



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5515>

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI SISWA DI SMP ANAK INDONESIA BAZNAS KOTA MAKASSAR

^KNadhilah Raihanah¹, Arman², Khidri Alwi³, Sumiaty⁴, Septiyanti⁵

^{1,3,4,5}Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): ndhilarndhilar@gmail.com

ndhilarndhilar@gmail.com¹, arman@umi.ac.id², khidrialwi97@gmail.com³,
sumiatisudirman@gmail.com⁴, septiyanti.septiyanti@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Penelitian di Makassar pada tahun 2020 mengamati bahwa sebesar 41.2% siswa sering melewatkan sarapan dan 37% siswa sekolah menengah memiliki durasi dan kualitas tidur yang tidak baik. Melihat latar belakang siswa di sekolah tersebut maka peneliti tertarik dan melakukan pengambilan data awal terhadap 10 siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar, hasil pengesanan konsentrasi didapati 3 siswa memiliki konsentrasi baik dengan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur baik, 7 siswa diantaranya memiliki konsentrasi kurang dengan sebagian kebiasaan sarapan cukup dan kualitas tidur buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar. Populasi pada penelitian ini berjumlah 40 siswa dengan jumlah sampel 30 siswa, dikarenakan hanya melakukan penelitian terhadap siswa yang melakukan sarapan. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun dalam pengambilan data dilakukan dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner kebiasaan sarapan dan kuesioner *pittsburgh sleep quality index*, serta melakukan tes konsentrasi dengan *grid concentration test*. Data dianalisis dengan teknik univariat, bertujuan untuk menjelaskan distribusi variabel dan teknik lainnya menggunakan teknik bivariat, untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar variabel. Hasil riset menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa ($p = 0.796$), dan menunjukkan bahwa ada hubungan antar kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS ($p = 0.000$). Diharapkan agar sekolah dapat mengedukasi siswa mengenai pentingnya sarapan bermutu dan membatasi penggunaan *gadget*, memasukkan materi tersebut pada selingan pelajaran sekolah.

Kata kunci: Kebiasaan sarapan; kualitas tidur; konsentrasi

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar,
Sulawesi Selatan.

Email : jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 27 Maret 2024

Received in revised form : 19 April 2024

Accepted : 27 Oktober 2024

Available online : 30 Oktober 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Research in Makassar in 2020 observed that 41.2% of students often skip breakfast, and 37% of high school students have poor sleep duration and quality. The researcher was interested in the school's students' background and took initial data from 10 students at SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar. The concentration test results found that 3 students had good concentration with breakfast habits and good sleep quality, and 7 had poor concentration, with some having sufficient breakfast habits and poor sleep quality. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits and sleep quality with the concentration of students at SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar. The population in this study was 40 students with a sample size of 30 students because the study was only conducted on students who had breakfast. The method used is a quantitative method with a cross-sectional approach. The data was collected by interviewing using the breakfast habits questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, as well as conducting a concentration test with a grid concentration test. Data were analyzed using univariate techniques, aiming to explain the distribution of variables, and other techniques using bivariate techniques to see whether or not there is a correlation between variables. The study showed no relationship between breakfast habits and student concentration ($p = 0.796$). They showed a relationship between sleep quality and student concentration at SMP Anak Indonesia BAZNAS ($p = 0.000$). It is hoped that schools can educate students about the importance of quality breakfast and limit the use of gadgets, including this material, during school lesson breaks.

Keywords: Breakfast habits; sleep quality; concentration

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan ketika seseorang bangun tidur hingga batas pukul 09.00 pagi. Dalam menjalankan segala aktivitas hariannya setiap orang perlu mengawali kegiatannya dengan sarapan.¹

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2015, proporsi pemenuhan zat gizi untuk sarapan dalam sehari sebesar 14%, kemudian makan siang sebesar 44%, makan selingan sebesar 14% (masing-masing terbagi menjadi 7% untuk selingan pagi dan sore) dan untuk makan malam sebesar 28%. Apabila selingan pagi tidak ada, maka proporsi sarapan sebesar 20% dari kebutuhan zat gizi harian.

