

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tia Jenita¹, Putria Carolina², Tomi Satalar³
STIKES Eka Harap

Email Korespondensi: tiajenita17@gmail.com

Article History:

Received Aug 6th, 2025

Accepted Sep 28th, 2025

Published Sep 29th, 2025

Abstrak

Sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi makanan antara pukul 06.00 hingga 09.00 yang berfungsi sebagai sumber energi awal bagi otak sebelum memulai aktivitas. Sarapan penting untuk ketahanan fisik dan meningkatkan konsentrasi belajar. Namun, banyak mahasiswa melewatkan sarapan karena terburu-buru, tidak terbiasa, tidak merasa lapar, atau tinggal jauh dari orang tua. Padahal, tidak sarapan dapat menurunkan kadar glukosa darah, mengganggu fungsi otak, dan berdampak pada konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 67 mahasiswa yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank melalui program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong cukup dan konsentrasi belajar yang berada pada kategori sedang. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,630$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Penelitian menunjukkan Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Meskipun demikian, sarapan pagi tetap disarankan sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk mendukung kesiapan belajar secara optimal.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa

Abstract

Breakfast is the act of consuming food between 06.00 and 09.00 a.m., serving as an initial energy source for the brain before starting daily activities. Breakfast is essential for physical endurance and enhancing learning concentration. However, many students skip breakfast due to being in a hurry, not being used to it, not feeling hungry, or living far from their parents. Skipping breakfast can lower blood glucose levels, impair brain function, and affect concentration. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration among first-year nursing students at STIKES Eka Harap, Palangka Raya. This research used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 67 students selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate and bivariate methods with the Spearman Rank test via SPSS. The study found that most students had moderate breakfast habits and moderate levels of learning concentration. Statistical analysis showed a p-value of 0.630 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between breakfast habits and learning concentration. The study concluded that there is no significant relationship between breakfast habits and learning concentration. Nevertheless, breakfast is still recommended as part of a healthy lifestyle to support optimal learning readiness.

Keywords: Breakfast, Learning Concentration, Students

1. PENDAHULUAN

Makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengkonsumsi makanan dipagi hari dalam kurun waktu pukul 6 pagi sampai dengan pukul 9 pagi hari. Sarapan sebagai sumber pertama bagi otak sebelum memulai aktivitas untuk membantu ketahanan fisik serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dan melakukan aktivitas secara optimal. Kegiatan tersebut sangat penting terutama bagi para peserta didik karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas dalam pendidikan yang dijelaskan oleh Wiarto dalam (Masleni et al., 2021). kebiasaan makan mereka cenderung menurun ketika mereka meninggalkan rumah dan pergi ke kampus, di mana mereka harus mandiri. Ada berbagai alasan mengapa mahasiswa melewatkan sarapan. Misalnya, para mahasiswa tidak memiliki waktu untuk makan, tidak berminat untuk makan pagi, mengalami kurang nafsu makan dan tidak merasa lapar, ingin menurunkan berat badan, tidak memiliki sesuatu untuk dimakan, dan tidak lagi tinggal bersama orang tua peserta didik, yang biasa menyiapkan sarapan untuk peserta didik. Kebiasaan mengkonsumsi sarapan dengan tepat dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa untuk belajar lebih efektif. Kenyataannya masih banyak terdapat mahasiswa yang tidak melakukan sarapan pagi dengan beberapa alasan seperti, waktu yang tidak memungkinkan, tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, dan tidak merasakan lapar di pagi hari serta alasan lainnya sehingga mengabaikan sarapan pagi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gao et al. (2021) di China didapati 6,59% mahasiswa yang melewatkan sarapan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2023), sebanyak 50% remaja dan 31,2% orang dewasa tidak sarapanpagi, 26,1 pelajar di Indonesia hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, atau teh saat sarapan. Serta terdapat 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah atau bahkan tidak sarapan (Yuniarsih, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Arsyad (2023) bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa kurang baik, karena sebanyak 54,1% melakukan sarapan tetapi tidak sering, 24,7% tidak melakukan sarapan pagi, dan hanya 21,1 % yang sering melakukan sarapan pagi. Dikalimantan Tengah khususnya kota Palangka Raya terdapat kampus yaitu STIKES Eka Harap, dimana mereka memiliki ≥ 5000 mahasiswa. Di STIKES Eka Harap merupakan salah satu STIKES Kesehatan yang mempunyai mahasiswa yang cukup banyak. Berdasarkan Data mahasiswa tingkat 1A di STIKES Eka Harap Tahun 2025 berjumlah yaitu 75 orang. Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak sarapan, diantaranya kemampuan finansial, keterbatasan waktu karena jarak kampus yang cukup jauh, tidak ada waktu cukup untuk sarapan karena aktifitas kuliah pagi hari, terlambat bangun pagi, bahkan mengeluh merasa sakit perut saat sarapan. Namun selain itu, ada beberapa mahasiswa tidak sarapan pagi karena dari pengolahan makanan yang mengakibatkan mahasiswa malas untuk sarapan pagi (Wulandari et al., 2024). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 13 Maret 2025 yang dilakukan pada tingkat kelas 1A dengan menggunakan wawancara dari 8 mahasiswa 5 diantaranya mengatakan tidak melakukan sarapan pagi karena kejar kejaran dengan waktu dan tidak terbiasa melakukan sarapan pagi dan 3 mahasiswa mengatakan sarapan pagi dilakukan setiap hari karena sudah terbiasa dari kecil sehingga sudah terbiasa jika pagi hari harus sarapan.

