

Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Studi Literatur

The Relationship Between Breakfast and Student Concentration: A Literature Review

Eqina Tafta Fasiharibi

Mahasiswa Program Studi D-4 Manajemen Informasi Kesehatan, Sekolah Vokasi, Universitas Gadjah Mada

Email: eqinataftafasiharibi@mail.ugm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik dan asupan gizi. Sarapan pagi berperan dalam menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi. Kebiasaan sarapan yang tidak teratur atau kualitas sarapan yang kurang baik berpotensi menurunkan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang menelaah hubungan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa berdasarkan penelitian sebelumnya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis hasil penelitian terkait hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan sumber data berupa artikel ilmiah yang diperoleh melalui Google Scholar menggunakan kata kunci yang relevan. Proses seleksi menghasilkan tujuh artikel ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian. Data dianalisis dengan cara menelaah dan membandingkan hasil penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif.

Hasil: Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian eksperimental menunjukkan perbedaan signifikan skor konsentrasi antara kondisi sarapan dan tidak sarapan. Namun, beberapa studi menemukan hasil yang tidak signifikan secara statistik, yang dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian dan instrumen pengukuran.

Kesimpulan: Sarapan berperan sebagai faktor pendukung dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kemampuan konsentrasi.

Kata kunci: Sarapan; Konsentrasi; Belajar; Mahasiswa; Kesehatan.

ABSTRACT

Background: Concentration is an important factor in supporting students' academic success. Concentration is influenced by various factors, one of which is physical condition and nutritional intake. Breakfast plays a role in providing the energy and nutrients needed by the brain to perform cognitive functions, including concentration. Irregular breakfast habits or poor breakfast quality have the potential to reduce students' ability to concentrate on their studies. Therefore, scientific studies are needed to examine the relationship between breakfast and students' concentration based on previous research.

Objective: This study aims to review and analyze the results of studies related to the relationship between breakfast habits and students' concentration.

Methods: This study used a literature review method with data sources in the form of scientific articles obtained through Google Scholar using relevant keywords. The selection process resulted in seven scientific articles relevant to the research topic. The data were analyzed by reviewing and comparing the research results, then presented in the form of tables and narrative descriptions.

Results: The review results show that most studies found a positive relationship between breakfast habits and student learning concentration. Experimental studies showed significant differences in concentration scores between breakfast and non-breakfast conditions. However, some studies found statistically insignificant results, which were influenced by differences in research design and measurement instruments.

Conclusion: Breakfast plays a supporting role in improving student concentration, although it is not the only factor that affects concentration ability.

Keywords: Breakfast; Concentration; Studying; Students; Health.

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dan dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemahaman atau pengetahuan baru dan dengannya dapat terbentuk suatu perubahan diri individu baik dengan lingkungannya maupun dengan individu lainnya (Wandini & Sinaga, 2018). Belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan pengembangan diri, kemampuan berpikir, dan penyesuaian tingkah laku seseorang terhadap hal-hal yang dilihat secara visual. Belajar juga dapat dikatakan sebuah proses pengendalian dan perubahan diri dari pengalaman sebelumnya ke arah yang lebih baik dengan didukung konsentrasi penuh (Kartini & Sa'adah, 2022). Konsentrasi merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengikuti suatu proses pembelajaran supaya proses pembelajaran itu tercapai dan berhasil. Konsentrasi atau *concentrate* artinya memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal atau objek dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan (Margiathi dkk., 2023). Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri setiap individu diantaranya kondisi fisik yang sehat, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan memiliki motivasi untuk belajar. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar yang mendukung konsentrasi belajar seperti sarana dan prasarana yang digunakan dalam belajar dan cara mengajar guru atau dosen (Kartini & Sa'adah, 2022). Menurut (Kartini & Sa'adah, 2022), beberapa faktor dan gangguan yang dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi belajar diantaranya:

1. Tidak memiliki motivasi diri, tidak adanya semangat dan dorongan dalam diri individu untuk belajar dapat menurunkan tingkat konsentrasi.
2. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif, suasana yang ramai dan bising merupakan salah satu contoh suasana tidak kondusif yang dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar terutama untuk individu yang memerlukan suasana tenang dalam belajar.
3. Kondisi kesehatan individu, kondisi kesehatan yang tidak baik dapat menurunkan tingkat konsentrasi individu.
4. Beban materi dan kegiatan yang banyak dapat menurunkan konsentrasi individu karena pikiran yang bercabang pada banyak hal.