Salah satu kebiasaan anak muda saat ini ialah kurang minatnya dalam membiasakan diri untuk sarapan serta menunda jam makan pagi dan menggabungkan makan sarapan dengan jam makan siang.² Banyak faktor yang membuat anak melewati jam sarapan diantaranya dikarenakan orang tua terlalu sibuk mengurus pekerjaan, tidak sempat sarapan dikarenakan waktu bangun yang mepet dengan jam sekolah atau jarak rumah dan sekolah yang jauh, tidak ada yang menyiapkan sarapan dan tidak merasakan lapar di pagi hari juga tidak memiliki selera untuk sarapan.³

Menurut *American Dietetic Association* di negara maju seperti Amerika Serikat terdapat lebih dari 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki melewati sarapan setiap harinya.⁴ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, sebanyak 16.9-50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31.2% orang dewasa di Indonesia tidak terbiasa dan melewati sarapan. Sebuah penelitian di Makassar tahun 2014 mengamati bahwa sebesar 41.2% orang melewati sarapan dan penelitian tahun 2016 dilaporkan bahwa sebesar 37% siswa sekolah menengah yang berada di Kota Makassar tidak sarapan setiap harinya.⁵

Sarapan yang tidak memadai memungkinkan seseorang mengalami hipoglikemia, yaitu suatu keadaan rendahnya kadar gula di dalam darah. Sarapan berperan dalam mempertahankan kadar glukosa di dalam darah selama 4-8 jam sebelum kembali mengonsumsi makanan di siang harinya. Apabila glukosa di dalam darah rendah, suplai energi ke otak pun akan berkurang. Hal inilah yang menyebabkan seseorang

akan merasakan tubuhnya menjadi lemas, bergetar, pusing, dan melemahnya konsentrasi.⁶

Seorang anak yang memiliki konsentrasi terhadap suatu pelajaran apabila ia mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap apa yang anak itu pelajari. Anak yang sulit untuk memusatkan konsentrasinya terhadap objek pelajaran cenderung merasakan bosan, terlihat dari perilaku anak yang tidak dapat tenang duduk lama di kursi, sering melamun, mudah dalam mengalihkan perhatian dari pelajarannya, gagal dalam mengerjakan tugas, dan mengganggu atau mengobrol bersama temannya.⁷

Berdasarkan hasil keseluruhan dari PIRLS (*Progress in International Reading Literacy Study*) tahun 2016, total 1 dari 4 siswa melaporkan bahwa mereka sering tiba di sekolah dengan perasaan lapar. Selain itu, prestasi membaca anak-anak yang sering tiba di sekolah dengan keadaan lapar lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pernah merasa lapar ketika tiba di sekolah. Hasil ini didasarkan pada semua negara yang berpartisipasi.⁸

Bagi anak dalam usia sekolah, meninggalkan sarapan akan mendatangkan dampak yang kurang menguntungkan terhadap konsentrasi di kelas. Selain sarapan, kualitas tidur anak di usia sekolah pun menjadi salah satu faktor terhadap konsentrasi anak. Dilihat dari segi jasmaniah dari faktor kesehatan, anak yang kurang tidur dapat menghambat konsentrasi anak. Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berkurangnya daya ingat dan konsentrasi belajar, sehingga untuk mendapatkan kualitas konsentrasi yang baik maka, perlu untuk memperhatikan pola kualitas tidur.⁹

Kurang tidur berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, keterampilan motorik dan stabilitas emosional. Kualitas tidur yang buruk, disebabkan dari durasi tidur yang sebentar dan terjadinya gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk yang berlebihan, kelemahan dan kesulitan belajar yang juga memiliki kaitan erat terhadap prestasi belajar anak di sekolah.¹⁰

