

Pengaruh Sarapan Pagi dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Mengendalikan Berat Badan pada Siswa/i Anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang

Banat Awaliyah Kamil Bayan¹, Mutiara Nur Maghfiroh², Rizka Agustina Angzani³

Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banten, Indonesia

e-mail: banatawaliyahkamilbayan@gmail.com, mutiaranurm12@gmail.com, angzani89@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mengendalikan berat badan pada remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan penyebaran kuesioner daring kepada 40 siswa/i anggota Palang Merah Remaja (PMR) kelas X–XII yang dipilih secara purposive. Data yang dikumpulkan meliputi frekuensi sarapan, alasan dan dampaknya, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan tinggi dan berat badan yang diisi oleh responden. Analisis dilakukan secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden rutin sarapan dan merasa lebih berkonsentrasi setelahnya. Sebagian kecil tidak sarapan karena tidak terbiasa atau mengalami gangguan pencernaan. Mayoritas responden memiliki status gizi normal. Kesimpulan menunjukkan bahwa sarapan pagi berpengaruh positif dalam membantu remaja meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga berat badan dalam kategori normal.

Kata kunci: sarapan pagi, konsentrasi belajar, berat badan, remaja, IMT.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of breakfast on improving learning concentration and controlling body weight among adolescents at SMAN 14, Tangerang Regency. The research employed a descriptive quantitative approach by distributing online questionnaires to 40 students who are members of the Youth Red Cross (PMR) from grades X to XII, selected through purposive sampling. The collected data included breakfast frequency, reasons and its effects, as well as Body Mass Index (BMI) based on self-reported height and weight. The data were analyzed descriptively. The results showed that most respondents regularly had breakfast and reported feeling more focused afterward. A small number of students did not eat breakfast due to habit or digestive issues. The majority of respondents had a normal nutritional status. The conclusion indicates that eating breakfast has a positive influence on helping adolescents improve their concentration in learning and maintain body weight within the normal range.

Keywords: breakfast, learning concentration, body weight, adolescents, BMI.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan dan pertumbuhan fisik, psikologi, dan sosial yang pesat. Tahap perkembangan remaja ini memerlukan perhatian khusus terhadap gaya hidup, terutama dalam kebiasaan makan. Faktor inilah yang sangat memengaruhi kesehatan fisik, kinerja kognitif, dan mempengaruhi kebiasaan hidup yang cenderung dapat terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan remaja, termasuk pola makan yang seimbang, khususnya kebiasaan sarapan pagi. Aspek ini sering kali terabaikan, namun nyatanya sangat menentukan kualitas kesehatan pada remaja.

Informasi Artikel:

Submitted: Juli 2025, **Accepted:** Agustus 2025, **Published:** Agustus 2025

ISSN: 2715-3320 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

Sarapan pagi dikenal luas sebagai waktu makan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Setelah semalam berpuasa, tentunya tubuh sangat memerlukan energi untuk memulai kembali fungsi metabolisme dan aktivitas harian. Bagi remaja, kebutuhan energi ini sangat penting karena aktivitas mereka cenderung padat, baik secara fisik maupun secara mental, seperti mengikuti Pelajaran di kelas hingga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sarapan bergizi dapat meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi di sekolah, suasana hati, dan juga performa fisik. Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang melewatkan sarapan dengan berbagai alasan.

Menurut data dari World Health Organization (WHO), semakin banyak individu dari berbagai kelompok usia yang melewatkan sarapan baik di negara maju maupun di negara berkembang. Fenomena ini juga tercermin pada kalangan remaja. Laporan WHO dan beberapa studi global mengungkapkan bahwa sekitar 10-30% anak dan remaja sering melewatkan sarapan, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada anak Perempuan dan kelompok usia yang lebih tua. Alasannya dapat bervariasi mulai dari keterbatasan waktu, tidak terbiasa sarapan pagi, tidak merasa lapar, hingga persepsi bahwa melewatkan sarapan dapat membantu dalam menurunkan berat badan. Namun kebiasaan ini justru dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dalam jangka panjang.

Di Indonesia, kebiasaan sarapan masih belum sepenuhnya menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI dan studi terbaru, sekitar 17% anak sekolah dasar dan menengah di Indonesia tidak terbiasa sarapan setiap pagi. Bahkan, pada Sebagian remaja sarapan hanya berupa segelas air putih ataupun segelas susu, yang dinilai masih belum cukup untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi makro maupun mikroyang diperlukan oleh tubuh. Hal ini tentunya berdampak langsung terhadap kapasitas belajar, performa fisik, serta keseimbangan metabolisme mereka.

