

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA/I KELAS VIII SMPN 28 BATAM  
TAHUN 2023

Malahayati Rusli Bintang<sup>1</sup>, Mariaman Tjendera<sup>2</sup>, Sinta Tri Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, bintang@univbatam.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, mariamantjendera@gmail.com

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, sinta.tri13@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** Learning concentration is the ability to focus the mind on something without being influenced by the surrounding circumstances. Learning concentration is influenced by two factors, namely internal and external. Breakfast habits and physical activity are included in the internal factors of learning concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and physical activity with the concentration of learning students of grade VIII SMPN 28 Batam.

**Method:** This type of research is quantitative with a cross-sectional approach. The population of this study was class VIII students at SMPN 28 Batam as many as 292 people. The study sample was taken from as many as 72 people with purposive techniques. Data on breakfast habits and physical activity were obtained by questionnaire and study concentration using the Stroop test. The data were analyzed using the chi-square test.

**Results:** Breakfast habits respondents had good breakfast habits by 82.4%. The frequency of physical activity of respondents was categorized at a moderate physical activity level of 45.6%. The frequency of respondents' learning concentration obtained balanced results between good and bad concentration by 50%. The results of the chi-square test obtained  $p$  value = 0.525 for the relationship between breakfast habits with learning concentration, and the relationship between physical activity with learning concentration obtained  $p$  value = 0.084.

**Conclusion:** There is no significant relationship between breakfast habits and physical activity of grade VIII students of SMPN 28 Batam.

---

**Keywords:** Concentration, Breakfast Habits, Physical Activity

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Konsentrasi Belajar merupakan kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada suatu hal tanpa dipengaruhi oleh keadaan sekitar. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik termasuk kedalam faktor internal konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar siswa/i kelas VIII Smpn 28 Batam.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa/i kelas VIII di SMPN 28 Batam sebanyak 292 orang. Sampel penelitian yang diambil sebanyak 72 orang dengan Teknik *purposive*. Data Kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik diperoleh dengan kuisioner dan konsentrasi belajar menggunakan *stroop test*. Data dianalisis menggunakan uji *chi - square*.

**Hasil:** Kebiasaan Sarapan responden memiliki kebiasaan sarapan baik sebesar 82,4%. Frekuensi aktivitas fisik responden dikategorikan dalam tingkat aktivitas fisik sedang sebesar 45,6%. Frekuensi konsentrasi belajar responden didapatkan hasil yang seimbang antara konsentrasi baik dan buruk sebesar 50%. Hasil uji *chi - square* diperoleh nilai  $p$  value = 0,525 untuk hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar diperoleh nilai  $p$  value = 0,084.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik siswa/i kelas VIII SMPN 28 Batam.

---

**Kata Kunci:** Konsentrasi, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik

## PENDAHULUAN

Kesuksesan dalam suatu negara dapat tercapai melalui Pendidikan yang bermutu. Adapun upaya peningkatan dan pengembangan Pendidikan yang bermutu terdiri dari beberapa faktor, salah satunya adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan suatu perilaku dalam memfokuskan pikiran atau memperhatikan suatu hal yang akan dipelajari (Avian (2015), dalam penelitian Yusmaini.A.T (2020)).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wood, 2007 mengatakan bahwa 20% dari 100% anak sekolah di Indonesia mengalami gangguan konsentrasi belajar Hasil studi *Progres in International Reading Literacy Study* (PIRLS) tahun 2006 di bawah koordinasi *The International Assosiation fot the Evaluation of Educational Achievment* (IEA) yang terdiri dari 45 negara, baik negara berkembang maupun negara maju, mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa konsentrasi peserta didik Indonesia berada pada peringkat ke 41 termasuk kedalam kategori konsentrasi buruk (Destami, 2020).

Kesulitan dalam berkonsentrasi dapat memberikan pengaruh buruk pada siswa. Hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami kecemasan, gangguan emosianl, dan hambatan penyesuaian diri yang akan mengganggu dalam pengembangan akademik dan prestasinya. Dampak lain akibat sulitnya berkonsentrasi dalam belajar mengakibatkan siswa akan sulit menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, kuis, ulangan sehingga mempengaruhi nilai akdemis. Hal ini menyebabkan siswa harus bekerja lebih keras agar mendapatkan nilai akademis yang baik,

namun hal ini juga dapat berdampak stress (Dwi A, 2020).

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan gangguan yang berasal dari diri sendiri seperti psikologis dan fisiologis. Aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan termasuk kedalam faktor fisiologis. Aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting dalam peningkatan aliran darah dan saturasi oksigen di dalam otak sehingga mempengaruhi area kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi (Damayanti.P.S, 2021).

Aktivitas fisik seseorang dapat terganggu apabila tidak melakukan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum memulai aktivitas. Sarapan sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari (Basuki.J, 2019). Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat membantu pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar (Ethasari.R.K (2014)).

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan signifikan antara olahraga dengan konsentrasi belajar (Sadayanti, 2021) dan penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari A.P (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas 5 – 6 SDN manduro kabuh.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar di SMPN 28 Batam”

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023, berlokasi di SMPN 28 Batam. Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik dengan pendekatan *cross – sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 72 orang.