Berdasarkan pedoman durasi tidur yang disarankan oleh *National Sleep Foundation* (NFS), didefinisikan kondisi kurang tidur adalah <7 jam untuk orang dewasa, survei yang dilakukan di Inggris, menyatakan bahwa orang yang kurang tidur akan mengalami kecenderungan 3 kali menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood dalam melakukan aktivitas, dan lain-lain.¹¹

Dilihat dari hasil data, di Indonesia terdapat 63% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak terpenuhi, dikarenakan remaja tidur dengan durasi tidur <7 jam setiap harinya. Kualitas tidur dinilai baik apabila tidak adanya tanda- tanda kekurangan tidur dan gangguan tidur.¹²

Setelah dilakukannya pengambilan data awal sebanyak 10 siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS pada tanggal 24 Februari 2024, didapati bahwa sebanyak 4 siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, 6 siswa memiliki kebiasaan sarapan yang cukup. Rata- rata alasan siswa tidak melakukan sarapan pagi dikarenakan mereka tidak memiliki selera makan di pagi hari. Dari segi kualitas tidur, sebanyak 2 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 8 siswa diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan dengan hasil pengesanan konsentrasi didapati hanya 3 siswa yang memiliki konsentrasi baik, 7 siswa diantaranya memiliki konsentrasi yang kurang.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang tersebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Siswa di SMP

Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024”.

METODE

Variabel pada riset ini terdiri dari 2 variabel independen yaitu kebiasaan sarapan dan kualitas tidur serta 1 variabel dependen yaitu konsentrasi siswa. Riset ini hanya dilakukan pada siswa yang telah melakukan sarapan pada pagi hari itu. Riset menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Riset kuantitatif menggunakan pengukuran objektif dan analisis matematis (statistik) terhadap sampel data yang diperoleh melalui beberapa instrumen yang telah tervalidasi diantaranya; kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner *pittsburgh sleep quality index* serta kegiatan *grid concentration test* yang dilakukan oleh responden penelitian untuk membuktikan atau menguji hipotesis (dugaan sementara) yang diajukan dalam riset. Dalam menguji hipotesis peneliti melakukan 2 teknik analisis data, pertama dengan analisis univariat, yang bertujuan untuk menjelaskan distribusi variabel dan kedua dengan analisis bivariat, bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan uji *chi-square*. Nilai alpha yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 0.05 dengan nilai signifikan sebesar 0.05 dan tingkat kepercayaan atau *confident interval* sebesar 95%. Riset ini dilakukan di SMP Anak Indonesia BAZNAS Kota Makassar Sulawesi Selatan. Riset dilakukan tanggal 28 Februari-2 Maret, pada tahun 2024, dengan persiapan dan pelaksanaan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Kelompok Umur	n	%
12	7	17.5
13	6	15.0
14	14	35.0
15	9	22.5
16	4	10.0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 responden, kelompok umur tertinggi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS adalah 14 tahun sebanyak 14 orang (35.0%) dan kelompok umur terendah adalah 16 tahun sebanyak 4 orang (10.0%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	40.0
Perempuan	24	60.0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden, terdapat 16 responden (40.0%) yang berjenis kelamin laki-laki, 24 responden (60.0%) yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Tingkat Kelas	n	%
7	12	30.0
8	17	42.5
9	11	27.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden, tingkat kelas tertinggi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS adalah tingkat kelas 8 sebanyak 17 orang (42.5%) dan tingkat kelas terendah adalah tingkat kelas 9 sebanyak 11 orang (27.5%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Sarapan di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Konsumsi Sarapan	n	%
Ya	30	75.0
Tidak	10	25.0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 responden, terdapat 30 responden (75.0%) yang melakukan sarapan dan 10 responden (25.0%) yang memiliki tidak melakukan sarapan.

Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Kebiasaan Sarapan	n	%
Cukup	14	46.7
Baik	16	53.3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 14 responden (46.7%) yang memiliki kebiasaan sarapan cukup dan 16 responden (53.3%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Makanan yang di Konsumsi Ketika Sarapan di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Makanan	n	%
Tidak lengkap	22	73.3
Lengkap	8	26.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 22 responden (73.3%) yang mengkonsumsi makanan yang tidak lengkap dan 8 responden (26.7%) yang mengkonsumsi makanan lengkap ketika sarapan.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Membawa Bekal Ketika Tidak Sarapan di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Membawa Bekal	n	%
Tidak	19	63.3
Kadang-kadang	8	26.7
Ya	3	10.0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden, perilaku tertinggi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS adalah tidak membawa bekal ke sekolah sebanyak 19 orang (63.3%) dan perilaku terendah adalah membawa bekal ke sekolah ketika tidak sarapan sebanyak 3 orang (10.0%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Jajanan di Sekolah SMP Anak Indonesia BAZNAS

Jenis Jajanan	n	%
Minuman	2	6.7
Cemilan	22	73.3
Makanan utama	6	20.0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 30 responden, jenis jajanan tertinggi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS adalah cemilan sebanyak 22 orang (73.3%) dan jenis jajanan terendah adalah minuman sebanyak 2 orang (6.7%).

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	22	73.3
Baik	8	26.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 22 responden (73.3%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 8 responden (26.7%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Durasi Tidur	n	%
>7 jam	10	33.3
6-7 jam	5	16.7
5-6 jam	10	33.3
<5 jam	5	16.7
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 30 responden, durasi tidur tertinggi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS adalah >7 jam dan 5-6 jam sebanyak 10 orang (33.3%)

Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Konsentrasi Siswa	n	%
Kurang	20	66.7
Baik	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 11 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 20 responden (66.7%) memiliki konsentrasi yang kurang, dan terdapat 10 responden (33.3%) memiliki konsentrasi yang baik.

Analisis Bivariat

Tabel 12. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Siswa pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Siswa				Total		P-value ($\alpha=0.05$)
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	9	30.0	5	16.7	14	46.7	0.796
Baik	11	36.7	5	16.7	16	53.3	
Total	20	66.7	10	33.3	30	100	

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa dari 30 responden di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar, responden paling banyak memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan konsentrasi yang kurang sebanyak 11 siswa (36.7%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar menggunakan uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.796 yang menandakan bahwa nilai $p > 0.05$, maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 13. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Siswa pada Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Siswa				Total		P-value ($\alpha=0.05$)
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	1	3.3	7	23.3	8	26.7	0.000
Buruk	19	63.3	3	10.0	22	73.3	
Total	20	66.7	10	33.3	30	100	

Berdasarkan Tabel 13 diketahui bahwa dari 30 responden di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar, responden paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk dengan konsentrasi yang kurang sebanyak 19 siswa (63.3%). Responden paling sedikit memiliki kualitas tidur yang baik dengan konsentrasi yang kurang sebanyak 1 siswa (3.3%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar menggunakan uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value*=0.000 yang menandakan bahwa nilai $p < 0.05$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Siswa

Sarapan merupakan suatu kegiatan penting yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik harian. Dikatakan sarapan apabila mengkonsumsi makanan di waktu pagi hari dari pukul 06.00 pagi sampai pukul 09.00 pagi.¹³

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2015, proporsi pemenuhan zat gizi untuk sarapan dalam sehari sebesar 14%, kemudian makan siang sebesar 44%, makan selingan sebesar 14% (masing-

masing terbagi menjadi 7% untuk selingan pagi dan sore) dan untuk makan malam sebesar 28%. Apabila selingan pagi tidak ada, maka proporsi sarapan sebesar 20% dari kebutuhan zat gizi harian.

Dari 40 siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS hanya 30 siswa yang melakukan sarapan sebelum ke sekolah, sehingga responden penelitian pun berkurang menjadi 30 siswa. Dilihat dari hasil analisis sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 16 responden (53.3%). Tetapi apabila dihubungkan dengan konsentrasi siswa paling banyak siswa yang memiliki konsentrasi yang kurang sebanyak 11 siswa (36.7%).