Faktor penyebab yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal seperti psikologi meliputi kebugaran, minat, motivasi, daya ingat normal dan status gizi meliputi pola makan keluarga, makanan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan gizi keluarga. Serta faktor eksternal faktor non sosial seperti lingkungan, pendidikan, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, dan faktor bahasa, budaya dan sosial seperti guru, dosen dan orang tua. Perut yang kosong ketika tidak diisi oleh makanan membuat fungsi metabolisme tubuh menjadi terganggu dan juga melemahkan kemampuan fungsi luhur manusia didalam otak, terutama

dalam hal mengganggu fungsi mood, yang pada akhirnya mengganggu tingkat konsentrasi. hubungan kedua bagian tubuh ini, otak dan saluran pencernaan yang istilahnya disebut dengan gut-brain axis (Purnomo, 2021). Dengan tidak sarapan pagi akan mengakibatkan kadar glukosa dalam darah kurang terpenuhi sehingga kerja otak dan daya berpikir akan menurun. Akibatnya, mahasiswa akan lebih cepat merasa lelah, cemas, dan mudah mengantuk sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Sarapan pagi dapat menyediakan glukosa dalam darah yang berfungsi untuk kerja otak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. Dampak melewatkan sarapan pagi selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar mahasiswa. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi mahasiswa dalam masa sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Sarapan memiliki peran penting dalam memberikan bahan bakar yang diperlukan bagi mahasiswa untuk fokus pada studi mereka dan mempertahankan apa yang diajarkan pada siang hari. Rata-rata sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan gizi harian dalam bentuk energi. Karbohidrat dimetabolisme menjadi gula sederhana yang meliputi fruktosa, galaktosa, dan glukosa melalui sistem pencernaan. Konsentrasi, kewaspadaan mental, dan kekuatan mental semuanya dibantu oleh kemampuan otak untuk menggunakan glukosa sebagai bahan bakar. Anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum sekolah atau aktivitas lainnya dapat mengalami hipoglikemia, suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan glukosa, sumber energi untuk otak. Hal ini dapat menyebabkan gemetar, pusing, dan kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang sedang dikerjakan, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk fokus di kelas (Mawarni, 2021).

Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan kebiasaan sarapan atau makan pagi secara rutin yaitu makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang. Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Pada saat sarapan, ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang. Sarapan dapat dikatakan berkualitas jika makanan yang dikonsumsi telah memenuhi 15-30% kebutuhan gizi per hari. Salah satu sumber energi terbaik untuk otak siswa adalah sarapan, yang dapat membantu mereka tetap fokus selama pembelajaran di kelas. Apabila tidak makan semalaman dapat menyebabkan gula darah rendah saat bangun pagi. Sarapan yang sehat akan membantu Mahasiswa berkonsentrasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Penelitian dilaksanakan di STIKES Eka Harap Palangka Raya pada mahasiswa tingkat 1A Program Studi S1 Keperawatan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 75 orang, dengan sampel sebanyak 67 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat

menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap

No	Jenis Kelamin	f	(%)
1	Perempuan	52	77,61 %
2	Laki-laki	15	22,39 %
Total		67	100 %

Berdasarkan tabel 1, responden berjumlah 67 orang yang merupakan responden di tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya, diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 responden (77,61%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 responden (22,39%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap.

No	Umur	f	(%)
1	17	2	2,99 %
2	18	32	47,76 %
3	19	24	35,82 %
4	20	8	11,94 %
5	21	1	1,49 %
Total		67	100 %

Berdasarkan tabel 2 responden berjumlah 67 orang yang merupakan responden di tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya, diketahui bahwa responden berusia 17 tahun sebanyak 2 responden (2,99%), berusia 18 tahun sebanyak 32 responden (47,76%), berusia 19 tahun sebanyak 24 responden (35,76%), berusia 20 tahun sebanyak 8 responden (11,94%) dan yang berusia 21 sebanyak 1 responden (1,49%).

