

# KEBIASAAN MAKAN PAGI, DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI HUBUNGANNYA DENGAN DAYA KONSENTRASI

**Pipit Mutiara Permatasary, Erry Yudhya Mulyani, Vitria Melani**

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jln. Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510

## **Abstrak**

Daya konsentrasi atau tingkat konsentrasi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya kebiasaan makan pagi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh sehari-hari. Tingkat konsumsi zat gizi yang kurang bisa menimbulkan efek terhadap konsentrasi. Selain itu, kebutuhan tubuh memerlukan asupan yang cukup setiap harinya, yang mana apabila asupan dari makanan yang dimakan tidak mencukupi maka terjadilah gangguan konsentrasi yang mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar. Penelitian bersifat studi analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua siswa dan siswi kelas VII di SMP Negeri 191 Jakarta. Sampel adalah siswa dan siswi yang telah memenuhi kriteria yaitu 112 orang. Kebiasaan makan pagi dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur, tingkat konsumsi zat gizi dilakukan dengan metode *recall* 24 jam, dan daya konsentrasi menggunakan blangko grid tes. Analisis bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi dan daya konsentrasi dengan nilai  $p < 0,05$ .

**Kata Kunci** : Remaja, kebiasaan makan, asupan zat gizi, dan konsentrasi.

## **Abstract**

Power of concentration or concentration levels can be caused by a variety of factors such as dietary habits in the morning an inadequate body needs everyday. The level of consumption of nutrients which could give rise to less effect on concentration. In addition, the needs of the body requires sufficient daily intake, which is when the intake of the food eaten is not enough then there was disruption of concentration which resulted in disruption of the learning activity. An analytic study of the nature of the research design with cross sectional. The population of the research was all Class VII students and students in junior high school 191 Jakarta. The sample is students and students who have met the criteria i.e. 112 people. Eating habits in the morning was done through interviews using a structured questionnaire, levels of consumption of nutrients is carried out by the 24-hour recall method, and the power of concentration using blangko grid test. Analysis test chi square with bivariat. The results that there is a significant relationship declared between the eating habits of morning, the level of consumption of nutrients and the power of concentration with values of  $p < 0.05$ .

**Keywords** : Teen, eating habits, the intake of nutrients, and concentration.

## **Pendahuluan**

Konsentrasi adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. (Lestari, 2012).

Konsentrasi belajar berkaitan dengan kebiasaan makan, yang mana makan pagi itu sebagai penyedia energi, yang diantaranya berupa zat gizi karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya. Sunarti (2006) efek yang akan timbul ketika tidak pernah melakukan makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun. Khomsan (2003). Data Riskesdas tahun 2010, sekitar 70% anak sekolah kurang mendapat asumsi energi yang dibutuhkan. Anak sekolah juga mengonsumsi protein kurang dari yang dibutuhkan.

Persentase kurang protein kira-kira 80%. Sediaoetama (2006). Menjelaskan bahwa asupan gizi yang kurang mengakibatkan penyerapan ilmu selama sekolah tidak maksimal, susah konsentrasi, cenderung malas, sering menguap, dan tidak kreatif dalam mencari pemecahan masalah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi pada siswa SMP Negeri 191 Jakarta.

## **Metode**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 191 Jakarta pada bulan Februari-Maret tahun 2016. Penelitian ini merupakan studi analitik yang dilakukan dengan desain penelitian secara *Cross Sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII di SMP Negeri 191 Jakarta yang berjumlah 288 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 orang. Pengambilan sampel menggunakan cara *systematic random sampling*.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah daya konsentrasi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kebiasaan makan pagi, dan tingkat

konsumsi zat gizi. Data yang diambil dalam penelitian ini terdiri dari data daya konsentrasi diperoleh dengan cara memberikan tes konsentrasi kepada responden menggunakan blangko grid tes konsentrasi, kebiasaan makan pagi diperoleh dengan cara wawancara kepada

responden dengan menggunakan kuesioner terstruktur, tingkat konsumsi zat gizi diperoleh dengan metode *recall* 24 jam melalui wawancara dan dicatat pada kuesioner *recall*. Dengan menggunakan data skala ordinal serta menggunakan analisis bivariat yaitu uji statistik *chi square*.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 112 responden siswa SMP Negeri 191

Jakarta terdapat 58,9% (66 responden) berusia 13 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Daya Konsentrasi, Kebiasaan Makan Pagi, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi.