Hasil dari survey dan wawancara peneliti alasan responden tidak melakukan sarapan dikarenakan tidak adanya nafsu makan di pagi hari padahal makanan untuk sarapan telah disiapkan. Seiring berkembangnya zaman dan meningkatnya kesibukan seseorang, maka makanan praktislah yang paling banyak dicari dan dikonsumsi oleh masyarakat. Melalui wawancara reponden sebagian besar responden mengkonsumsi menu sarapan yang tidak lengkap tidak terdiri dari makanan pokok, lauk, dan sayur. Hal ini dibuktikan pula dari menu sarapan responden yang dominan terdiri dari mie dan nasi.

Kedua menu sarapan tersebut apabila digabung akan mengandung karbohidrat yang tinggi dan kurangnya kandungan gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan tinggi karbohidrat dapat meningkatkan asam amino tripofan dalam darah. Konsumsi makanan tinggi energi, terutama yang berasal dari karbohidrat dan kurang zat besi dapat menurunkan kemampuan kognitif, konsentrasi, dan prestasi belajar.¹⁴

Melalui hasil data pengisian kuesioner didapati pula bahwa siswa yang tidak sarapan di rumahnya sebelum sekolah mereka tidak membawa bekal ke sekolah, dominan dari mereka jajan jajanan di sekolah. Jajanan yang mereka konsumsi pun hanya berupa cemilan dan apabila dikaitkan dengan kebutuhan gizi harian, maka jenis makanan tersebut tidak memiliki mutu gizi yang sesuai. Sarapan pagi harus memperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik agar terpenuhinya kebutuhan zat gizi harian pada pagi hari. Pemenuhan zat gizi pada pagi hari sebesar 15-30% dari kebutuhan harian atau sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein.¹⁴ Cemilan yang dikonsumsi siswa tidak terdapat kandungan protein yang dibutuhkan oleh tubuh dan kelebihan zat karbohidrat.

Adapun jenis menu sarapan yang baik dikonsumsi menurut Kementerian Kesehatan RI, yaitu:¹⁵ (1) Roti tawar, telur ceplok, sayuran dan susu; (2) Nasi goreng, telur dadar dan sayuran; (3) Bubur ayam dan pisang; (4) Lontong sayur, telur dan buah; (5) Nasi uduk, ayam suwir dan buah. Pada hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.796 yang menandakan bahwa nilai $p > 0.05$, maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang.¹⁶ Hasil penelitian lainnya yang sejalan ialah penelitian yang dilakukan oleh Elita tahun 2021 menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi siswa SDN 1 Kalirejo Banyuwangi.¹⁷

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dewi, dkk., tahun 2020, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa di SMP Negeri 2 Banjar.¹⁸ Penelitian lainnya yang tidak sejalan dengan penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh Puteri Sahra dan Shinta tahun 2023 menyatakan bahwa adanya kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.¹⁹

Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Siswa

Kualitas tidur merupakan sebuah kepuasan seorang individu terhadap tidurnya dan ketika bangun dari tidurnya ia tidak merasakan lelah, gelisah, lesu, kehitaman di area sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap.²⁰ (25).

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan daya ingat dan konsentrasi berkurang sehingga dalam belajar ataupun mengingat sesuatu anak merasa kesulitan. Apabila siswa mampu menjaga dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar, kemampuan siswa untuk merespon dan menginterpretasikan materi pelajaran akan lebih optimal.⁹

Dilihat dari hasil analisis 30 responden sebanyak 22 responden (73.3%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan diantaranya dominan memiliki konsentrasi yang kurang sebanyak 19 responden (63.3%).

