

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 4 KABUPATEN HALMAHERA BARAT

Oleh:

Maria Cisilia Salestina Sakliressy^{1*}, Sukirno Kasau²⁾, Akmal Novrian Syahrudin³⁾

^{1,2,3} Universitas Tamalatea Makassar
email: sillmaria93@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Submit, 26 Agustus 2025
Diterima, 14 September 2025
Publish, 30 September 2025

Kata Kunci:

Status Gizi,
Sarapan Pagi,
Konsentrasi Belajar.

Abstrak

Secara geografis dan sosial, anak-anak di daerah seperti Halmahera Barat menghadapi tantangan tersendiri dalam hal akses terhadap makanan bergizi. Sebagian besar keluarga memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah, yang turut mempengaruhi pola konsumsi keluarga, termasuk kebiasaan sarapan anak. Dalam konteks ini, perhatian terhadap gizi remaja menjadi hal yang mendesak, karena dampak kurang gizi atau kebiasaan makan yang tidak baik pada usia sekolah akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan produktivitas mereka di masa depan. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat. Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik, menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 4 Halmahera Barat, sebanyak 120 siswa. Sampel sebanyak 55 sampel, dengan teknik purposive sampling. Variabel bebas yaitu status gizi diukur menggunakan IMT/U, sarapan pagi diukur menggunakan food recall 24 jam, variabel terikat yaitu konsentrasi belajar diukur menggunakan DSST. Analisis data yaitu univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Hasil: Hasil analisis bivariat menunjukkan status gizi (nilai $\rho = 0,000$) dan sarapan pagi (nilai $\rho = 0,000$) berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat. Simpulan: Kesimpulan yaitu ada hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat. Saran yaitu pihak sekolah perlu meningkatkan kerja sama dengan pihak kesehatan dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan bergizi dan status gizi yang baik, serta memberikan edukasi tentang dampaknya terhadap konsentrasi belajar dan prestasi.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Masa remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung proses pembelajaran dan aktivitas harian sehingga perlu membutuhkan sarapan pagi.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya bagi anak sekolah. Sarapan pagi dapat membantu meningkatkan kinerja otak. Begitu pentingnya sarapan khususnya bagi remaja tidak hanya karena remaja masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan melainkan kebutuhan akan nutrisi saat sarapan untuk remaja sangat mempengaruhi konsentrasi belajar demi

mengaktualisasikan diri mereka di sekolah (Virginia dan Sudyasih, 2024).

Remaja diharapkan memiliki kinerja atau prestasi belajar yang baik serta mampu menghadapi tantangan yang ada, baik sekarang maupun di masa depan. Oleh karena itu, pendidikan sangat diperlukan karena adalah kunci penting dalam meningkatkan kualitas bangsa di masa depan. Kemampuan akademik selama pendidikan dapat dilihat dari prestasi belajar siswa, yang juga bisa menjadi standar keberhasilan anak di sekolah, dan prestasi belajar ini dapat ditunjang dengan konsentrasi belajar yang tinggi. Sarapan pagi dapat membantu mencapai konsentrasi belajar yang tinggi. Sarapan menyediakan energi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal, termasuk dalam proses belajar dan mengingat (Ruhmanto dan Ramadhan, 2022).

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak. Namun yang terjadi saat ini ialah masih banyaknya remaja yang melewati sarapan pagi (Doloksaribu dan Peranginangin, 2024).

Banyak anak usia sekolah yang menghadapi tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi hariannya, terutama pada waktu sarapan pagi. Laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 18-24% remaja secara global melewati sarapan pagi setiap hari. Sebagian besar siswa melewati sarapan setidaknya sekali dalam 7 hari terakhir. WHO juga melaporkan secara global bahwa ada sekitar 39,8% remaja mempunyai masalah gizi yang terdiri dari 11,3% pendeknya tinggi badan, 18,2% gizi kurang (kurus), 8,6% obesitas dan 1,7% masalah gizi lainnya (Hendrayati dkk, 2025).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, sekitar 44,6% anak usia sekolah (5-15 tahun) memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Kebiasaan ini mengkhawatirkan karena sarapan merupakan waktu makan yang sangat penting dalam memberikan energi awal untuk memulai aktivitas sehari-hari, terutama dalam lingkungan belajar yang menuntut konsentrasi dan daya pikir tinggi (Riskesdas, 2022).