Prestasi mahasiswa dipengaruhi oleh kualitas belajar berdasarkan konsentrasi masing-masing individu. Konsentrasi belajar ini berkaitan erat dengan status gizi setiap individu yang memuat pola hidup dan pola makan individu termasuk sarapan pagi (Utami dkk., 2016). Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan pada pagi hari yang berfungsi menyediakan energi dan nutrisi penting untuk beraktivitas. Jumlah makanan yang dimakan kurang lebih $\frac{1}{3}$ dari makanan sehari. Energi dari sarapan dianjurkan 20-25% yaitu 200-300 kalori. Energi yang diperoleh dari sarapan dibutuhkan oleh tubuh, khususnya otak, untuk menjalankan fungsi kognitif salah satunya konsentrasi (Utami dkk., 2016). Manfaat sarapan pagi menurut (Utami dkk., 2016) antara lain:

1. Untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik.
2. Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran.
3. Membantu mencukupi kebutuhan zat gizi.
4. Kebiasaan makan pagi dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar.

Sarapan pagi yang baik yaitu sarapan pagi yang memuat menu dengan kelengkapan gizi di dalamnya. Sarapan pagi ini penting untuk semua jenjang usia baik anak-anak maupun orang dewasa (Utami dkk., 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan sumber data berupa artikel ilmiah yang relevan dengan topik hubungan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Artikel ilmiah diperoleh melalui *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci yang sesuai. Pengumpulan data dilakukan dengan menyeleksi artikel ilmiah yang relevan, sehingga diperoleh tujuh artikel ilmiah sebagai bahan kajian. Analisis data dilakukan dengan menelaah dan merangkum hasil penelitian dari setiap artikel yang ditinjau, kemudian data disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memuat ringkasan karakteristik artikel yang ditinjau dan analisis hasil penelitian yaitu hubungan sarapan dan konsentrasi.

Tabel 1. Ringkasan Karakteristik Artikel yang Ditinjau

No	Judul Artikel	Penulis	Lokasi Penelitian	Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Tahun
1	Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam	Debrin Gradischerline, Retno Kuntarti, Siti Nur Riani	FK Universitas YARSI, Jakarta	<i>Junior Medical Journal</i>	Mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa serta tinjauan perspektif Islam	2024
2	Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa	I Gede Purnawinadi, Christa Vike Lotulung	Universitas Klabat Airmadidi Manado	<i>Nutrix Journal</i>	Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa	2020
3	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Fokus Mahasiswa pada Kuliah Pagi Berdurasi 3 SKS di UPI	Alvin Muhammad Fauzi, Anisa Putri Mulyaningsih, Dina Kristine Harefa, dkk	Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)	<i>Jurnal Sains Student Research</i>	Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat fokus mahasiswa saat kuliah pagi	2025
4	Gambaran Kebiasaan	Sici Lewi Maslenia,	Akademi Perawatan RS	Jurnal Keperawatan	Menganalisa gambaran	2021

	Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat	Loritta Yemina, Lince Siringo-Ringo	PGI Cikini, Jakarta	Cikini	kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi mahasiswa	
5	Hubungan Antara Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa	Jane Mariem Monepa, Adnin Aulia Idhan, Nur Aulia Putri, dkk	Universitas Tadulako	Medika Tadulako	Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa	2022
6	<i>The Relationship of Breakfast, Nutritional Status with Concentration Studying College Students at STIKes PERTAMEDI-KA Jakarta</i>	Dwi Ayu Lestari, Falah Indriawati Barokah, Putri Sahari	STIKES PERTAMEDI-KA, Jakarta	JGK Vol.14 No.1	Mengetahui hubungan sarapan dan status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa	2022
7	Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Bhayangkara	Hanafiani Lestari, Windi Setiasih, Anzella Lovelly Vadincha, Sulthan Bakhtiar, Ferdy Muzzamil	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	Parade Riset Mahasiswa	Menganalisis perbedaan tingkat konsentrasi mahasiswa yang sarapan dan tidak sarapan	2023