Responden pada penelitian ini merupakan dari kalangan remaja, yang sangat cepat sekali terkena dan mengikuti kemajuan zaman, terutama dalam penggunaan alat teknologi komunikasi baik berupa televisi, dan juga *gadget*. Hal ini pun yang didasari dari hasil survey dan wawancara peneliti, responden mengatakan bahwa lebih sering tidur pada larut malam dikarenakan bermain *gadget*. *Gadget* merupakan salah satu alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi dengan menggunakan fitur yang berbeda. Namun pada posisi lain *gadget* mempunyai pengaruh besar terhadap orang sekitarnya, karena ketika seseorang sedang sibuk dengan *gadget* maka seseorang akan lupa terhadap waktu. Hampir setiap remaja yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka seharian dalam menggunakan *gadget*.²¹

Efek penggunaan *gadget* menurut beberapa penelitian melaporkan hubungan antara kualitas tidur dan gejala psikologis siswa, yang memprediksi bahwa depresi dan gangguan tidur adalah akibat dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan. Penggunaan *gadget* sebelum tidur juga disebutkan oleh *Problematic Mobile Phone (PMP)* yang berhubungan dengan kecemasan, insomnia, depresi, dan stress psikologi. Hal ini meningkatkan kesadaran akan efek samping penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur menyebabkan kekebalan dan konsentrasi berkurang.²²

Kualitas tidur seseorang bukanlah hanya sebatas dari durasi tidur yang dilakukan tetapi mencakup seberapa nyaman tidur seseorang. Tidur dibagi menjadi dua fase umum yang berbeda, dengan 4 tahapan gelombang otak. Fase pertama tidur NREM (*Non- Rapid Eye Movement*) didalam fase tidur ini terdapat 4 tahapan. Tidur tahap 1, tidur masih setengah sadar fase transisi antara terjaga dan tidur. Ketika seseorang tidur masih dalam tahap 1 ia relatif lebih mudah untuk dibangunkan dan faktanya orang yang tidur pada tahap 1 sering melaporkan dirinya belum tidur. Saat memasuki tidur tahap 2, tubuh dalam kondisi relaksasi yang mendalam, dan pada tahap 3 sering disebut dengan tidur nyenyak (*deep sleep*) atau tidur gelombang lambat.²³

Kemudian kedua tidur REM sering disebut dengan tidur *paradoks* karena kombinasi aktivitas otak yang tinggi dan kurangnya tonus otot. Apabila seseorang tidak mendapatkan tidur REM, kemudian dibiarkan tidur tanpa gangguan, mereka akan menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur REM yang merupakan suatu usaha untuk menggantikan tidur REM yang hilang. Hal ini dikenal sebagai *rebound* REM. Selain peran tidur REM yang berkaitan dalam proses pembelajaran dan memori, tidur REM juga terlibat dalam pemrosesan dan regulasi emosional. *Rebound* REM sebenarnya mewakili respon adaptif terhadap stres pada individu dengan menekan arti penting emosional dari suatu peristiwa yang terjadi saat terjaga.²³

Pada uji Chi- Square, diperoleh nilai p-value =0,000 yang menandakan bahwa nilai $p > 0,05$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta. Hal ini dikarenakan kualitas tidur buruk mempengaruhi konsentrasi saat proses belajar (9). Penelitian yang dilakukan oleh Nerli dan Nur Indah (2022) pun sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan.²⁴