Gizi yang baik saat sarapan tidak hanya menyangkut kelangsungan hidup tetapi juga menyangkut kualitas hidup. Terkadang waktu sarapan bagi sebagian orang merupakan waktu yang sempit di pagi hari sehingga sering

dilewatkan atau mengonsumsi makanan seadanya tanpa mempertimbangkan gizi atau nutrisi yang terkandung. Pemilihan menu pada saat sarapan juga merupakan hal yang sangat penting. Makanan yang sehat dirasa cocok untuk memenuhi gizi saat sarapan. Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi cukup, lengkap dan seimbang, serta mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Laila, 2021).

Fenomena tidak sarapan pagi sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk waktu yang terbatas, kurangnya nafsu makan di pagi hari, kebiasaan keluarga, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan. Sarapan dianggap bukan prioritas, padahal berdasarkan berbagai penelitian, anak yang melewati sarapan cenderung memiliki kadar glukosa darah yang lebih rendah pada pagi hari, yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir, mengingat, dan konsentrasi. Di sisi lain, remaja yang sarapan secara rutin memiliki asupan energi harian yang lebih baik, serta lebih cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ideal dan kesehatan yang lebih optimal (Zebua, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawarni (2021) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa dengan p-value 0,014. Dari 34 siswa dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik, ada sebanyak 1 siswa (2,9%) memiliki konsentrasi belajar rendah dan 33 siswa (97,1%) konsentrasi belajar yang tinggi. Sarapan pagi memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan konsentrasi belajar siswa. Sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan fungsi kognitif lainnya, sehingga siswa dapat belajar lebih efektif dan mendapatkan nilai yang lebih baik.

Secara geografis dan sosial, anak-anak di daerah seperti Halmahera Barat menghadapi tantangan tersendiri dalam hal akses terhadap makanan bergizi. Sebagian besar keluarga memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah, yang turut mempengaruhi pola konsumsi keluarga, termasuk kebiasaan sarapan anak. Dalam konteks ini, perhatian terhadap gizi remaja menjadi hal yang mendesak, karena dampak kurang gizi atau kebiasaan makan yang tidak baik pada usia sekolah akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan produktivitas mereka di masa depan. Masalah gizi remaja di Kabupaten Halmahera Barat masih menjadi perhatian, terutama terkait dengan masalah stunting. Angka stunting yang masih tinggi di Halmahera Barat menunjukkan adanya masalah gizi kronis-akut pada remaja. Pada tahun 2023 ada sebanyak 7,4% remaja di Kabupaten Halmahera Barat mengalami masalah tinggi badan (stunting), 8,1% remaja mengalami masalah wasting dan 2,3% remaja mengalami obesitas (Dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barat, 2023).