Tabel 3. Hasil Identifikasi Kebiasaan Sarapan Pagi pada Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap

No	Kategori	f	(%)
1	Baik	26	38,8 %
2	Cukup	40	59,7%
3	Kurang	1	1,5 %
Total		67	100%

Berdasarkan hasil identifikasi kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 40 orang (59,7%). Sementara itu, sebanyak 26 orang (38,8%) memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong baik, dan hanya 1 orang (1,5%) yang berada dalam kategori kurang.

Tabel 4. Hasil Identifikasi Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap

No	Kategori	f	(%)
1	Tinggi	44	65,7 %
2	Sedang	23	34,3 %
3	Rendah	0	0 %
Total		67	100 %

Berdasarkan hasil identifikasi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 44 orang (65,7%). Sementara itu, sebanyak 23 orang (34,3%) berada dalam kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah (0%).

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap.

		Konsentrasi Belajar			Total	Hasil Uji
		Tinggi	Sedang	Rendah		
Sarapan pagi	Baik	13	13	0	26	0,630
		19,4%	19,4%	0%	46,5%	
	Cukup	10	30	0%	40	
		14,9%	44,8%	0%	59,7%	
	Kurang	0	1	0	0	
		0%	1,5%	0%	0%	
Total		23	44	0	67	
		34,3%	65,7%	0%	100%	

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa dari 67 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 40 orang (59,7%). Sementara itu, yang memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori baik sebanyak 26 orang (38,8%), dan hanya 1 orang (1,5%) yang termasuk dalam kategori kurang. Dilihat dari tingkat konsentrasi belajar, sebanyak 44 orang (65,7%) menunjukkan konsentrasi belajar yang baik, sedangkan 23 orang (34,3%) menunjukkan konsentrasi belajar yang cukup, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,630$, yang berarti lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan di STIKES Eka Harap Palangka Raya.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap

		Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar
Spearman's rho	Sarapan Pagi	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.060
		<i>N</i>	67
	Konsentrasi Belajar	<i>Correlation Coefficient</i>	.060
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.630
		<i>N</i>	67

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,060 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,630.

Nilai korelasi yang sangat rendah ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa ($p > 0,05$). Dengan demikian, dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan secara bermakna dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Dimana hasil yang di dapatkan p-value sebesar 0,630. $> 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis (H_0) diterima. Yang Berarti, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,060 dan nilai signifikansi sebesar 0,630. Nilai ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya. Dalam hal ini, korelasi yang sangat rendah menandakan bahwa arah hubungan tidak kuat, bahkan cenderung tidak ada. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Monepa et al.,(2022) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara Sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa meskipun sarapan pagi sering kali dianggap penting dalam mendukung aktivitas kognitif, dalam konteks mahasiswa tingkat 1A ini, pengaruhnya tidak terbukti secara statistik. Mahasiswa yang rutin sarapan belum tentu memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Hal ini menggambarkan bahwa hubungan antara pola makan dan performa kognitif mungkin lebih kompleks daripada yang diperkirakan, dan tidak cukup hanya dilihat dari satu aspek seperti sarapan pagi saja. Selain itu, hasil ini juga memperlihatkan bahwa persepsi umum mengenai manfaat sarapan terhadap konsentrasi perlu ditinjau kembali secara lebih kritis dalam konteks akademik.

Meskipun secara teori sarapan pagi diyakini dapat membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar karena tubuh mendapatkan asupan energi yang cukup, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi tidak semata-mata ditentukan oleh kebiasaan sarapan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Faktor-faktor seperti kualitas tidur, tingkat stres, lingkungan belajar, serta kondisi kesehatan mental memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan konsentrasi seseorang. Sebagai contoh, mahasiswa yang tidak sarapan tetapi memiliki waktu istirahat yang cukup dan berada dalam lingkungan belajar yang mendukung, tetap dapat memiliki konsentrasi yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang rutin sarapan namun mengalami kelelahan atau stres berlebih mungkin akan tetap kesulitan untuk fokus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Feriani, (2020) menunjukan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan energi dan metabolisme yang berbeda-beda, sehingga efek dari sarapan pagi tidak selalu sama pada setiap mahasiswa. Ada yang merasa lebih fokus setelah sarapan, tetapi ada pula yang tidak merasakan perubahan berarti terhadap konsentrasi mereka. Penelitian oleh Dwi et al.,(2022) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa, dengan nilai $p = 0,894$. Artinya, bukan berarti mahasiswa yang tidak sarapan akan mengalami gangguan konsentrasi, karena faktor lain seperti suasana hati, kebiasaan belajar, serta daya tahan tubuh juga turut berperan penting. Terlebih lagi, mahasiswa yang sudah berada di jenjang pendidikan tinggi umumnya memiliki kemampuan mengatur pola belajar dan waktu istirahat yang lebih baik, sehingga mereka dapat menjaga konsentrasi meskipun tanpa sarapan.