Metode pengumpulan data menggunakan data primer berupa kuisisioner kebiasaan sarapan, IPAQ (*international Physycal Activity Questionnaire*) dan *stroop test* untuk konsentrasi belajar. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji *chi – square*.

Terdapat 3 jenis analisis data penelitian ini. *Analisis univariat* menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. *Analisis bivariat* bertujuan untuk melihat hubungan anatar dua variable, yaitu menggunakan uji *Chi – Square* yang dilakukan secara komputerisasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder yang didapat dari SMPN 28 Batam dengan total responden 68 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* yang dilakukan pada bulan Juni 2023.

**A. Karakteristik Responden**

**Tabel 1 Distribusi Usia Sampel Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
13	3	4,4
14	40	58,8
15	24	35,3
16	1	1,5
Total	68	100,0

**Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin Sampel Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	32	47,1
Perempuan	36	52,9
Total	68	100,0

Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 dan table 2. Table 1 menunjukkan bahwa jumlah responden lebih banyak pada usia 14 tahun (58,8%), usia 13 tahun sebanyak 3 orang (4,4%), usia 15 tahun sebanyak 24 orang (35,3%) dan usia 16 tahun sebanyak 1 orang (1,5%). Pada tabel 2 jumlah responden berdasarkan jenis kelamin lebih banyak pada jenis kelamin Perempuan sebanyak 36 orang (47%) dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 32 orang (47,1%).

Menurut analisis peneliti, usia 14 tahun termasuk kedalam remaja. Menurut WHO kisaran usia remaja yaitu 10 – 19 tahun, dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik, mental, emosional, perilaku dan kognitif. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Karim, M. A (2017) Pada Siswa kelas VII terdapat 39 orang (65%) berusia 13 tahun.

Menurut analisis peneliti, jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dikarenakan pada data yang diperoleh saat survey lokasi penelitian dari bagian TU didapatkan siswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Karim, M. A (2017) pada Siswa Kelas VII sebanyak 36 orang (60%) responden berjenis kelamin perempuan.

**B. Analisis Univariat**

**1. Frekuensi Kebiasaan Sarapan Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

**Tabel 3 Distribusi Kebiasaan Sarapan Sampel Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	56	82,4
Kurang	12	17,6
Total	68	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 68 responden terdapat 56 orang (82,4%) memiliki kebiasaan sarapan baik dan 12 orang sisanya (17,6%) memiliki kebiasaan sarapan kurang.

Hal ini dikarenakan kebanyakan siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi dan berkonsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohmah, M, H (2020) mengatakan bahwa kebiasaan sarapan siswa/i SMP memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebesar 50 orang (61%). Sarapan atau makan pagi merupakan makanan yang disantap pada pagi hari, dimulai pada pukul 06.00 – 10.00 pagi (Jervig (2010) dalam penelitian Rahmah (2018)).

Kebiasaan sarapan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dan dilakukan untuk mendapatkan energi agar dapat melakukan aktivitas secara optimal.<sup>5</sup> WHO merekomendasikan sarapan yang baik adalah dapat memenuhi kategori gizi seperti Karbohidrat (55 – 65%), protein (12 – 15%), dan lemak (24 – 30%). Sarapan yang mengandung karbohidrat akan menghasilkan energi dan dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi. (Hartanto (2019) dalam penelitian Pratiwi, F. V (2020)).

**2. Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

**Tabel 4 Distribusi Aktivitas Fisik Sampel Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	20	29,4
Sedang	31	45,6
Berat	17	25,0
Total	68	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 68 responden, Sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 31 orang (45,6%), aktivitas ringan 20 orang (29,4%) dan aktivitas berat 17 orang (25,0%).

Hal ini dikarenakan Sebagian besar Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam sering melakukan aktivitas sedang, seperti bersepeda, berjalan cepat, memindahkan perabot ringan, dll. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutia, A (2021) mengatakan bahwa Ativitas fisik pada siswa/i SMP termasuk kedalam kategori sedang sebesar 53 orang (55,2%). Aktivitas fisik merupakan Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh pergerakan otot dan memerlukan pengeluaran energi (Mutia. A,2021).

Terdapat 3 komponen didalam aktivitas fisik, yaitu aktivitas yang dilakukan ketika bekerja atau berhubungan dengan pekerjaan, aktivitas sehari-hari dilakukan dirumah termasuk kedalam salah satu bagian dari aktivitas fisik, aktivitas yang dilakukan pada saat luang dan dilur pekerjaan meliputi olahraga, latihan fisik juga termasuk kedalam aktivitas fisik.<sup>13</sup> Maka dari itu, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama 30 menit perhari (150 menit perminggu). (Kemenkes (2017) dalam penelitian Basri, N. I. R. (2020)).