Data jumlah siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat tahun 2025 sebanyak 120 orang. SMP Negeri 4 Halmahera Barat seperti sekolah-sekolah lain, menyadari pentingnya sarapan bagi konsentrasi belajar siswa. Sarapan memberikan energi yang cukup untuk otak dan tubuh, sehingga siswa dapat lebih fokus dan berprestasi di sekolah. Beberapa hal yang dilakukan oleh SMP Negeri 4 Halmahera Barat terkait sarapan dan konsentrasi belajar yaitu bekerjasama dengan pihak tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan terkait makanan bergizi dan pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 4 Halmahera Barat bulan Juni tahun 2025 pada 10 siswa kelas VIII dan IX menunjukkan bahwa ada 3 siswa yang prestasi belajarnya memperoleh nilai di bawah nilai standar kelulusan (70), sedangkan 7 siswa lainnya memperoleh nilai prestasi belajar di atas nilai standar kelulusan. Dari 7 siswa yang memperoleh nilai prestasi belajar di atas nilai standar kelulusan ini, ada 6 siswa yang selalu membiasakan sarapan pagi dengan nasi, lauk dan pauk, dan 1 siswa lainnya jarang sarapan karena alasan tidak terbiasa. Sedangkan pada 3 siswa yang memperoleh nilai prestasi belajar di bawah nilai standar kelulusan, semuanya tidak terbiasa sarapan pagi dengan nasi, sehingga biasanya mereka hanya jajan snack, kue atau somay saja, dan minum minuman yang tidak sehat dan tinggi gula seperti minuman Ale-ale dll, dan biasanya makan nasi serta lauk pauk setelah pulang sekolah. Tidak terbiasa sarapan membuat konsentrasi siswa menurun, dimana ada yang menyatakan kurang fokus saat guru menjelaskan, mengantuk dan mudah teralihkan jika ada suara-suara berisik di luar kelas.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan metode analitik dan menggunakan pendekatan Cross Sectional yaitu pengambilan data baik variabel independen maupun dependen dilakukan di waktu dan tempat yang bersamaan (Sastroasmoro, 2019). Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	24	43,7
2	Perempuan	31	56,3

Total	55	100,0
-------	----	-------

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 55 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah perempuan sebanyak 31 orang (56,3%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah laki-laki sebanyak 24 orang (43,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	f	%
1	VIII	27	49,1
2	IX	28	50,9
Total		55	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 55 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah umur 15 tahun sebanyak 29 orang (52,8%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah umur 14 tahun sebanyak 26 orang (47,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	f	%
1	Kurus	23	41,8
2	Normal	32	58,2
Total		55	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 55 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah responden yang mempunyai status gizi normal sebanyak 32 orang (58,2%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah responden yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 23 orang (41,8%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sarapan Pagi

No	Sarapan Pagi	f	%
1	Kurang	25	45,5
2	Baik	30	54,5
Total		55	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 55 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah responden yang sarapan paginya baik sebanyak 30 orang (54,5%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah responden yang sarapan paginya kurang sebanyak 25 orang (45,5%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Jawaban Variabel Konsentrasi

No	Konsentrasi	f	%
1	Rendah	20	36,4
2	Tinggi	35	63,6
Total		55	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 55 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah responden yang konsentrasi belajarnya tinggi sebanyak 35 orang (63,6%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah responden yang konsentrasi belajarnya rendah sebanyak 20 orang (36,4%).

Tabel 6 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar

Status Gizi	Konsentrasi Belajar				Σ	%	P-Value
	Rendah		Tinggi				
	f	%	f	%			
Kurus	17	73,9	6	26,1	23	100,0	0,000

Normal	3	9,4	29	90,6	32	100,0	
Total	20	36,4	35	63,6	55	100,0	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 23 responden yang mempunyai status gizi kurus, terdapat 17 responden (73,9%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 6 responden (26,1%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Sedangkan dari 32 responden yang mempunyai status gizi normal, terdapat 3 responden (9,4%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 29 responden (90,6%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai $\rho = 0,000$ (nilai $\rho \leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat.

Tabel 7 Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar				Σ	%	P-Value
	Rendah		Tinggi				
	f	%	f	%			
Kurang	19	76,0	6	24,0	25	100,0	0,000
Baik	1	3,3	29	96,7	30	100,0	
Total	20	36,4	35	63,6	55	100,0	

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 23 responden yang sarapan paginya kurang, terdapat 19 responden (76%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 6 responden (24%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Sedangkan dari 30 responden yang sarapan paginya baik, terdapat 1 responden (3,3%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 29 responden (96,7%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai $\rho = 0,000$ (nilai $\rho \leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat.