Dampak dari kebiasaan sarapan terhadap kehidupan remaja sangatlah luas. Remaja yang rutin sarapan cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih baik, suasana hati yang lebih stabil, serta lebih siap dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sarapan juga berkontribusi dalam menjaga pola makan yang seimbang sepanjang hari, sehingga dapat mencegah konsumsi makanan yang berlebihan atau tidak sehat di siang dan malam hari. Selain itu remaja yang terbiasa sarapan cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih stabil dan risiko yang lebih rendah terhadap obesitas dan gangguan metabolik lainnya.

Kebiasaan tidak sarapan dapat berpengaruh pada aktivitas fisik. Remaja tidak mendapatkan asupan energi yang cukup di pagi hari dan cenderung mengalami kelelahan yang lebih cepat, kurang termotivasi untuk bergerak, sehingga lebih memilih aktivitas sendatari seperti bermain gadget atau menonton televisi. Di sisi lain, remaja yang rutin sarapan cenderung lebih aktif, memiliki ketahanan fisik yang lebih baik, serta memperlihatkan performa yang lebih baik dalam kegiatan olahraga ataupun aktivitas fisik lainnya.

Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih jauh mengenai dampak kebiasaan sarapan terhadap kehidupan remaja, tidak hanya dalam konteks kesehatan fisik, tetapi juga dalam mendukung performa akademik dan sosial mereka. Dengan cara mengedukasi remaja mengenai pentingnya sarapan dan mendorong serta keluarga untuk memfasilitasi pola makan yang sehat, dengan ini kita dapat membantu menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan dimasa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuisioner dalam link google form. Responder dalam penelitian ini adalah siswa/i anggota Palang Merah Remaja (PMR) dari kelas X hingga kelas XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Kabupaten Tangerang. Instrumen penelitian berupa kuisioner tertutup dan terbuka yang disusun untuk menggali informasi mengenai:

1. Frekuensi kebiasaan sarapan siswa/i (Setiap hari, Jarang, atau Tidak pernah)
2. Dampak yang dirasakan setelah sarapan atau tidak sarapan (Menjadi lebih berkonsentrasi, Mengakibatkan sakit perut)
3. Alasan utama siswa/i memilih untuk sarapan atau tidak sarapan (Menjadi lebih berenergi dan berkonsentrasi, Tidak terbiasa, atau Menyebabkan sakit perut)
4. Menghitung IMT dengan meminta responder untuk mengisi berat badan (Kg) dan tinggi badan (Cm)

Kuisioner ini disebarakan kepada 40 siswa/i dari kelas X hingga kelas XII. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat pola dan trend kebiasaan sarapan serta dampak terhadap aktivitas belajar dan kesehatan siswa/i.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 40 siswa/i anggota Palang Merah Remaja (PMR) di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Kabupaten Tangerang. Berdasarkan data kuesioner yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki kebiasaan sarapan **setiap hari**, diikuti oleh kelompok yang **jarang sarapan**, dan sebagian kecil **tidak pernah sarapan**. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas sekolah cukup tinggi, meskipun masih ada siswa/i yang belum membiasakan diri untuk sarapan secara teratur. Berikut ini gambaran frekuensi sarapan disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Gambaran Frekuensi Sarapan

Sarapan yang teratur sangat penting untuk mendukung proses belajar, karena membantu menjaga kadar gula darah dan energi tubuh. Ketidakteraturan dalam sarapan dapat berdampak pada konsentrasi dan kesehatan secara keseluruhan. Sebagian besar responden melaporkan bahwa setelah sarapan, mereka merasa **lebih mudah berkonsentrasi**. Sebagian kecil mengalami **sakit perut**.

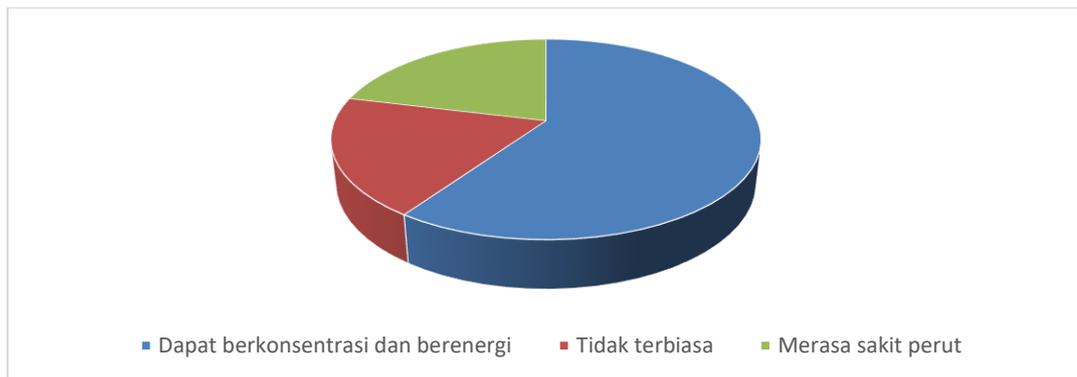
Berikut ini gambaran dari dampak yang dirasakan setelah sarapan/tidak sarapan disajikan pada tabel 2.



