

PENTINGNYA SARAPAN PAGI DALAM MENUNJANG KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH

Pradini Syarifah Ramadhani

¹²³⁾Departemen Administrasi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan

¹²³⁾Universitas Pendidikan Indonesia

Correspondence Email: pradinisyarifah13@gmail.com

Received: Revised Accepted Available online

Abstract.

Learning concentration is one of the important thing in student learning success. Concentration is needed to understand the material delivered by the teacher. One factor that supports concentrate is breakfast. Although it's often ignored or underestimated, but actually it the main support of the brain to improve concentration of learning. Skipping breakfast can cause lethargy, weakness, dizziness and drowsiness. It causes a decrease or difficulty in concentrating during school learning activities. So breakfast is needed because it can improve concentration of learning.

Keyword: *Breakfast, Learn, Concentrate*

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi peserta didik atau siswa. Keberhasilan dalam belajar juga seringkali dijadikan tolak ukur bagi seorang peserta didik atau siswa. Karena orang-orang selalu hasil akhir atau nilai yang baik didapatkan dari keberhasilan belajar. Menurut Asmani dalam Malawi (2013: 27) dalam pendidikan ada dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa.

Perubahan perilaku sendiri sebenarnya merupakan tujuan utama dari belajar secara umum. Karena beberapa pengertian kata “belajar” menekankan untuk seseorang memiliki perubahan dalam tingkah laku dari sebelum mengalami proses tersebut. Sedangkan untuk daya serap mengacu pada konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam proses belajar. Karena hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Konsentrasi yang tinggi akan membantu siswa mencapai keberhasilan dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Salah satu hal yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa terutama disekolah ialah sarapan. Hal tersebut seringkali dianggap remeh atau diabaikan oleh siswa. Padahal sarapan sangat menunjang kerja otak sehingga dapat tercapainya konsentrasi belajar yang tinggi. Sarapan merupakan asupan pokok bagi siswa untuk sekitar 4 hingga 5 jam sebelum waktunya makan siang. Sehingga dapat dikatakan bahwa sarapan merupakan sumber sekaligus cadangan energi selama kegiatan belajar disekolah.

Bahkan, hingga kini minat sarapan pada siswa masih tergolong rendah. Perlu adanya upaya-upaya untuk meningkatkan minat siswa pada sarapan. Karena mengingat peran atau manfaatnya yang sangat besar bagi siswa terutama saat proses pembelajaran berlangsung. Sehingga diperlukan adanya kajian-kajian dari beberapa jurnal atau artikel yang telah ada untuk mengetahui pentingnya sarapan dalam menunjang konsentrasi belajar siswa.

Pengertian Belajar

Menurut (Hanafy, 2014) belajar dalam artian luas merupakan suatu proses yang

memungkinkan untuk adanya perubahan suatu tingkah laku. Akan tetapi perubahan tersebut tidak disebabkan oleh kematangan ataupun sesuatu yang bersifat sementara, melainkan bentuk respon atau hasil dari proses belajar tersebut.

Menurut (Slameto, 2003 dalam Rahmayanti, 2016), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pengertian tersebut secara luas dapat diartikan bahwasanya hasil dari sebuah proses belajar akan membawa perubahan-perubahan dalam bentuk pengetahuan dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses dimana adanya perubahan tingkah laku berlaku sebagai bentuk respon ataupun hasil sesudah proses belajar.

Pengertian Konsentrasi

Menurut (Aviana & Hidayah, 2015) terdapat dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar dalam pendidikan yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi. Menurut (Nusufi, 2016) konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu.

Menurut yang diungkapkan oleh (Siswanto, 2007) konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk dapat memusatkan perhatian secara penuh atau menyeluruh pada persoalan yang sedang dihadapi. Dimana konsentrasi ini memungkinkan seseorang untuk memikirkan hal-hal lain yang dapat mengganggu ketika berusaha untuk menyelesaikan permasalahan atau persoalan yang sedang dihadapi.

Pengertian Konsentrasi Belajar

Sehingga konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek dalam sebuah proses dimana adanya

perubahan tingkah laku sebagai respon. Menurut (Aviana & Hidayah, 2015) konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Selain itu terdapat pendapat lain bahwa konsentrasi (pemusatan perhatian) dimaksudkan perhatian seseorang hanya ditujukan pada suatu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain (Romlah, 2010).

