

Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD

Nihayatur Rohmah¹, Melinda Khoriyah Ningrum², Syibilla Oktavia Malaka Sari³, Anggieta Yesenia Nirwana⁴, Fina Fakhriyah⁵, Erik Aditia Ismaya⁶

Universitas Muria Kudus Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327

Korespondensi penulis: 202133206@std.umk.ac.id

Abstract. *The purpose of this study was to find out and analyze the relationship between breakfast habits and the learning concentration of elementary school students. The method used in this study is the systematic literature review (SLR) method which aims to dig up information about how much research has done on the topic of the effect of breakfast on the level of learning concentration for elementary school students. Systematic literature review is a technique that systematically examines research on a particular topic by identifying, assessing, selecting, and compiling questions that will be specifically discussed according to predetermined criteria, based on previous research that is of high quality and relevant to the question under study. Based on the results, it was shown that of the four journals that had been analyzed, two journals did not have a significant relationship and the other two journals had a significant relationship between breakfast habits and the learning concentration of elementary school students.*

Keywords: *breakfast, study concentration, habits.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode systematic literature review (SLR) yang bertujuan untuk menggali informasi tentang seberapa banyak penelitian yang telah dilakukan dengan topik pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Tinjauan literatur sistematis adalah teknik yang secara sistematis mengkaji penelitian tentang topik tertentu dengan mengidentifikasi, menilai, memilih, dan menyusun pertanyaan yang akan dibahas secara khusus sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, berdasarkan penelitian sebelumnya yang berkualitas tinggi dan relevan dengan pertanyaan yang diteliti. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari empat jurnal yang telah dianalisis, dua jurnal tidak memiliki hubungan yang signifikan dan dua jurnal lainnya memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Sarapan, Konsentrasi Belajar, Kebiasaan

LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah merupakan investasi bagi negara karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas masa depan bangsa tergantung pada kualitas anak-anak saat ini. Harus dilakukan upaya sejak dini, sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indikator kualitas sumber daya manusia adalah status gizi yang baik, kebutuhan dasar dapat terpenuhi baik secara kualitatif maupun kuantitatif (Mawarni, 2021).

Sugiyanto mendefinisikan konsentrasi sebagai pemusatan pikiran pada sesuatu sambil mengesampingkan hal-hal lain yang tidak perlu (Nuryana 2010). Agar siswa berhasil menyelesaikan proses pembelajaran dan menguasai kompetensi yang dibutuhkan, konsentrasi sangat penting. Siswa harus memiliki konsentrasi untuk belajar dan berhasil menyelesaikan tujuan pembelajaran mereka. Hal ini dikarenakan konsentrasi merupakan hal yang penting bagi siswa. Selain itu, prestasi belajar siswa tergantung pada tingkat konsentrasi belajarnya yang terlihat dari cara mereka berkonsentrasi saat belajar (Mawarni, 2021). Kemampuan konsentrasi anak yang buruk merupakan faktor utama penyebab rendahnya prestasi sekolah (Erwiza et al. 2019). Dimiyati dalam (Purnawinadi & Lotulung, 2020) mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai kemampuan memusatkan perhatian seseorang pada pelajaran dan isinya. Setiani, Setyowani, dan Kurniawan 2014 dalam (Al-Faida, 2021) mendefinisikan Seorang siswa tidak dapat menikmati proses pembelajaran jika ia tidak dapat fokus saat belajar.

Orang yang sehat tentu memiliki kemampuan berpikir yang kuat dan aktivitas sehari-hari, terutama anak usia sekolah, akan membantu mereka meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan. Dampaknya terhadap pembelajaran sangat besar. Jika seseorang sulit berkonsentrasi, tentu saja belajar menjadi sia-sia karena hanya membuang-buang tenaga, waktu dan uang. Meningkatkan konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan sarapan pagi atau yang biasa dikenal dengan sarapan pagi.

Sarapan merupakan bagian yang dianggap penting yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi, mendorong pola makan yang sehat, dan untuk mengisi energi sepanjang hari. Sarapan sangat penting untuk anak-anak karena anak akan mulai kegiatan untuk hari mereka, terutama jika mereka memiliki tanggung jawab terkait sekolah. Menurut data dari website Kementerian Kesehatan RI, sebagian besar masyarakat Indonesia masih belum terbiasa untuk sarapan. Sedangkan melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada cara anak belajar di sekolah, mengurangi aktivitas fisik, menyebabkan obesitas pada orang dewasa dan remaja, serta meningkatkan kemungkinan mengonsumsi jajanan yang

tidak sehat. Sarapan pagi sebaiknya dilakukan agar dapat membantu konsentrasi belajar dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk proses fisiologis (Mustikowati et al., 2022).

