

Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah

Dismawati¹, Herlina², Ari Pristiana Dewi³

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: dismawati0138@student.unri.ac.id

Abstrak

Status gizi dan kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Konsentrasi yang rendah dapat menghambat kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran serta berdampak pada menurunnya prestasi akademik. Asupan gizi yang cukup berkontribusi terhadap optimalisasi fungsi otak, sedangkan sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan untuk menjalankan proses kognitif, terutama pada saat kegiatan belajar di pagi hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 66 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 50 siswa kelas VI yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan nilai Z-score yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Kebiasaan sarapan pagi diukur menggunakan kuesioner, sedangkan konsentrasi belajar dinilai menggunakan Grid Concentration Test. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun (64,0%) dan berjenis kelamin perempuan (56,0%). Distribusi status gizi menunjukkan 42,0% gizi kurang, 42,0% gizi baik, dan 16,0% gizi lebih. Kebiasaan sarapan pagi menunjukkan 38,0% responden jarang sarapan, 32,0% tidak pernah sarapan, dan 30,0% selalu sarapan. Tingkat konsentrasi belajar terbagi menjadi kategori rendah (34,0%), sedang (34,0%), dan tinggi (32,0%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar ($p > 0,05$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar, sedangkan kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Temuan ini menunjukkan pentingnya pembiasaan sarapan pagi secara rutin dalam mendukung kesiapan belajar dan fungsi kognitif siswa di sekolah.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Konsentrasi Belajar Status Gizi, Sarapan Pagi

Abstract

Nutritional status and breakfast habits play an important role in supporting learning concentration among school-age children. Poor concentration can hinder comprehension of learning materials and reduce academic achievement. This study aimed to determine the relationship between nutritional status and breakfast habits with learning concentration among school-age children at SD Negeri 66 Pekanbaru. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach involving 50 sixth-grade students selected using total sampling technique. Nutritional status was assessed using Body Mass Index for Age (BMI-for-age) based on Z-scores adjusted for age and sex. Breakfast habits were measured using a structured questionnaire, while learning concentration was assessed using a grid concentration test. Data analysis was conducted using Chi-Square and Fisher's Exact Test. The results showed that most respondents were 12 years old (64.0%) and female (56.0%). Nutritional status distribution indicated that 42.0% were undernourished, 42.0% had normal nutritional status, and 16.0% were overnourished. Breakfast habits revealed that 38.0% rarely had breakfast, 32.0% never had breakfast, and 30.0% always had breakfast. Learning concentration levels were categorized as low (34.0%), moderate (34.0%), and high (32.0%). Statistical analysis showed no significant relationship between nutritional status and learning concentration ($p > 0.05$). However, there was a significant relationship between breakfast habits and learning concentration ($p < 0.05$). In conclusion, nutritional status is not significantly associated with learning concentration, whereas breakfast habits are significantly related to learning concentration among school-age children at SD Negeri 66 Pekanbaru.

Keywords: School-Aged Children, Nutritional Status, Breakfast Habits, Learning Concentration.

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sedang berada pada fase penting dalam perkembangan kognitif, yaitu rentang usia 6–12 tahun. Pada tahap ini, kemampuan berpikir anak berkembang secara signifikan menjadi lebih logis, sistematis, dan terarah, sehingga sangat menentukan keberhasilan proses belajar di sekolah¹. Optimalisasi fungsi otak pada masa ini sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan gizi, karena otak membutuhkan energi dan nutrisi secara berkelanjutan untuk menjalankan berbagai fungsi kognitif, seperti memori, konsentrasi, dan pemecahan masalah. Nutrisi penting seperti protein, asam lemak esensial, serta berbagai mikronutrien seperti zat besi, yodium, dan vitamin B kompleks memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan dan kinerja otak anak. Namun demikian, permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan serius, baik secara global maupun nasional. Berbagai kondisi seperti kekurangan gizi, stunting, anemia, hingga kelebihan berat badan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak. Di Indonesia, prevalensi masalah gizi masih tergolong tinggi, yang menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya yang lebih intensif dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Kondisi ini juga terlihat pada tingkat daerah, termasuk di Kota Pekanbaru, di mana masih ditemukan anak-anak dengan status gizi kurang maupun berlebih yang berpotensi mengganggu proses belajar mereka.