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Desain Studi	Karakteristik Penelitian	Hasil Penelitian
1	Gradischerline, Kuntarti & Riani (2024)	Kuantitatif, Observasional Analitik, <i>Cross Sectional</i>	Sampel: 68 mahasiswa FK Universitas YARSI Angkatan 2020. Teknik: <i>Simple Random Sampling</i> . Instrumen: Kuesioner. Analisis: Univariat & Bivariat (<i>Chi-Square</i> , SPSS 25).	Kebiasaan sarapan (55,9%) kategori cukup, (30,9%) baik, (13,2%) kurang. Konsentrasi belajar: (54,41%) sedang, (35,29%) tinggi, (10,29%) rendah. Uji <i>Chi-Square</i> menunjukkan $p = 0,000$ ($<0,05$), terdapat hubungan signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar.

				Mahasiswa yang tidak sarapan cenderung memiliki konsentrasi lebih rendah.
2	I Gede Purnawinadi & Christa Vike Lotulung (2020)	Survei analitik, <i>Cross Sectional</i> , Uji <i>Spearman Correlation</i>	Sampel: 177 mahasiswa kelas <i>General English 1</i> . Teknik: <i>purposive sampling</i> .	Terdapat hubungan signifikan namun sangat lemah antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi ($r = 0,162$; $p = 0,031$) dengan arah hubungan yang positif.
3	Alvin Muhammad Fauzi dkk (2025)	Kuantitatif asosiatif, <i>Cross Sectional</i> , Uji <i>Pearson</i>	Sampel: 33 mahasiswa PGSD & PGPAUD UPI. Teknik: <i>purposive sampling</i> , analisis normalitas & korelasi <i>Pearson</i> .	Terdapat hubungan positif signifikan dengan kekuatan sedang ($r = 0,504$; $p = 0,003$). Semakin baik kebiasaan sarapan, semakin tinggi fokus saat kuliah pagi 3 SKS.
4	Sici Lewi Maslenia & Loritta Yemina (2021)	Deskriptif kuantitatif, <i>Total Sampling</i>	Sampel: 64 mahasiswa asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Instrumen: kuesioner <i>Google Form</i> .	Mayoritas mahasiswa jarang sarapan (58,7%) dan memiliki konsentrasi sedang (59%). Penelitian tidak menguji hubungan statistik.
5	Jane Mariem Monepa dkk (2022)	Survey analitik, Pendekatan <i>Cross Sectional</i> , Uji <i>Chi-Square</i>	Sampel: 37 mahasiswa aktif perkuliahan Teknik: <i>purposive sampling</i> . Instrumen: angket kebiasaan sarapan & konsentrasi belajar.	Tidak terdapat hubungan signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar ($p = 0,088 > 0,05$). Meskipun sebagian besar mahasiswa yang sarapan memiliki konsentrasi baik, namun tidak dapat dibuktikan secara statistik.
6	Dwi Ayu Lestari et al., 2022	Observasional analitik dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i> , Uji <i>Chi-Square</i>	Sampel 177 mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. Teknik: <i>proportional stratified random sampling</i> . Variabel: Kebiasaan sarapan, status gizi (IMT), dan konsentrasi belajar; konsentrasi diukur menggunakan <i>Digit Symbol Substitution Test</i> (DSST)	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar ($p = 0,894$) maupun antara status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa ($p = 0,642$).
7	Hanafiani Lestari et al., 2023	Eksperimen (<i>Single Subject Design</i>), Uji <i>t-test</i>	Sampel 15 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan perlakuan sarapan dan tidak sarapan; konsentrasi diukur	Terdapat perbedaan signifikan tingkat konsentrasi antara kondisi sarapan dan tidak sarapan ($p < 0,001$). Mahasiswa yang sarapan memiliki skor konsentrasi lebih tinggi

			melalui tes setelah menonton video memori dan observasi.	dibandingkan saat tidak sarapan.
--	--	--	---	-------------------------------------