Anak-anak yang sarapan secara teratur memiliki lebih banyak energi untuk sekolah daripada mereka yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan sering terlihat lemas, pusing, atau pingsan (Verdiana & Muniroh, 2018). Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses pembelajaran karena konsentrasi belajar terganggu. Selama kegiatan pembelajaran, konsentrasi berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar anak yang tinggi dapat mendukung peningkatan prestasi akademiknya.

Menurut Luthfillah, 2022 dalam (Prasetyo & Hasyim, 2022a) Konsentrasi belajar adalah pemusatan pelajaran dengan pikiran atau perhatian. konsentrasi sangat penting bagi seorang anak agar dapat mengingat, merekam, dan mengembangkan materi akademik di sekolah. Untuk memenuhi kemampuan peranan tersebut anak-anak harus sudah mampu berpikir secara logis dan membuat keputusan tentang apa yang harus dihubungkan secara logis. Untuk belajar, siswa harus konsentrasi. Jika mereka tidak bisa konsentrasi, maka akan sulit bagi mereka untuk memahami informasi atau materi yang disampaikan oleh guru. Namun, jika mereka dapat berkonsentrasi selama pembelajaran, mereka akan dapat memahami informasi yang disajikan oleh guru.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak terdiri atas dua faktor yakni faktor internal seperti psikologi meliputi bakat, minat, motivasi, ingatan kebiasaan dan status gizi meliputi pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi dalam keluarga. Faktor luar seperti non sosial yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana serta bahasa, budaya dan sosial yang meliputi guru dan orang tua (Nisa & Arifin, 2021).

Konsentrasi inilah yang akan sulit untuk dilakukan, ada beberapa faktor yang bisa mengganggu konsentrasi belajar siswa, salah satunya yaitu rasa lapar. Biasanya dalam gejala ini terjadi pada siswa yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Meninggalkan sarapan sangat buruk bagi siswa. Di karenakan tubuh tidak mendapat nutrisi yang cukup, dan konsentrasi di kelas biasanya akan menjadi buyar (Zhafirah, 2018). Fenomena yang tergambar menunjukkan urgensi masalah minat anak untuk sarapan di rumah saat ini masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, diantaranya dengan besar uang saku yang diberikan dari orang tua, orang tua tidak punya kesempatan untuk menyiapkan sarapan.

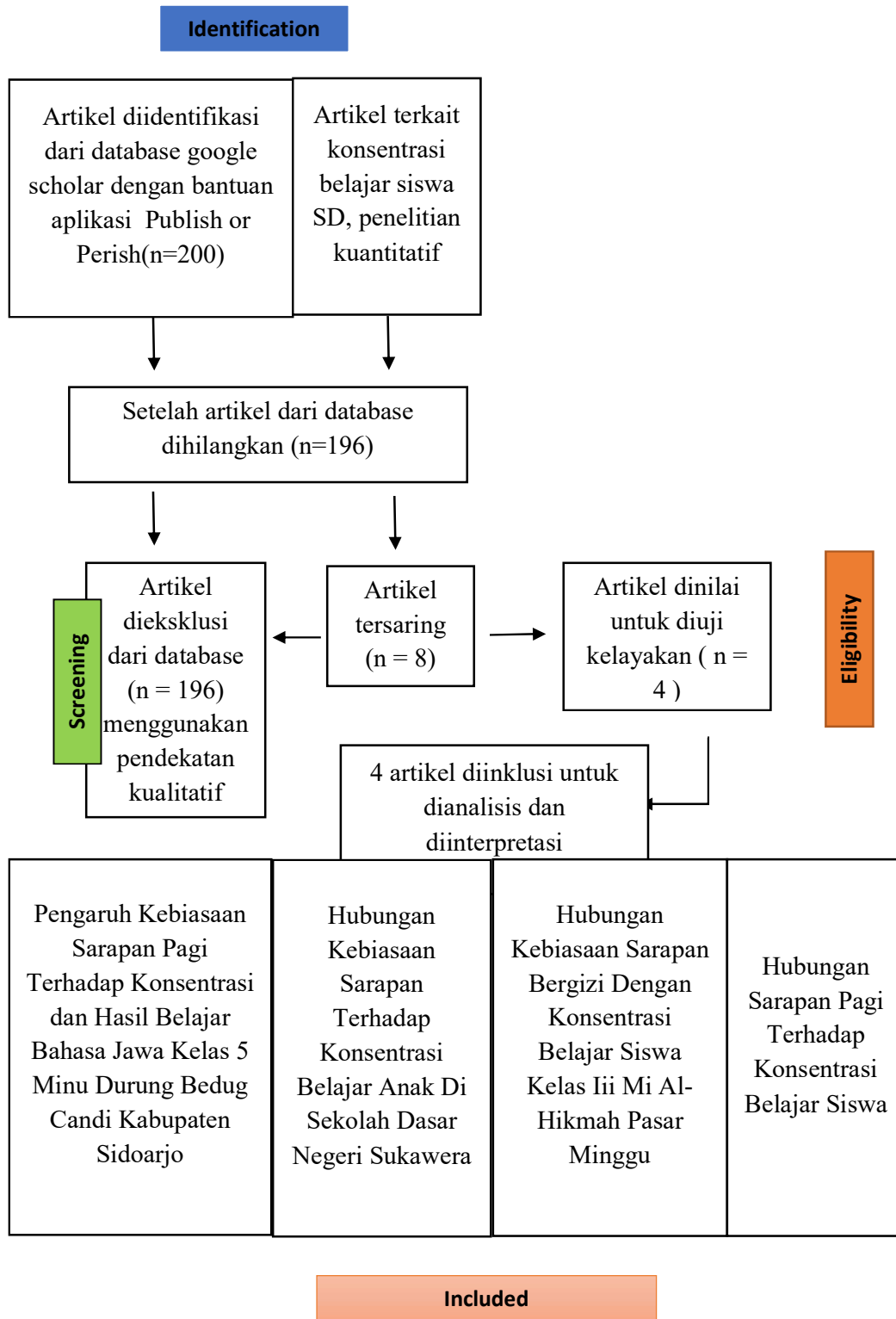
Adapun solusi untuk menangani masalah tersebut adalah sebaiknya siswa menyempatkan diri untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, dan diharapkan orang tua dapat menyiapkan sarapan sesuai dengan kandungan gizi dan gizi seimbang. Karena sarapan yang baik datang berdasarkan waktu dan bahan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review (SLR)* yang bertujuan untuk menggali informasi tentang berapa banyak yang telah dilakukan peneliti pada topik pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar bagi siswa SD. *Systematic literature review* adalah sebuah teknik yang menelaah secara sistematis penelitian tentang topik tertentu dengan mengidentifikasi, menilai, memilih, dan menyoroti pertanyaan yang akan secara khusus dibahas sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, berdasarkan penelitian sebelumnya yang berkualitas tinggi dan relevan dengan pertanyaan yang diteliti.