Pembahasan

1. Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat

Menurut Faisal (2022) status gizi pada remaja adalah kondisi kesehatan yang dilihat dari asupan makanan dan dampaknya pada pertumbuhan serta perkembangan remaja. Status gizi ini dapat dinilai melalui berbagai cara, termasuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan melihat asupan gizi yang seimbang.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar di SMP Negeri 4 Halmahera Barat. Hal ini dibuktikan dari hasil uji chi-square didapatkan nilai $\rho = 0,000$ (nilai $\rho \leq 0,05$). Dari 23 responden yang mempunyai status gizi kurus, terdapat 17 responden (73,9%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 6 responden (26,1%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Sedangkan dari 32 responden yang mempunyai status gizi normal, terdapat 3 responden (9,4%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 29 responden (90,6%) yang konsentrasi belajarnya tinggi.

Tingginya signifikansi hubungan ini terlihat jelas pada data, dimana 73,9% siswa berstatus gizi

kurus memiliki konsentrasi rendah, sangat kontras dengan siswa berstatus gizi normal yang hanya 9,4%. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi kurang hampir menjadi prediktor kuat untuk konsentrasi belajar yang rendah di lokasi penelitian ini. Sedangkan pada 90,6% siswa yang mempunyai status gizi normal tetapi mempunyai konsentrasi belajar yang tinggi. Adapula 26,1% siswa dengan status gizi kurus namun mempunyai konsentrasi belajar yang tinggi.

Menurut peneliti, ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar karena gizi yang baik atau normal dapat mendukung fungsi kognitif, termasuk kemampuan fokus dan memori, yang penting untuk proses belajar. Gizi yang normal dan memadai menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal. Hal tersebut semuanya berperan dalam konsentrasi belajar. Asupan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral, sangat penting untuk fungsi otak. Responden yang memiliki status gizi normal menyatakan bahwa mereka setiap hari mengonsumsi sayuran dan sering pula mengonsumsi buah-buahan sehingga hal ini juga dapat membuat konsentrasi belajar tinggi karena nutrisi yang terkandung dalam sayur dan buah mendukung fungsi otak dan sistem saraf. Kandungan vitamin, mineral, dan antioksidan dalam sayur dan buah berperan dalam menjaga kesehatan otak, meningkatkan aliran darah ke otak, dan melindungi sel-sel otak dari kerusakan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan daya ingat.

Menurut peneliti sebaliknya, kekurangan gizi atau responden yang memiliki berat badan kurus dapat mengganggu fungsi otak dan menurunkan kemampuan belajar, termasuk konsentrasi. Ada responden yang memiliki badan kurus menyatakan tidak suka makan sayur dan jarang makan buah, mereka juga tidak terlalu menyukai makanan yang tinggi protein seperti telur, tahu dan tempe, serta daging. Selain itu mereka makan hanya 1 – 2 kali saja dengan porsi sedikit setiap harinya. Hal ini yang memicu penurunan berat badan. Kekurangan gizi, terutama pada masa remaja, dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak dan fungsi kognitif. Hal ini yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada responden.

Menurut peneliti pada responden yang mempunyai status gizi kurus namun konsentrasi belajarnya tinggi dikarenakan beberapa faktor, salah satunya karena responden tidak melewatkan sarapan paginya sehingga konsentrasinya menjadi tinggi. Selain itu responden juga diduga memiliki metabolisme yang baik karena menurut responden tersebut ia rajin berolahraga dan biasanya makan-makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, dan diduga pula responden memiliki genetik yang baik

sehingga konsentrasi belajarnya tetap tinggi meskipun memiliki status gizi yang kurang/kurus.

Menurut peneliti pada responden yang mempunyai status gizi normal namun konsentrasi belajarnya rendah dikarenakan pada responden tersebut sering melewatkan sarapan pagi, responden tersebut juga tidak terlalu menyukai makanan begizi tinggi serat seperti sayur dan buah, dan justru lebih menyukai makanan olahan dan instan. Selain itu ada pula responden yang menyatakan ada masalah yang menimbulkan stres dan kecemasan sehingga mengganggu fokus dan konsentrasi. Adapula karena gangguan tidur yang sering terbangun tengah malam dan tidak cukup tidurnya (< 7 jam) serta kurang istirahat, sehingga menurunkan konsentrasi belajarnya meskipun memiliki status gizi normal.

