirannya pada suatu hal, yang membantu dalam menyerap pengetahuan dan meningkatkan pemahaman secara bertahap.

Kebiasaan sarapan juga mencerminkan pola hidup sehat yang dibangun sejak awal hari. Pola hidup ini umumnya mulai terbentuk dari lingkungan keluarga sebagai lingkungan pertama yang membentuk perilaku. Dalam hal ini, orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan sarapan dengan cara memberikan motivasi dan mengingatkan anak secara konsisten. Dengan wawasan yang dimiliki orang tua mengenai pentingnya sarapan, mereka dapat membantu membangun kesadaran pada anak tentang pentingnya makan pagi sebagai fondasi untuk menjalani aktivitas dan meningkatkan produktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., Khurram, K., Asim, A., Naveed, E., Abbas, M., Raja, H. Z., ... & Aldhafeeri, Y. R. (2024). Impact of Breakfast Consumption and Sleep Habits on Morning Attention and Concentration Among Health Professional Students. *Cureus*, 16(9).
- Ackuaku-Dogbe, E. M., & Abaidoo, B. (2014). Breakfast eating habits among medical students. *Ghana medical journal*, 48(2), 66-70.
- Apriani, D. G. Y. (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.
- Faharuddin, F., Mulyana, A., Yamin, M., & Yunita, Y. (2017). Nutrient elasticities of food consumption: the case of Indonesia. *Journal of Agribusiness in Developing and Emerging Economies*, 7(3), 198-217.
- Gayatri, Chyntia, Sumarni & Diah Mutiarasari. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah. *MEDIKA TADULAKO, Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 5 No. 3, September 2018.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72-82.
- Ilimiasih, R., Masrurroh, N. L., & Ramulia, D. (2017, October). Healthy breakfast on learning concentration of junior high school students. In *Health Science International Conference (HSIC 2017)* (pp. 147-156). Atlantis Press.
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran*, 7(1).
- Muctar, Muhammad, Julia Madarina., Gamayanti Indira Laksmi. (2011). Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8 (1) 28 – 35.
- Safaryani, P., & Hartini, S. (2017). Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*. Deepublish.
- Shabir, A., & Amelia, M. (2022). Pengaruh Jenis Sarapan Pagi Terhadap Semangat Belajar Siswa Sd Negeri 22 Jeppe'e Kabupaten Bone. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 1(9), 1961-1970.
- Suhartini, S., & Ahmad, A. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *J Med (Media Inf Kesehatan)*, 5(1), 72-82.
- Suraya, S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, T. (2019). 'Sarapan Yuks' Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201-207.
- Taufiqurrahman, T., & Karera, V. (2017). Breakfast Intake and Learning

Concentration. *Health Notions*, 1(3), 204-207.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)