Pada penelitian ini melewati beberapa tahap, pertama Sumber data yang didapat yaitu dari google scholar dengan bantuan aplikasi *publish of perish* dengan kata kunci “ konsentrasi belajar siswa SD penelitian kuantitatif” dengan membatasi artikel tahun 2018-2023. Kedua, mengidentifikasi 200 artikel jurnal, selanjutnya diseleksi dan direview satu persatu sesuai dengan tema pada penelitian ini. Ketiga, setelah melalui tahap inklusi dan eksklusi dengan pencarian konsentrasi belajar siswa SD dengan metode penelitian kuantitatif peneliti mendapatkan 4 artikel dari 200 artikel. Selanjutnya dari bermacam ragam artikel, peneliti akan memilih 4 artikel yang sesuai dengan tema yang diteliti untuk direview, dianalisis dan dikaji secara rinci.

Pada tahap selanjutnya peneliti melakukan pendataan artikel ke dalam tabel. Kemudian diteliti dan dikaji secara rinci yang akan disajikan kedalam bagian pembahasan dan kesimpulan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD

Berdasarkan dari beberapa artikel yang telah diseleksi, peneliti menemukan 4 artikel yang terdapat penjelasan mengenai hasil penelitian hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa yang akan disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD

Peneliti dan Tahun	Hubungan Sarapan pagi dengan Konsentrasi Belajar
(Nisa & Arifin, 2021)	Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan sama sekali antara konsentrasi belajar terhadap kebiasaan sarapan pagi.
(Mustikowati et al., 2022)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak di SD.
(Zhafirah, 2018)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa diketahui adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa.
(Prasetyo & Hasyim, 2022b)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.

Hasil penelitian dari keempat jurnal menunjukkan bahwa terdapat 2 jurnal yang tidak memiliki hubungan yang signifikan dan 2 jurnal yang memiliki hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa SD.

Adapun pernyataan pertama bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Nisa & Arifin, 2021) jika siswa tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak akan terdukung, dan akibatnya siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar karena perutnya kosong sehingga mempengaruhi hasil belajarnya. melewati sarapan peserta tidak memperhatikan pelajarannya. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan hanya memberikan kontribusi 1,8% terhadap atensi yang dipelajari, dengan 98,2% atensi dipengaruhi oleh variabel lain. Konsentrasi belajar siswa tidak berpengaruh oleh kebiasaan sarapan pagi di rumah, dan siswa yang tidak pernah sarapan pagi konsentrasi belajarnya tetap stabil.