Selain status gizi, kebiasaan sarapan pagi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar anak. Sarapan berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak setelah berpuasa selama tidur malam, serta berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Anak yang terbiasa sarapan dengan menu bergizi seimbang cenderung memiliki konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan. Sebaliknya, kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan penurunan energi, mudah lelah, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Konsentrasi belajar sendiri merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada suatu aktivitas tanpa terganggu oleh faktor lain. Kemampuan ini sangat penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa, karena berkaitan langsung dengan proses menerima, memahami, dan mengolah informasi. Rendahnya konsentrasi belajar dapat berdampak pada menurunnya hasil belajar serta kurangnya partisipasi aktif siswa di kelas. Oleh karena itu, faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi, seperti status gizi dan kebiasaan sarapan, perlu mendapatkan perhatian khusus².

Berdasarkan berbagai temuan penelitian dan hasil studi pendahuluan, terlihat adanya indikasi bahwa status gizi dan kebiasaan sarapan memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Anak dengan status gizi yang kurang atau tidak seimbang, serta kebiasaan sarapan yang tidak teratur, cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemenuhan gizi yang optimal dan pembiasaan sarapan sehat sebagai upaya mendukung keberhasilan belajar anak. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji lebih mendalam mengenai hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar anak usia sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan anak, serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional serta menggunakan metode cross-sectional. Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu status gizi dan kebiasaan sarapan pagi sebagai variabel independen, serta konsentrasi belajar sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 66 Pekanbaru pada rentang waktu Februari 2025 hingga Februari 2026. Lokasi ini dipilih berdasarkan data Dinas

Kesehatan Kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya memiliki angka permasalahan gizi anak usia sekolah yang cukup tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 60 orang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 50 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling, dengan mempertimbangkan bahwa sebagian siswa telah digunakan dalam studi pendahuluan. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, seperti siswa yang bersedia menjadi responden, dalam kondisi sehat, serta mampu mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan kriteria eksklusi, seperti siswa yang tidak hadir atau tidak dapat mengikuti pengukuran³.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi melalui indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), kuesioner untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi, serta Blanko Grid Concentration Exercise untuk menilai tingkat konsentrasi belajar siswa. Kuesioner yang digunakan telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya dan dinyatakan valid serta reliabel. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir, yang diawali dengan perizinan penelitian, pengumpulan data melalui pengukuran dan pengisian kuesioner, hingga analisis data menggunakan perangkat lunak statistik. Dalam proses pengolahan data dilakukan tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan processing sebelum dilakukan analisis lebih lanjut⁴.

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi, maka digunakan uji alternatif yaitu Fisher Exact Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar, sedangkan kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, seperti informed consent, anonimitas, kerahasiaan, serta menjunjung tinggi nilai integritas dan objektivitas ilmiah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dianalisis melalui pendekatan univariat dan bivariat yang kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori, konsep, serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah kelas VI di SD Negeri 66 Pekanbaru

Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 12 tahun (62,0%), sedangkan usia 11 tahun sebesar 38,0%. Rentang usia ini termasuk dalam kategori usia sekolah (6–12 tahun) yang merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Usia mencerminkan tingkat kematangan biologis dan psikologis yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik, mental, serta perilaku individu⁵. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan kognitif, motorik, sosial, dan emosional yang pesat, seperti kemampuan berpikir logis, pemecahan masalah, serta pengorganisasian informasi secara sistematis⁶.