Analisis Hubungan Sarapan dan Konsentrasi

Beberapa penelitian memberikan bukti bahwa sarapan berpengaruh langsung pada fungsi kognitif (konsentrasi). Penelitian oleh Alvin Muhammad Fauzi dkk. (2025) menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang ($r = 0,504$; $p = 0,003$), di mana semakin baik kebiasaan sarapan, semakin tinggi pula fokus mahasiswa saat mengikuti kuliah pagi. Hubungan positif sarapan dengan tingkat konsentrasi ini diperkuat oleh studi eksperimental dari Hanafiani Lestari et al. (2023) yang menemukan perbedaan signifikan ($p < 0,001$) pada skor konsentrasi. Mahasiswa memiliki skor konsentrasi lebih tinggi saat mereka sarapan dibandingkan saat tidak sarapan. Selain itu juga terdapat temuan serupa oleh Gradischerline dkk. (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Purnawinadi & Lotulung (2020) juga menemukan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi walaupun hubungan tersebut sangat lemah ($r = 0,162$; $p = 0,031$).

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil negatif. Studi oleh Jane Mariem Monepa dkk. (2022) mengungkapkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan signifikan antara sarapan dan konsentrasi ($p = 0,088 > 0,05$), meskipun secara deskriptif sebagian besar mahasiswa yang sarapan memang memiliki konsentrasi yang baik. Penelitian oleh Dwi Ayu Lestari et al. (2022) juga menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan maupun status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Perbedaan hasil ini bisa dipengaruhi oleh instrumen pengukuran yang berbeda di setiap penelitian sehingga dapat memunculkan hasil berupa hubungan yang signifikan maupun tidak signifikan.

Berdasarkan aspek perilaku dan kebiasaan, terdapat kecenderungan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Penelitian Maslenia & Yemina (2021) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa asrama (58,7%) jarang sarapan dan memiliki tingkat konsentrasi yang berada pada kategori sedang (59%). Secara umum, meskipun hasil uji statistik pada beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan, sebagian besar literatur menyatakan bahwa sarapan berperan penting dalam menunjang pelaksanaan berbagai aktivitas termasuk aktivitas akademik.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap berbagai penelitian mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Sarapan berperan penting dalam menyediakan energi yang secara langsung berdampak pada kesiapan kognitif dan kemampuan berkonsentrasi selama melaksanakan berbagai kegiatan. Meskipun beberapa studi menunjukkan hasil statistik yang tidak signifikan atau hubungan yang lemah, namun data deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang memulai hari dengan sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang sering melewatkan sarapan. Oleh karena itu, sarapan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor pendukung konsentrasi terutama konsentrasi belajar, namun bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, mahasiswa disarankan untuk tetap membiasakan sarapan dengan memperhatikan kualitas dan keseimbangan gizi guna menunjang aktivitas akademik. Selain itu, institusi pendidikan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait pentingnya sarapan dan faktor-faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar untuk pelajar dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, A. M., Mulyaningsih, A. P., Harefa, D. K., Syahrani, L. A., Aisyah, S., & Putri, H. E. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat fokus mahasiswa pada kuliah pagi berdurasi 3 SKS di UPI. *Jurnal Sains Student Research*, 3(3), 641–648.
- Gradischerline, D., Kuntarti, R., & Riani, S. N. (2024). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(12), 1392–1401.
- Kartini, & Sa'adah, N. (2022). Dampak musik religi terhadap konsentrasi belajar (Studi kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 6033–6038.
- Lestari, D. A., Barokah, F. I., & Sahari, P. (2022). Hubungan sarapan, status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKES Pertamedika Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1).
- Lestari, H., Setiasih, W., Vadincha, A. L., Bakhtiar, S., & Muzzamil, F. (2023). Sarapan memengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Bhayangkara. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 575–586.
- Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, V. F. (2023). Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Primary Edu (JPE)*, 1(1), 61–68.
- Maslenia, S. L., Yemina, L., & Siringo-Ringo, L. (2021). Gambaran kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19–25.
- 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)*, 7(1), 26–32.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 31–36.
- Utami, T. N., Dharma, S., & Eliska. (2016). *Kontribusi kebiasaan sarapan pagi, status gizi, umur dan peran fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa* [Laporan Penelitian]. Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
- Wandini, R. R., & Sinaga, M. R. (2018). Games Pak Pos membawa surat pada syntax model pembelajaran tematik. *Raudhah*, 6(1), 1–12.