Berdasarkan pernyataan yang kedua bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Prasetyo & Hasyim, 2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Konsentrasi belajar anak dengan kebiasaan sarapan mereka. Anak yang rutin sarapan (69,1%) cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi (84,2%) dibandingkan anak yang jarang sarapan (30,9%), yang memiliki tingkat konsentrasi lebih rendah (15,8%). Karena tubuh tidak makan selama 9-12 jam sebelum sarapan, tubuh sangat kekurangan karbohidrat. Seorang anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas atau belajar lebih mungkin mengalami hipoglikemia yang menyebabkan tubuh gemetar, pusing, dan sulit berkonsentrasi karena otak membutuhkan glukosa untuk energi, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nisa & Arifin, 2021) rata-rata siswa sekolah dasar tidak mau atau mengabaikan sarapan karena makanan yang disajikan di pagi hari selalu monoton. Selain itu, sebagian besar orang tua siswa bekerja dan tidak memiliki banyak waktu untuk menyiapkan sarapan atau bekal untuk anaknya, sehingga banyak anak sekolah yang tidak terbiasa untuk sarapan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak meliputi dua faktor yaitu faktor psikologis yang meliputi bakat, minat, motivasi, memori kebiasaan dan status gizi yang meliputi pola konsumsi makanan keluarga, persediaan makanan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan status gizi keluarga. faktor. Faktor eksternal meliputi lingkungan, pelatihan, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta faktor bahasa, budaya dan sosial, termasuk guru dan orang tua (Mustikowati et al., 2022).

Kebiasaan sarapan pagi sangat disarankan bagi siswa sekolah dasar sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan berperan penting dalam menunjang pembelajaran siswa sekolah dasar, maka keteraturan, waktu dan kelengkapan menu sarapan harus diperhatikan untuk mendukung proses pembelajaran di sekolah. Sarapan pagi membantu konsentrasi di sekolah. Apalagi saat belajar, energi yang dibutuhkan untuk belajar sangat bergantung pada nutrisi yang didapat dari makanan yang dimakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis- analisis sebelumnya dapat disimpulkan bahwa sarapan merupakan bagian yang dianggap penting yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi, mendorong pola makan yang sehat, dan untuk mengisi energi sepanjang hari. Sarapan sangat penting untuk anak-anak karena anak akan mulai kegiatan untuk hari mereka, terutama jika mereka memiliki tanggung jawab terkait sekolah. Hasil dari keempat jurnal dapat menunjukkan terdapat 2 jurnal yang tidak memiliki hubungan signifikan dan 2 jurnal yang memiliki hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa. Kebiasaan sarapan pagi juga sangat disarankan bagi siswa siswi sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar agar siswa lebih fokus dan lebih bisa berkonsentrasi belajarnya.

Sarapan juga dapat memberikan zat gizi yang baik bagi otak sehingga anak tidak menjadi lemas, tidak mengantuk dan juga dapat menunjang konsentrasi belajar dengan baik. Peran orang tua dan juga guru juga penting agar bisa mendukung siswa supaya bisa terbiasa untuk sarapan pagi dan memiliki hidup sehat secara jasmani.

DAFTAR REFERENSI

- Afrilia, C. et al. (2022). Hubungan Status Gizi, Sarapan Pagi, dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(2), 485–492. <http://doi.org/10.22216/jen.v7i2.910>
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>
- Gede Yenny Apriani, D. (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. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., Rahmawati, A., Studi Keperawatan, P., & Mustikowati Program Studi Keperawatan, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://journal.binawan.ac.id/JN>
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, M. B. U. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap

- Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 152–163. <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i2.7598>
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Pipit, N., Fajriani1, A., Rosyid, S., Pdi, M. A., Guru, P., & Dasar, S. (2020). Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V a Di Sd Katolik Ricci 2. 339–343. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/view/48>
- Prasetyo, M. H., & Hasyim. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Pratiwi, D. N., Siswanto, & Sudirman, A. (2019). Hubungan Gaya Belajar dan Konsentrasi Belajar dengan Hasil Belajar Matematika. *Universitas Lampung*, 15(2), 1–23. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/pgsd/article/view/18296/13069>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Yanti, N., & Bahri, S. (2018). Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sd Negeri Ateuk Aceh Besar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 28–34.
- Yuliana Sulaiman. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. *ENHANCEMENT: A Journal of Health Science*, 2(1), 48–54. <https://doi.org/10.52999/sabb.v2i1.116>
- Zhafirah, N. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas iii MI Al-Hikmah Pasar Minggu. 1–147.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 574. <https://doi.org/10.29210/30032126000>