Usia	n	%
12 Tahun	38	33,9
13 Tahun	66	58,9
14 Tahun	5	4,5
15 Tahun	3	2,7
Daya Konsentrasi		
Konsentrasi Sedang	14	12,5
Konsentrasi Rendah	98	87,5
Kebiasaan Makan Pagi		
Terbiasa	44	39,3
Tidak Terbiasa	68	60,7
Tingkat Konsumsi Zat Gizi		
Energi (kcal)		
Baik	35	31,3
Kurang	77	68,8
Karbohidrat (g)		
Baik	34	30,4
Kurang	78	69,6
Protein (g)		
Baik	40	35,7
Kurang	72	64,3
Fe (g)		
Baik	33	29,5
Kurang	79	70,5

Daya konsentrasi pada siswa SMP Negeri 191 Jakarta dari 112 responden terdapat 12,5% (14 responden) mengalami daya konsentrasi kategori sedang.

Hasil analisis kebiasaan makan pagi menunjukkan bahwa responden dengan kategori terbiasa makan pagi sebanyak 39,3% atau 44 orang dari total responden sebanyak 112 orang.

Hasil analisis tingkat konsumsi energi ditemukan sebanyak 35 orang responden dengan konsumsi energi tergolong kategori baik atau sebesar 31,3%.

Tingkat konsumsi karbohidrat pada responden di SMP Negeri 191 Jakarta sebanyak 30,4% (34 responden) tergolong memiliki tingkat konsumsi kategori baik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein pada responden di SMP Negeri 191 Jakarta terdapat 40 orang responden yang memiliki tingkat konsumsi protein kategori baik yaitu sebanyak (35,7%), dan responden yang memiliki tingkat konsumsi zat besi sebanyak 33 orang (29,5%) masuk pada kategori baik.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi

	Daya Konsentrasi				Total		<i>P Value</i>
	Konsentrasi Rendah		Konsentrasi Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Kebiasaan Makan Pagi</b>							
Terbiasa	34	34,7	10	71,4	44	39,3	0,016
Tidak Terbiasa	64	65,3	4	28,6	68	60,7	
<b>Tingkat Konsumsi Energi (kkal)</b>							
Baik	27	27,6	8	57,1	35	31,3	0,034
Kurang	71	72,4	6	42,9	77	68,8	
<b>Karbohidrat (g)</b>							
Baik	26	26,5	8	57,1	34	30,4	0,029
Kurang	72	73,5	6	42,9	78	69,6	
<b>Protein (g)</b>							
Baik	31	31,6	9	64,3	40	35,7	0,033
Kurang	67	68,4	5	35,7	72	64,3	
<b>Fe Besi (g)</b>							
Baik	25	25,5	8	57,1	33	29,5	0,026
Kurang	73	74,5	6	42,9	79	70,5	

Hasil uji statistik chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dan daya konsentrasi responden. Hal itu menunjukkan bahwa responden yang tidak terbiasa makan pagi dapat mengalami konsentrasi rendah.

Kebiasaan makan pagi merupakan perilaku yang tepat apabila dilakukan oleh seseorang setiap harinya. Berdasarkan penelitian *American Journal of Clinic Nutrition* menyebutkan, sarapan membuat seseorang cenderung memilih makanan berkualitas baik dan rendah kalori pada jam makan pagi. Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari. Menurut pendapat R.E. Kleinman (2013), bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hanum, *et al.* (2013) tentang hubungan kebiasaan makan

pagi dengan daya konsentrasi pada total sampel sebanyak 74 siswa di peroleh hasil bahwa sebagian besar (87,5%) sampel memiliki konsentrasi rendah, yang tidak terbiasa makan pagi. Hasil uji statistik diperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan signifikan ( $p = 0,003$ ) antara kebiasaan makan pagi dengan daya konsentrasi.