Konsentrasi belajar juga dapat diartikan bahwa pemusatan perhatian siswa pada saat kegiatan belajar disekolah berlangsung seperti perhatian sepenuhnya pada saat guru menyampaikan sebuah materi. Bentuk dari perhatian tersebut dapat berupa melihat, mendengarkan dengan seksama serta memusatkan pikiran sepenuhnya dan tidak memikirkan hal-hal lain diluar materi yang sedang disampaikan oleh guru.

Pentingnya Sarapan dalam Konsentrasi Belajar

Pada saat kegiatan belajar berlangsung seringkali dijumpai permasalahan seperti siswa tidak bisa memperhatikan guru dalam penyampaian bahan pelajaran, siswa tidak dapat menuntaskan tugas dengan baik, siswa melamun di dalam kelas, siswa tidur di dalam kelas, siswa tidak mengikuti instruksi guru dengan baik serta siswa tidak aktif dalam proses pembelajaran. Akibatnya berpengaruh pada nilai yang diperoleh oleh siswa pada tugas dan ulangan yang menunjukkan banyaknya siswa yang memperoleh nilai dibawah standar ketuntasan minimal sehingga siswa harus mengikuti ujian ulangan atau remedi (Mayasari, 2017).

Hal tersebut dapat disebabkan oleh salah satunya melewatkan sarapan. Dimana seringkali orang menganggap remeh dan mengabaikan sarapan. Padahal sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang.

. Menurut (Arifin & Prihanto, 2015) dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum berangkat beraktivitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. (Sartika, 2012). Pagi hari setelah seseorang tidak mengkonsumsi makanan selama 12 jam, kadar gula darah dalam tubuh menjadi menurun. Padahal, glukosa dalam darah adalah satu-satunya penyuplai energi bagi otak untuk bekerja secara optimal. Bila glukosa darah anak rendah, apalagi sampai di bawah 70 mg/dl (hipoglekemia), maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar, tubuh menjadi melemah, pusing dan gemetar. Selain itu, jika dibandingkan dengan organ tubuh lainnya, otak adalah pengguna energi terbesar dalam tubuh manusia (Rahma, 2016). Untuk itu sarapan merupakan salah satu cara untuk mengembalikan kadar gula darah menjadi normal. Sehingga pada proses pembelajaran disekolah siswa dapat mengoptimalkan konsentrasi belajarnya.

Hal tersebut juga didukung oleh (Suraya et al., 2019) yang menyatakan bahwa sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Hal tersebut akan meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat

Menurut (Sartika, 2012) makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia pertumbuhan, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan merupakan sumber energi dan cadangan

energi selama kegiatan belajar disekolah berlangsung. (Arifin & Prihanto, 2015) juga menambahkan bahwa sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah.

Hal tersebut juga didukung oleh (Suraya et al., 2019) yang menyatakan bahwa melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia. Sehingga sarapan memiliki peranan besar dalam hal konsentrasi belajar siswa.

Apabila siswa tidak pernah melewatkan sarapan dan memiliki konsentrasi tinggi maka akan terdapat lebih banyak peluang untuk menangkap materi pelajaran dengan baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki konsentrasi rendah. Jadi apabila dilakukan sebuah tes atau evaluasi kemungkinan siswa yang memiliki konsentrasi tinggi juga akan mendapat nilai yang lebih baik.

Sehingga dapat dikatakan bahwa konsentrasi belajar dapat memiliki pengaruh besar dalam proses belajar. Karena apabila dalam proses belajar tidak ada konsentrasi, maka proses tersebut dapat dikatakan sia-sia. Sehingga diperlukan perhatian yang khusus dalam hal sarapan bagi siswa sekolah.

2. METODE PENELITIAN

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis konseptual dapat disimpulkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Sarapan memberi pasokan energi pada otak yang membantu siswa dapat

berkonsentrasi selama kegiatan belajar disekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, L. A. (Universitas S., & Prihanto, J. B. (Universitas S. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 03*, 203–207.
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Pendidikan Sains, 03*, 1–4.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran, *17*(1), 66–79.
- Mayasari, F. D. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ngabang, 1–11.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga, *15*, 54–61.
- Rahma, F. (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I / 340 Surabaya, *5*(3), 576–587.
- Rahmayanti, V. (2016). Pengaruh Minat Belajar Siswa dan Persepsi atas Upaya Guru dalam Memotivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi, *1*(2), 206–216.
- Romlah.2010.*Psikologi Pendidikan*.Malang.UMM Press.
- Sartika, R. A. D. (Universitas I. (2012). Penerapan Komunikasi , Informasi , dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Artikel Penelitian, 76–82*.
- Siswanto.2007.Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya.Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- Suraya, Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, T. (2019). “ Sarapan Yuks ” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak, *2*(1), 201–207.