Sejalan dengan pernyataan Fauzan dkk (2021) bahwa status gizi yang baik adalah fondasi penting untuk konsentrasi belajar yang optimal. Remaja yang mendapatkan nutrisi yang cukup akan lebih mampu fokus, mengingat informasi, dan belajar dengan efektif. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang tua untuk memperhatikan asupan gizi dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk memaksimalkan potensi belajar.

Sejalan pula dengan pernyataan Adriani (2022) remaja dengan status gizi baik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Hal ini karena gizi yang cukup mendukung perkembangan otak dan metabolisme yang optimal. Sedangkan kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti mudah mengantuk, kurang bergairah, dan penurunan daya pikir. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasi akademik.

Menurut Arisman. (2020) remaja perlu mengkonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein, dan lemak sehat. Sayur dan buah kaya akan vitamin (seperti vitamin B kompleks, vitamin C, dan vitamin E) dan mineral (seperti zat besi dan magnesium) yang penting untuk fungsi otak yang optimal. Serat dalam sayur dan buah membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke otak, memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup untuk kinerja kognitif. Antioksidan dalam sayur dan buah melindungi sel-sel otak dari kerusakan akibat radikal bebas, yang dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan gangguan memori. Konsumsi buah-buahan dapat membantu menjaga kadar gula darah yang stabil, yang penting untuk menjaga energi dan fokus sepanjang hari, termasuk saat belajar.

Menurut Baliwati dan Khomsam (2020) faktor genetik memang berperan dalam menentukan potensi kecerdasan dan kemampuan

kognitif seseorang, termasuk konsentrasi, tetapi bukan satu-satunya penentu. Lingkungan, gaya belajar, nutrisi, dan motivasi juga memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan belajar. Menurut Adriani (2022) setiap individu memiliki perbedaan bawaan dalam hal metabolisme, kemampuan kognitif, dan tingkat energi. Beberapa orang mungkin terlahir dengan metabolisme yang efisien atau memiliki kecenderungan genetik untuk fokus lebih baik, terlepas dari status gizi mereka. Beberapa individu mungkin memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap kondisi gizi yang kurang optimal, sehingga tidak terlalu terpengaruh pada konsentrasi belajar.

Menurut Barasi (2022) meskipun status gizi remaja normal, ketidakseimbangan asupan energi dan nutrisi akibat melewatkan sarapan, serta dampak psikologis dari stres, kurang tidur, dan kecemasan, dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah, yang berdampak negatif pada kemampuan otak untuk berkonsentrasi dan memproses informasi. Stres akademik atau stres dalam kehidupan sehari-hari dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengingat. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi otak, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, memproses informasi, dan membuat keputusan. Kecemasan dapat menyebabkan pikiran yang berlebihan dan sulit untuk fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Kecemasan juga dapat memicu reaksi stres yang berlebihan, yang dapat mengganggu fungsi kognitif dan konsentrasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarni dkk (2023) bahwa ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa ($p = 0,024$). Sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meiranti dan Anggreny (2023) bahwa ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa ($p = 0,000$). Gizi yang baik dapat meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, sementara kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan fokus dan prestasi belajar. Asupan gizi yang cukup dan seimbang, terutama pada masa pertumbuhan, berperan penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif. Ketika siswa memiliki status gizi yang baik, otak mereka akan berfungsi lebih efektif dalam menyerap informasi dan berkonsentrasi pada pelajaran.

2. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat

Menurut Dieny (2024) sarapan pagi siswa adalah makanan yang disantap siswa di pagi hari sebelum memulai aktivitas sekolah, termasuk belajar. Sarapan pagi sangat penting karena

memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan otak dan tubuh untuk berkonsentrasi dan berprestasi di sekolah. Sarapan yang baik untuk siswa sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks, protein, serat, dan vitamin. Beberapa contoh menu sarapan sehat yang bisa dipilih antara lain oatmeal dengan buah dan kacang, roti gandum dengan selai kacang dan pisang, nasi goreng sayur, atau telur dadar sayur.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Negeri 4 Halmahera Barat. Hal ini dibuktikan dari hasil uji chi-square didapatkan nilai $\rho = 0,000$ (nilai $\rho \leq 0,05$). Dari 25 responden yang sarapan paginya kurang, terdapat 19 responden (76%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 6 responden (24%) yang konsentrasi belajarnya tinggi. Sedangkan dari 30 responden yang sarapan paginya baik, terdapat 1 responden (3,3%) yang konsentrasi belajarnya rendah dan 29 responden (96,7%) yang konsentrasi belajarnya tinggi.

Tingginya signifikansi hubungan ini terlihat jelas pada data, dimana 76% siswa yang sarapan paginya kurang memiliki konsentrasi rendah, sangat kontras dengan siswa yang sarapan paginya baik yang hanya 3,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan pagi yang kurang hampir menjadi prediktor kuat untuk konsentrasi belajar yang rendah di lokasi penelitian ini. Sedangkan pada 96,7% siswa yang sarapan paginya baik mempunyai konsentrasi belajar yang tinggi. Adapula 24% siswa yang sarapan paginya kurang tetapi memiliki konsentrasi belajar yang tinggi.

Menurut peneliti, ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar karena disebabkan sarapan penting untuk menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan otak untuk memulai hari. Remaja yang sarapan cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik daripada mereka yang tidak sarapan. Sarapan, terutama yang mengandung karbohidrat, menyediakan glukosa yang merupakan sumber energi utama bagi otak. Otak membutuhkan energi yang cukup untuk berpikir jernih dan berkonsentrasi, terutama di pagi hari saat memulai aktivitas belajar, dimana diketahui responden yang sarapannya baik karena mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi dan roti, tinggi protein seperti ikan, telur dan tahu/tempe, sayuran dan biasanya menambahkan buah-buahan pula sehingga konsterntrasi belajar tinggi. Dengan mengkonsumsi sarapan yang sehat dan bergizi, responden dapat memulai hari dengan baik dan memiliki energi serta fokus yang cukup untuk belajar dengan efektif. Pada responden yang tidak sarapan atau sarapannya kurang maka dapat menyebabkan konsentrasi rendah sebab otak kekurangan energi, terutama glukosa, yang dibutuhkan untuk fungsi kognitif dan pemusatan pikiran. Tanpa pasokan energi yang cukup, otak

akan sulit berkonsentrasi, menyebabkan penurunan kinerja kognitif dan kesulitan dalam menerima informasi.

Menurut peneliti pada responden yang sarapan paginya baik namun konsentrasi belajarnya rendah dikarenakan oleh beberapa faktor seperti responden yang memiliki stats gizi kurang/kurus ditambah lagi responden yang mengatakan kurang tidur, merasa stres, merasa lingkungan belajar yang kurang kondusif, serta teman disekitarnya berisik saat proses belajar sehingga mempengaruhi kemampuannya untuk konsentrasi saat belajar.

Sejalan dengan pernyataan Virginia dan Sudyasih (2024) bahwa ada hubungan positif antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, terutama pada remaja. Sarapan menyediakan energi dan nutrisi penting yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal, termasuk dalam hal konsentrasi dan memori. Remaja yang sarapan cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan.

Menurut Irianto (2020) sarapan yang baik adalah yang mengandung gizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan. Nasi dan roti sebagai sumber karbohidrat, ikan, telur, tahu, dan tempe sebagai sumber protein, serta sayuran dan buah-buahan yang kaya serat dan vitamin, dapat memberikan energi dan membantu menjaga konsentrasi belajar.

Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2019) remaja yang tidak sarapan atau sarapannya kurang cenderung mengalami penurunan konsentrasi karena otak kekurangan energi, terutama glukosa, yang dibutuhkan untuk fungsi kognitif. Tanpa pasokan energi yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi, yang menurunkan kinerja kognitif serta kesulitan dalam menerima informasi.

Menurut Par'i (2019) meskipun remaja yang sarapan paginya kurang, konsentrasi belajarnya tetap tinggi, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti: adanya asupan nutrisi lain yang cukup sepanjang hari, motivasi belajar yang tinggi, metode belajar yang efektif, atau kondisi tubuh yang fit secara umum meskipun tanpa sarapan pagi.

Menurut Dieny (2024) status gizi yang kurang dapat memengaruhi energi dan nutrisi yang tersedia untuk otak, sehingga berdampak pada kemampuan kognitif termasuk konsentrasi. Kurang tidur pula dapat menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi. Selain itu stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat mengganggu fungsi otak, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi.

Menurut Slameto (2020) lingkungan belajar yang berisik, tidak nyaman, atau terlalu ramai

dapat mengganggu fokus dan konsentrasi. Suara berisik dari teman-teman pula, terutama saat belajar, dapat menjadi gangguan yang signifikan, membuat sulit untuk berkonsentrasi dan memproses informasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gradischerline dkk (2024) bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Nurhayati (2020) bahwa sarapan pagi memiliki hubungan positif dengan peningkatan konsentrasi belajar ($p = 0,000$). Sarapan menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal, sehingga membantu siswa lebih fokus dan mudah memahami pelajaran. Sarapan menyediakan glukosa, sumber energi utama bagi otak. Ketika otak mendapatkan energi yang cukup, kemampuan kognitif seperti memori, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah akan meningkat. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah, yang dapat mengakibatkan penurunan daya pikir, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja secara keseluruhan. Secara keseluruhan, sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Dengan membiasakan diri untuk sarapan, siswa dapat meningkatkan kemampuan kognitif, fokus, dan daya ingat, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada prestasi belajar mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka simpulan pada penelitian yakni sebagai berikut:

1. Ada Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar di SMP Negeri 4 Halmahera Barat dengan Nilai $P = 0,000$
2. Ada Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Negeri 4 Halmahera Barat dengan Nilai $P = 0,000$

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pihak sekolah perlu meningkatkan kerja sama dengan pihak Puskesmas dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan bergizi dan status gizi yang baik, serta memberikan edukasi tentang dampaknya terhadap konsentrasi belajar dan prestasi. Selain itu, sekolah juga dapat bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan siswa mendapatkan sarapan yang baik sebelum berangkat sekolah.
2. Disarankan pada siswa untuk sarapan pagi yang bergizi seimbang untuk perbaikan status gizi

dan konsentrasi belajar di sekolah. Perbanyak makanan tinggi serat, protein dan karbohidrat agar mencegah kekurangan gizi.

3. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan mencari hubungan antara jenis makanan sarapan (kandungan gizi) dengan status gizi dan konsentrasi belajar. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor lain seperti kualitas tidur, kecemasan, stres dan aktivitas fisik dalam penelitian tentang konsentrasi belajar.

5. REFERENSI

- Adriani, M. (2022). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Afrilia, C. (2020). Hubungan Sarapan Pagi, Status Gizi, dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMPN 26 Padang Tahun 2019. Thesis. Padang: Universitas Andalas
- Agung, A.A. (2020). Pengantar Evaluasi Pendidikan Suatu Pengantar. Singaraja: Undiksha.
- Almatsier, S. (2018). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Anderson, L.W dan Krathwohl, D. (2018). Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran Pengajaran dan Asesmen. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arisman. (2020). Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC
- Baliwati, Y.K dan Khomsam, A. (2020). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Swadaya
- Barasi, M. E. (2022). At a Glance: Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dantes, N. (2019). Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran. Singaraja: Undiksha
- Diah, E. (2018). Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah. Jakarta: Salemba Medika.
- Dieny, F.F. (2024). Permasalahan Gizi Pada Remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barat. (2023). Profil Dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barat. Halmahera Barat: Dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barat
- Doloksaribu, T.N dan Peranginangin, M. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi di Sekolah Menengah Pertama. Nutrix. Vol. 8. No. 2, hal: 317-327.
- Faisal, A.D. (2022). Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat. Bandung: PT Penerbit IPB Press.
- Fatirul, A.N dan Walujo, D.A. (2020). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Scopindo Media Pustaka.
- Fauzan, M.A., Nurmalsari, Y dan Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan

- Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol. 10. No. 1, hal: 105–111.
- Gradischerline, D., Kuntarti, R dan Riani, S.N. (2024). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *JMJ*. Vol. 2. No. 12, hal: 39-45.
- Hamalik, O. (2021). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hardiansyah. (2020). *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia
- Hendrayati, Adam, A dan Zakaria. (2025). Peran Edukasi Implementasi Makan yang Optimal Pada Remaja Putri Terhadap Asupan Energi dan Pengetahuan Gizi. *Media Gizi Pangan*. Vol. 32. No. 1, hal: 44-51.
- Hidayat, M.F dan Nurhayati, F. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. *Journal of Physical Education*. Vol. 10. No. 1, hal: 72-82
- Iqbal, M. (2023). Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Siswa SMP Negeri 4 Sentajo Raya. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Irianto, D.P. (2020). *Panduan Gizi Lengkap (Keluarga Dan Olahragawan)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Istiany, A. (2021). *Gizi Terapan*. Bandung: Grafindo Persada.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, Vol. 4. No. 2, hal: 112-119
- Kartasapoetra dan Marsetyo. (2019). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi dan Produksi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemendes RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2020). *Survey Konsumsi Pangan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Jakarta: Kemendes RI.
- Khomsan, A. (2019). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada
- Kusumawati, S. (2020). *Gizi Untuk Kecerdasan Otak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila, S. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Prestasi Siswa/Siswi Kelas 6 Sd Negeri 56 Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset*. Vol. 1. No. 2, hal: 763-769.
- Marvelia, R., Kartika, R dan Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medic*. Vol. 4. No. 1, hal: 198-205.
- Mawarni, E.E. (2021). Hubungan Sarapa Pagi dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol. 2. No. 4, hal: 23-33
- Meiranti dan Anggreny, D.A. (2023). Pengaruh Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 12. No. 1, hal: 128-134.
- Par'i, H.M. (2019). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta : EGC.
- Pritasari, D.D dan Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas. (2022). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ruhmanto, D dan Ramadhani, E.G. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1. No. 2, hal: 183–191.
- Saifuddin, A. (2018). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran. Prestasi Belajar*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sari, N dan Khatimah, H. (2024). Tinjauan Hubungan antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Asupan Zat Gizi dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Siswi SMAN 18 Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. Vol. 19. No.1, hal: 35–42.
- Sastroasmoro, S. (2019). *Dasar-dasar Metodologi penelitian Klinik*. Jakarta: CV Sagung seto.
- Setyawati, V. (2023). *Understanding Remaja, Gizi Dan Kesehatan*. Jakarta: Cv. Budi Utama.
- Slameto. (2020). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- SMP Negeri 4 Halmahera Barat. (2025). *Dapodik SMP Negeri 4 Halmahera Barat*. Halmahera Barat: SMP Negeri 4 Halmahera Barat
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.
- Sulfianti, S. (2021). *Penentuan Status Gizi*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Sumarni., Jafar., Kartika, I.D dan Polanunu, N.F.A (2023). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SDN 427 Malewong Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan. *Fakumi Medical Journal*. Vol. 3. No. 8, hal: 72-82
- Supariasa, I.D. (2020). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Virginia, A dan Sudyasih, T. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Prosiding. Vol. 2. No. 2, hal: 215–219
- Zebua, H.A. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. Skripsi. Medan: STIKes Santa Elisabeth.