Selain itu, perkembangan motorik yang semakin baik juga mendukung aktivitas belajar, seperti menulis dan membaca, yang berperan dalam peningkatan konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian, usia anak sekolah berperan penting dalam menunjang kesiapan belajar dan kemampuan

memproses informasi. Dalam konteks keperawatan, perawat memiliki peran strategis sebagai edukator dalam memantau tumbuh kembang anak serta memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan usia.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak (56,0%) dibandingkan laki-laki (44,0%). Jenis kelamin merupakan faktor biologis yang dapat memengaruhi perilaku, interaksi sosial, serta respons terhadap proses pembelajaran. Perbedaan ini dapat memengaruhi gaya belajar, keterlibatan akademik, serta perkembangan sosial anak.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan proporsi jenis kelamin, setiap anak memiliki potensi yang sama dalam perkembangan belajar. Dalam konteks keperawatan anak, perawat berperan dalam memberikan pelayanan yang adil dan berfokus pada kebutuhan individu tanpa membedakan jenis kelamin, serta mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial secara optimal melalui kolaborasi dengan keluarga dan sekolah.

c. Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi status gizi kurang dan gizi baik memiliki persentase yang sama (42,2%), sedangkan gizi lebih sebesar 16,0%. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang berpengaruh terhadap kesehatan dan fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif (WHO, 2023). Pada anak usia sekolah, status gizi sangat penting karena berhubungan dengan perkembangan otak, konsentrasi, dan prestasi belajar (UNICEF, 2021).

Anak dengan gizi baik cenderung memiliki fungsi kognitif yang optimal, sedangkan gizi kurang maupun berlebih dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik dan mental⁷. Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri menggunakan IMT/U yang dianalisis berdasarkan Z-score (Kemenkes RI, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi kurang dan baik lebih dominan dibandingkan gizi lebih. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pemantauan gizi anak. Dalam praktik keperawatan, perawat berperan dalam melakukan skrining gizi, edukasi pola makan sehat, serta tindak lanjut terhadap masalah gizi untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak.

d. Sarapan Pagi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori jarang sarapan pagi (38,0%). Sarapan merupakan sumber energi utama setelah puasa malam dan menyumbang sekitar 20–30% kebutuhan energi harian. Anak yang tidak sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan konsentrasi karena kekurangan glukosa sebagai sumber energi otak⁸.

Kebiasaan sarapan juga berkaitan dengan pola makan sehat dan status gizi yang lebih baik⁹. Berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan sarapan yang tidak teratur dapat berdampak pada penurunan konsentrasi dan kesehatan anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi gizi dan mendorong kebiasaan sarapan sehat melalui program kesehatan sekolah.

e. Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar pada kategori rendah dan sedang memiliki proporsi yang sama (34,0%). Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas tanpa gangguan. Rendahnya konsentrasi dapat menyebabkan kesulitan memahami materi dan berdampak pada prestasi akademik¹⁰.

Konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, status gizi, lingkungan,

dan kebiasaan makan. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah konsentrasi masih cukup dominan pada anak usia sekolah sehingga perlu perhatian khusus dalam upaya peningkatan kualitas belajar.

Analisis Bivariat

1) Hubungan Status Gizi terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar, dengan nilai p value = 0,078 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor lain seperti kebiasaan sarapan, kualitas tidur, kondisi emosional, dan lingkungan belajar Mahmudah¹¹. Secara teoritis, status gizi berperan dalam fungsi kognitif melalui kecukupan zat gizi yang mendukung metabolisme otak¹². Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosdiana dkk¹³ yang menunjukkan bahwa status gizi tidak berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Hal ini disebabkan karena status gizi bersifat jangka panjang, sedangkan konsentrasi dipengaruhi kondisi sesaat Nurmalasari¹⁴. Dengan demikian, meskipun status gizi penting sebagai dasar kesehatan, konsentrasi belajar lebih dipengaruhi oleh faktor langsung seperti energi harian dan kondisi lingkungan