Gambar 2. Dampak Yang Dirasakan Setelah Sarapan/Tidak Sarapan

Hal ini menguatkan teori bahwa sarapan berperan penting dalam meningkatkan fungsi kognitif siswa, terutama dalam hal fokus dan perhatian saat belajar. Namun, adanya keluhan seperti sakit perut yang menunjukkan pentingnya memilih jenis makanan yang sesuai untuk sarapan.

Mayoritas siswa/i menyatakan bahwa mereka sarapan agar **lebih berenergi dan dapat berkonsentrasi**, sementara alasan tidak sarapan sebagian besar karena **tidak terbiasa** atau **merasa sakit perut setelah makan pagi**. Berikut ini Gambaran alasan memilih sarapan dan tidak sarapan disajikan pada tabel 3.



Gambar 3. Alasan Memilih Sarapan dan Tidak Sarapan

Sebagian besar siswa/siswi beranggapan bahwa sarapan dapat meningkatkan konsentrasi dan lebih berenergi, Sebagian kecil siswa/siswi tidak pernah sarapan karena tidak terbiasa dan adapula yang beranggapan bahwa sarapan dapat mengakibatkan perut menjadi sakit sehingga mereka memilih untuk tidak sarapan.

Dengan data berat dan tinggi badan yang diperoleh, dilakukan perhitungan IMT menggunakan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

- < 18.5 = Berat badan kurang
- 18.5–24.9 = Normal
- 25–29.9 = Kelebihan berat badan
- ≥ 30 = Obesitas

Gambaran karakteristik responder disajikan pada table 4.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responder

JENIS	NILAI	
	Mean	Min-Maks
Umur (Tahun)	16,72	15-18
IMT (Kg/m ²)	21,26	17,3-24,1

Tabel 4 menunjukkan karakteristik responder (Umur dan IMT). Meam umur pada responder yaitu 16,72 dengan umur terendah 15 tahun dan umur tertinggi yaitu 18 tahun. Indeks Massa Tubuh (IMT) responder memiliki rata-rata 21,26 yang berarti memiliki status gizi yang baik dimana kisaran IMT responder antara 17,3-24,1 yang berarti Sebagian besar siswa/siswi memiliki IMT yang normal dan beberapa siswa/i masih memiliki IMT yang kurang (di bawah batas normal).

KESIMPULAN

Terdapat kecenderungan bahwa kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi siswa/i anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan secara teratur dan aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik (IMT dalam kategori normal) dibandingkan siswa yang jarang atau tidak pernah sarapan. Berdasarkan analisis deskriptif, sebagian besar responden yang rutin sarapan merasa lebih berkonsentrasi saat belajar dan lebih berenergi dalam menjalani aktivitas harian. Rata-rata nilai IMT responden sebesar 21,26 berada dalam kisaran normal (18,5–24,9), yang menunjukkan bahwa sarapan dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik yang baik memiliki peluang lebih besar untuk memiliki status gizi yang sehat dan optimal dalam menjalani kegiatan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sahra Salsabila, P., & Nareswari, S. (n.d.). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. In *Shinta Nareswari | Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Medula* | (Vol. 13).
2. Melania, I., Ola, B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 5, Issue 1).
3. Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., Kurniati, T., Sunan, U., & Djati, G. (n.d.). *PENGARUH SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA*. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>.
4. Aisyatirradiah, S., Al-Amin Gersik Kediri Lombok Barat NTB, S., Hakim, S., & Hadi, A. (n.d.). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. <https://ejournal.staialamin.ac.id/index.php/pgmi>.
5. Monica Kelly Amalia, S., & Adriani, M. (n.d.). *Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi Relationship between Habits of Breakfast and Nutritional Status of Students in SMP Negeri 5 Banyuwangi*. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.12-217>.