Hasil uji statistik chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi diantaranya energi, karbohidrat, protein, dan fe dengan daya konsentrasi responden. Hal itu menunjukkan bahwa responden yang mengalami konsentrasi rendah lebih banyak dialami oleh responden dengan tingkat konsumsi zat gizi yang kurang.

Glikogen merupakan simpanan karbohidrat dalam bentuk glukosa di dalam tubuh yang berfungsi sebagai salah satu sumber energi. simpanan glikogen memiliki fungsi sebagai sumber energi tidak hanya bagi kerja otot namun juga merupakan sumber energi bagi system saraf pusat dan otak (Khomsam, 2002).

Zat-zat gizi yang terdapat pada makanan sangat penting dalam

hal pertumbuhan volume otak dan intelegensi seseorang. Otak memerlukan 50% dari seluruh kebutuhan energi atau tenaga dalam tubuh. (Hardinsyah, 2009).

### **Kesimpulan dan Saran**

Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi, dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi dengan nilai  $p < 0,05$ . Siswa di SMP Negeri 191 Jakarta disarankan agar perlu mendapatkan

edukasi tentang pemilihan bahan makanan yang tepat, dan senantiasa melakukan sarapan pagi, serta mengonsumsi makanan yang bergizi, sehat, dan seimbang agar keadaan tubuh menjadi fit saat beraktivitas di pagi hari. Apabila tubuh dan otak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik maka dapat lebih berprestasi.

### **Daftar Pustaka**

- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Farida K, (2014). Motivasi Ibu Memberikan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah di SDN Sambiroto 01 Tembalang. (Skripsi) *Universitas Muhammadiyah Semarang*, Semarang, Volume 1, Nomor 04, Tahun 2014.
- Hanum, A & Trias, M. (2013). Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Universitas Airlangga Surabaya*, Surabaya. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Volume 9, Nomor 1, Tahun 2013, Halaman 49-53.
- Hardinsyah. (2009). *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan*. Diktat Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber daya Keluarga IPB. Bogor
- Hermina, Ari, N., & Rina, A. (2009) Factors Affecting Habitual Breakfast In Junior High School Teenage Girls. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas

- Indonesia, Nomor 32(2), Halaman 94-100.
- Khomsan, Ali. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja grafindo Persada
- Kim, M. & Lennon, S. J. (2005). Analysis of diet advertisements : A cross national comparison of Korean and U.S. Women's magazines. *Clothing and textiles research journal*, 24, 345. [on-line]. Available FTP:<http://ctr.sagepub.com/egi/reprint/24/4/345>. Diakses 20 November 2015.
- Kleinman, R. (2013). *Manfaat Sarapan*. Diakses dari <http://www.parenting.co.id/001/004/267>. Diakses 27 Juli 2016.
- Minna M. Tanskanen, Klaas R. Westerterp, Arja L. Uusitalo, Mustafa Atalay, Keijo Häkkinen, Hannu O. Kinnunen, and Heikki Kyröläinen. (2012). Effects of Easy-to-Use Protein-Rich Energy Bar on Energy Balance, Physical Activity and Performance during 8 Days of Sustained Physical Exertion. *Journal List PLoS One Volume, 07(10); 2012 PMC347571*.
- Setiawan Nur, (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Widang Surabaya. Universitas Negeri Surabaya, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 03, Nomor 01, Tahun 2015, Halaman 12-20.
- Sety M, & Paeha, D. (2013). Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Makan Pagi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 7 Kendari. *Universitas Halu Oleo Kendari*, Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2013, Halaman 333-343.