2) Hubungan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan pagi merupakan faktor penting dalam menentukan kesiapan kognitif anak. Secara fisiologis, sarapan menyediakan glukosa sebagai sumber energi utama otak yang berperan dalam fungsi memori dan konsentrasi. Anak yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan energi sehingga sulit fokus Putri & Ardiansyah¹⁵. Penelitian ini sejalan dengan Setyawati¹⁶ yang menunjukkan bahwa mayoritas anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang baik. Selain itu, kualitas sarapan juga berperan penting, di mana kombinasi karbohidrat kompleks, protein, dan lemak sehat dapat menjaga kestabilan glukosa darah. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi terbukti memiliki peran signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 66 Pekanbaru dengan melibatkan 50 siswa kelas VI, diperoleh beberapa temuan penting. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar anak berusia 12 tahun (64,0%), berjenis kelamin perempuan (56,0%), dengan status gizi kurang dan gizi baik masing-masing sebesar 42,0%, serta gizi lebih 16,0%. Kebiasaan sarapan pagi menunjukkan bahwa sebagian responden jarang sarapan (38,0%) dan tidak pernah sarapan (32,0%), sedangkan konsentrasi belajar berada pada kategori rendah dan sedang masing-masing 34,0%, serta kategori tinggi 32,0%.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan konsentrasi belajar anak usia sekolah berdasarkan uji Fisher's Exact Test ($p > 0,05$). Hal ini diduga dipengaruhi oleh jumlah sampel yang relatif terbatas, sehingga distribusi status gizi tidak merata dan kekuatan uji statistik menjadi terbatas. Selain itu, konsentrasi belajar anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar status gizi, seperti kondisi psikologis, lingkungan belajar, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan pagi. Sebaliknya, hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$), di mana anak yang tidak pernah sarapan cenderung memiliki konsentrasi belajar rendah, sedangkan anak yang selalu sarapan menunjukkan konsentrasi belajar yang tinggi. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian dan menegaskan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki

peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar anak usia sekolah, sehingga perlu mendapat perhatian dari orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Adolphus, C. L. Lawton, and L. Dye, "Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school," Cambridge Core, 2023.
- [2] R. Afifah and D. Nugroho, "Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 14, no. 2, pp. 101–110, 2023.
- [3] R. C. Anderson and S. Krause, "Attention span and learning efficiency," *Journal of Educational Psychology*, vol. 113, no. 4, pp. 657–668, 2021.
- [4] Depkes RI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- [5] M. F. Hidayat and F. Nurhayati, "Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar," *Journal of Physical Education*, vol. 1, no. 2, pp. 72–82, 2021.
- [6] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2015.
- [7] D. Lestari and S. Handayani, "Sarapan pagi dan konsentrasi belajar anak," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 85–93, 2022.
- [8] Y. Nurmalasari et al., "Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar," *E-Jurnal Malahayati*, vol. 3, no. 2, pp. 22–23, 2020.
- [9] D. E. Papalia, G. Martorell, and R. D. Feldman, *Human Development*, 13th ed. New York: McGraw-Hill, 2022.
- [10] N. Permatasari et al., "Pengaruh kekurangan gizi terhadap perkembangan kognitif anak," *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, vol. 5, no. 2, pp. 112–120, 2021.
- [11] R. A. Putri and M. Ardiansyah, "Sarapan sebagai faktor kesiapan mental," *Media Nutrisi Indonesia*, vol. 18, no. 3, pp. 201–210, 2023.
- [12] R. Rosdiana et al., "Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar," *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2020.
- [13] A. Setyawati et al., "Pengaruh asupan nutrisi pagi terhadap fokus belajar," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 16, no. 1, pp. 45–53, 2024.
- [14] UNICEF, *Nutrition, Children and Learning Outcomes*. New York: UNICEF, 2021.
- [15] World Health Organization, *Child Nutrition and Growth*. Geneva: WHO, 2023.