### 3. Frekuensi Konsentrai Belajar Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam

**Tabel 5 Distribusi Konsentrasi Belajar Sampel Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam**

Konsentrai Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	34	50,0
Buruk	34	50,0
Total	68	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 68 responden terdapat 34 orang (50%) memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 34 orang sisanya (50%) memiliki kebiasaan sarapan yang buruk.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ditasari, R. D (2014) pada anak usia sekolah sebesar 49,23% termasuk kedalam konsentrasi buruk. Hasil perbedaan tersebut disebabkan karena cara belajar siswa yang berbeda-beda dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan suatu perilaku dalam memfokuskan pikiran atau memperhatikan suatu hal yang akan dipelajari. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sakit kepala, kurang tidur, kelelahan sehingga dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar (Sukmawati, 2021).

Menurut analisis peneliti, perdaan ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan saturasi oksigen di dalam otak berkurang sehingga siswa akan mudah merasa ngantuk dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Phan et al (2018) juga menjelaskan bahwa jika seseorang mengalami kelelahan fisik dapat mengurangi fungsi kognitif seperti memori kerja dan kapasitas perhatian (konsentrasi). (Nadira, S. R (2021)). Jika dikaitkan dengan teori, aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting dalam

peningkatan saturasi oksigen di dalam otak sehingga mempengaruhi area kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi. WHO merekomendasikan kepada anak-anak dan remaja berusia 5 – 17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit per hari aktiivitas sedang hingga berat (Mutia.A, 2021).

### KESIMPULAN

Penelitian ini mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar Siswa/I kelas VIII SMPN 28 Batam menunjukkan kebiasaan sarapan pada Siswa/I Kelas VIII di SMPN 28 Batam memiliki kebiasaan sarapan Baik sebesar 52 orang (82,4%), Sebagian besar Siswa/I kelas VIII SMPN 28 memiliki tingkat aktivitas sedang, yaitu 45,6%, aktivitas ringan sebesar 29,4% dan aktivitas berat sebesar 25,0%, Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dan buruk, yaitu 50%, Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam dengan nilai *p-value* 0,525, Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar Siswa/I Kelas VIII SMPN 28 Batam dengan *p-value* 0,0110.

### SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden dapat menerapkan kebiasaan sarapan pagi dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari sehingga dapat mempertahankan konsentrasi belajar.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru-guru Sekolah SMPN 28 Batam yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Yusmaini, T. A. (2020). *Hubungan Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok* (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta) thesis jurusan kedokteran.  
<https://repository.upnvj.ac.id/6974/>

Destami, M. (2020). *Pengaruh Perhatian Guru PAI Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).  
<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/16381>

Damayanti, P. S., Nursanto, D., Agustina, T., & Mahmudah, N. (2021). Pengaruh Sarapan Sehat dan Aktivitas Fisik Program “Aksi Bergizi” Unicef Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMA di Wilayah Klaten. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV. 2021; 2021.*  
<http://hdl.handle.net/11617/12630>

Jiwaning Basuki, A. N. I. N. G. (2019). *Hubungan Kebiasaan*

*Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar* (Doctoral dissertation, Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta).

<http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/33>

Ethasari, R. K., & Nuryanto, N. (2014). Hubungan Antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Negeri Padangsari 02 banyumanik. *Journal of Nutrition College*, 3(3), 346-352.  
<http://eprints.undip.ac.id/45151/>

Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan Olahraga Dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109-116.  
<http://dx.doi.org/10.33024/jmm.v5i2.4120>

Lestari, A. P. (2017). Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di sdn manduro kabuh (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).  
<https://digilib.itksesicme.ac.id/ojs/index.php/jip/article/view/418>

Karim, M. A. (2017). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).

- <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/7845>
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & SULISTYANI, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember.  
<https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/115890>
- Rahmah, S. R. A., Andeka, W., Patroni, R., Ismiati, I., & Darwis, D. (2021). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/790>
- VERA PRATIWI, F. I. T. R. I. A., Natan, O., Pravita, A., Okfrianti, Y., & Kamsiah, K. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1385>
- MUTIA, A., Jumiyati, J., Kusdalinah, K., Rizal, A., & Wahyu, T. (2021). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 20 Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/675>
- Basri, N. I. R. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangankota Madiun (Doctoral dissertation, Stikes Bahkti Husada Mulia Madiun). <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/855>
- Ditasari, R. D., & Masykur, A. M. (2014). Hubungan antara Kesesakan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 6 Semarang. *Jurnal Empati*, 3(3), 196-105. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7551>
- Manungkalit, M., Sukmawati, E., & Hidayah, N. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa SMA. *Jurnal Ners LENTERA*, 9(1), 31-38. <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/4049>
- Handini, N. P (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Asupan Gizi, dan Faktor lainnya dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMAN 1 Jember Tahun 2021. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Departemen Gizi: UI. <https://journal.fkm.ui.ac.id/ijphn/article/download/SuppFile/5756/3275>
- Nadira, S. R., & Daulay, M. (2022). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Memori Kerja Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas

Kedokteran Universitas Sumatera  
Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific  
Medical Journal*, 3(2), 106-113.  
[https://doi.org/10.32734/scripta.v3i2.  
6863](https://doi.org/10.32734/scripta.v3i2.6863)