Penelitian ini tidak sejalan dengan Muhtazah,dkk (2023), menunjukkan tidak terdapat hubungan atau keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya.²⁵ Begitupun dengan Sunbanu,dkk melalui hasil penelitian yang telah dilakukan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Kupang.²⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil riset mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024”, dapat disimpulkan bahwa melalui uji *chi-square*, diperoleh nilai p-value= 0.796 yang menandakan bahwa nilai $p > 0.05$. Maka variabel kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi siswa. Variabel kualitas tidur memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi siswa dengan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai p-value= 0.000 menandakan bahwa nilai $p < 0.005$. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat konsentrasi siswa, maka peneliti menyarankan bagi sekolah diharapkan agar dapat mengingatkan dan mengedukasi para siswa mengenai pentingnya mengkonsumsi sarapan yang bermutu dan membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, dengan cara memasukkan materi tersebut pada selingan pelajaran sekolah setiap harinya agar dapat diingat dan dilaksanakan oleh siswa. Begitupun terhadap orangtua siswa diharapkan untuk mengarahkan dan mendisiplinkan anak perihal kebiasaan sarapan bermutu dan kebiasaan tidur anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Faida N Al. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES PERSADA Nabire Provinsi Papua. *IKESMA J Ilmu Kesehat Masy.* 2021;17.
2. Rima T, Yusuf IR, Nisa S, Aulia V, Kurniati T. Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *J Ilm Pendidik.* 2020;4.
3. Firdaus MN, Ermawati D, Rondli WS. Faktor Sarapan Pagi yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa. *JLEB J Law Educ Bussiness.* 2023;1.
4. Rahman N. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SD Negeri 02 Danguang- Danguang Kab. Lima Puluh Kota. *Menara Ilmu.* 2020;XIV.
5. Indriasari R, Nadjamuddin U, Sidik D, Nastiti D. School- Based Nutrition Education Improves Breakfast- Related Personal Influences and Behavior of Indonesian Adolescents: A Cluster Randomized Controlled Study. *PubMed Cent.* 2021;15.
6. Ramadhani PS. Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah. *J Tata Kelola Pendidik.* 2020;2.
7. Amelia C, Aprilia Y. Hubungan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMAN 12 Batam Tahun 2017. *J Ilm Zo Psikol.* 2019;1.
8. Illokken KE, Ruge D, LeBlance M, Cecillie N, Nordgard F. Associations between having breakfast and reading literacy achievement among Nordic primary school students. *Educ Inq.* 2022;
9. Gustiawati I, Murwani A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *J Kesehat Poltekkes Kemenk* Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIIIes RI Pangkalpinang. 2020;8.
10. Caessaridha DK. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid- 19. *J Med Utama.* 2021;2.
11. Nurul A, Rosiana D. Hubungan Antara Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kedokteran. *Bandung Conf Ser Psychol Sci.* 2022;2.
12. Lengkong PT, Kuhon F, Wariki W. Kualitas Hidup Dengan Kualitas Tidur Remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Komunitas dan Trop.* 2022;10.
13. Zebua HA. Skripsi Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan. 2021;50.
14. Nurlinawati, Oktariana Y, Yuliana. Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah Di SDN 205 Kota Jambi. *Medic.* 2019;2.
15. Lestari SA, Rosyada A. Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 29 Palembang. *J Kesehat Komunitas.* 2022;8.
16. Mustikowati T, Rukmana H, Karim U, Rahmawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *J Nurs Midwifery Sci.* 2022;1.
17. Mawarni EE. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *J Kesehat Tambusai.* 2021;2(4).
18. Dewi, Ratna NPS, Citrawathi, Giana GS. Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *J Metematika, Sains, dan Pembelajarannya.* 2020;14.
19. Sahra P, Nareswari S. Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medula.* 2023;13.

20. Khoirul W, Dyah Y. Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. Higea J Public Heal Res Dev. 2020;4.
21. Fitriana, Ahmad A, Fitria. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. Psikoislamedia J Psikol. 2020;05.
22. Andira A, Mayasari A, Wowor T. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional. J Promot Prev. 2022;4.
23. Stevens L. Introduction to Psychology & Neuroscience. Dalhousie Libraries; 2020.
24. Sinabutar NA, Pratiwi NI. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. J STIKes IMC Bintaro. 2022;V.
25. Muhtazah F, Nugrahini S, Kahanjak DN. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. Medica Palangka Raya J Ris Mhs. 2023;1.
26. Sunbanu V, Djie S, Efrisca. Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid 19. Cendana Med J. 2021;22.