Jika dibandingkan dengan teori yang selama ini berkembang, hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup mencolok. Secara teoritis, sarapan pagi dipercaya dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena berperan sebagai sumber energi utama bagi otak, yang sangat dibutuhkan dalam menjalani aktivitas akademik. Akan tetapi, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fithonah et al.,(2024), yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar ($p = 0,093$), sedangkan faktor kualitas tidur justru memiliki kaitan signifikan ($p = 0,004$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sarapan pagi tidak serta-merta menjadi faktor penentu utama dalam menjaga fokus dan konsentrasi mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumala, (2023), di mana dari 141 responden, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sarapan dan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,360$). Penelitian yang dilakukan oleh Doloksaribu & Peranginangin,(2024) juga menunjukkan hasil serupa, di mana tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar. Hasil analisis uji Chi-Square dalam studi tersebut menunjukkan nilai p -value sebesar 0,435 ($p \geq 0,05$), yang mengindikasikan bahwa sarapan pagi bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan konsentrasi. Meskipun penelitian tersebut dilakukan di tingkat sekolah menengah, temuan ini tetap relevan untuk dunia perkuliahan karena prinsip dasar kebutuhan kognitif dan metabolisme energi tetap serupa pada pelajar dan mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa pengaruh sarapan terhadap konsentrasi tidak selalu konsisten dan bisa sangat bervariasi tergantung individu serta faktor-faktor lain yang menyertainya. Salah satu faktor tersebut adalah kualitas tidur, sebagaimana dikemukakan oleh Arifin & Wati,(2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, sehingga tidur yang tidak optimal dapat menjadi penghambat utama dalam pencapaian fokus akademik, terlepas dari kebiasaan sarapan. Selain faktor pola tidur, lingkungan belajar juga memainkan peran sangat penting dalam menentukan tingkat konsentrasi mahasiswa. penelitian oleh Firdaus et al.,(2024) menyatakan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi. Oleh karena itu, konsentrasi belajar mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh kombinasi berbagai aspek lain seperti kualitas tidur, kesehatan mental, dan manajemen waktu. Sebagai contoh, penelitian oleh Halimatunnisa, (2017). menemukan bahwa lingkungan belajar yang kondusif memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa kualitas lingkungan belajar seperti kenyamanan ruang, ketenangan, dan fasilitas pendukung berkontribusi nyata dalam meningkatkan kemampuan fokus dan perhatian mahasiswa saat belajar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asupan sarapan tidak dapat dijadikan satu-satunya tolok ukur dalam menilai kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa, dikarenakan tidak hanya kebiasaan sarapan atau kualitas tidur, tetapi suasana dan fasilitas lingkungan akademik turut menentukan seberapa baik mahasiswa dapat fokus dan berkonsentrasi selama aktivitas perkuliahan.

4. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Meskipun demikian, sarapan pagi tetap disarankan sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk mendukung kesiapan belajar secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Doloksaribu, T., & Peranginangin, M. A. Br. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Nutrix Journal*, 8(2), 317. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i2.1206>
- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Sahari, P. (2022). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta: The Relationship of Breakfast, Nutritional Status with Concentration Studying College Students at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261>
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun* [Other, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN]. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/765/>
- Firdaus, F., Mahmudah, U., Rahmat, M., & Pusparini, P. (2024). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.34011/jgd.v3i1.2183>
- Fithonah, U. S., Jeki, A. G., Fatmawati, T. Y., & Putri, S. K. (2024). The Relationship Between Breakfast Habits and Sleep Quality with Learning Concentration of Students at SMAN 10, Tanjung Jabung Timur. *Proceeding International Conference Health Polytechnic of Jambi*, 3, 332–337. <https://doi.org/10.35910/icohpj.v3i0.880>
- Halimatunnisa, M. (2017). *HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA*. <https://repository.umsida.ac.id/handle/123456789/13534>
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 2(2). <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>
- Mawarni, E. (2021). HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI SISWA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., Rahmaniah, Annisa, & Dayanti, T. (2022). HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.22487/mtj.v7i1.608>
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- Wulandari, I., Mardiaty, N., Zaima, A., Puspitasari, F. D., Effendy, D. S., Muchtar, F., Tosepu, R., Lestari, H., Bahar, H., & Harleli, H. (2024). MEMBANGUN KEBIASAAN SARAPAN SEHAT MELALUI EDUKASI MENU SARAPAN SEHAT MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(06), Article 06.
- Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), Article 11. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>