

Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Between Breakfast and Study Concentration in YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and A Review According to Islamic Perspective

Debrin Gradischerline¹, Retno Kuntarti², Siti Nur Riani³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Agama Fakultas Kedokteran Gigi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email : debringrscherline@gmail.com

KATA KUNCI Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa.

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada anak dan kalangan muda salah satunya adalah kemampuan konsentrasi belajar menjadi tidak optimal. Dengan tidak sarapan pagi, kadar glukosa dalam darah kurang terpenuhi sehingga kerja otak dan daya berpikir akan menurun. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk membangun kebiasaan sarapan pagi, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektual. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan observasional analitik dan rancangan *Cross Sectional*. Sampel berjumlah 68 responden. Sampel dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat dan diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik dan tingkat konsentrasi belajar berada di kategori sedang. Hipotesis menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Islam mengajarkan bahwa untuk menjalani hidup yang baik dan sehat, seseorang harus menjaga pola makan yang bergizi dengan tidak berlebihan namun memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Oleh karena itu, sebagai umat Muslim harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektual.

KEYWORDS

Breakfast, Study Concentration, College Students.

ABSTRACT

Breakfast habits are a problem in children and young people, one of which is the ability to concentrate on learning. By not eating breakfast, glucose levels in the blood are less fulfilled so that brain work and thinking power will decrease. Therefore, efforts are needed to build the habit of breakfast, so that it can help in improving concentration and intellectual abilities. The study was a quantitative study with analytic observational and cross sectional design. The sample amounted to 68 respondents. The sample was selected through simple random sampling technique. The research data were analyzed univariately and bivariately and processed using the SPSS version 25.0 application. The results showed that the 2020 YARSI University Faculty of Medicine students had poor breakfast habits and the level of learning concentration was in the moderate category. The hypothesis concludes that there is a significant relationship between breakfast and study concentration in students. Islam teaches that to live a good and healthy life, one must maintain a nutritious diet that is not excessive but fulfills the body's nutritional needs. Therefore, as Muslims, we must pay attention to the food we consume in order to improve our concentration and intellectual abilities.

PENDAHULUAN

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada anak dan kalangan muda. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013), sebanyak 50% remaja dan 31,2% orang dewasa tidak sarapan pagi, 26,1% pelajar di Indonesia hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, atau teh saat sarapan. Serta terdapat 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah atau bahkan tidak sarapan. (Yuniarsih, 2021). Berdasarkan data *Programme for International Student Assessment* (PISA) 2018 menyebutkan bahwa prestasi pelajar Indonesia ada di posisi ke-74 dari 79 negara. (OECD, 2020). Dari kedua data tersebut dapat disimpulkan bahwa kurangnya sarapan pagi dapat menyebabkan kemampuan konsentrasi belajar menjadi tidak optimal.

Dengan tidak sarapan pagi, kadar glukosa dalam darah kurang terpenuhi sehingga kerja otak dan daya berpikir akan menurun. Akibatnya,

mahasiswa akan lebih cepat merasa lelah, cemas, dan mudah mengantuk sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. (Rafika, *et al.*, 2018). Terkhusus bagi mahasiswa fakultas kedokteran yang mengharuskan mereka untuk berkonsentrasi lebih keras karena banyaknya materi dan bahan pembelajaran dalam waktu yang singkat serta jadwal kuliah yang padat. (Rima, *et al.*, 2020).

Kemampuan untuk memusatkan perhatian dan pikiran pada suatu objek tertentu dengan mengeliminasi pikiran-pikiran yang tidak berkaitan dikenal sebagai konsentrasi belajar. Yulia dan Navia (2017). Siswa harus dapat fokus selama proses pembelajaran karena sangat penting untuk memahami dan menguasai materi pelajaran serta menjadi indikator keberhasilan pelaksanaan pembelajaran. (Kurniasih, 2020).

Sarapan pagi dapat menyediakan glukosa dalam darah yang berfungsi untuk kerja otak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. Oleh karena itu diperlukan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan salah satunya adalah membangun kebiasaan sarapan pagi, khususnya bagi mahasiswa karena dapat membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektual. (Ali, *et al.*, 2018).

Penelitian ini sejalan penelitian Rima et al (2020), pada temuannya menyimpulkan adanya pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian Mawarni (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan pada pelajar yang sarapan pagi dan yang tidak dengan konsentrasi belajar selama di sekolah, dimana sebagian besar responden jarang melakukan sarapan namun tetap dapat berkonsentrasi dan menerima pelajaran dengan baik.

Islam adalah agama yang berlandaskan pada Al Qur'an dan Hadits, yang salah satunya mengatur bagaimana manusia berinteraksi satu sama lain dan dengan lingkungannya, termasuk moralitas, pola makan, dan pakaian. Memelihara tubuh dengan memberinya makanan bergizi yang halal dan thayyib merupakan kewajiban sebagai bagian dari memelihara jiwa manusia. (Rahayu, 2019).

Hak tubuh yang harus terpenuhi salah satunya adalah sarapan pagi. Sarapan pagi dapat mencukupi kebutuhan gizi tubuh sehari-hari, menghindari risiko kekurangan gizi

serta dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik. Sumber energi glukosa untuk kerja otak juga sangat dibutuhkan tubuh saat pagi, sehingga sarapan pagi berpengaruh kepada kesehatan tubuh. (Sulaiman, 2021).

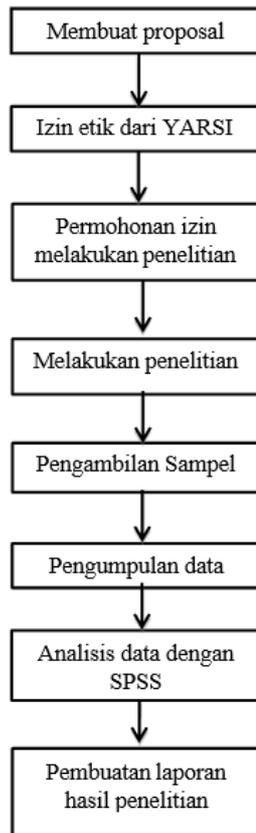
Belajar dan menuntut ilmu merupakan perintah sekaligus kewajiban umat Muslim untuk mencapai kebahagiaan di dunia serta akhirat. Dengan demikian, ilmu begitu penting dalam Al-Qur'an serta Hadits. Dalam proses menuntut ilmu, pola belajar yang baik memerlukan tingkat konsentrasi maksimal untuk mencapai hasil yang diharapkan sehingga proses penyerapan ilmu dapat lebih efektif dan efisien. (Sari, 2017).

Melalui latar belakang masalah yang telah dijabarkan tersebut, penelitian ini bertujuan meneliti hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas YARSI angkatan 2020.

METODOLOGI

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan observasional analitik dan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini yakni seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Sampel berjumlah 68 responden. Sampel dipilih melalui teknik *simple random sampling*.

Data penelitian menggunakan data primer yang berupa kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dan diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Alur penelitian ini antara lain:



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang terkumpul menunjukkan bahwa, responden perempuan mendominasi penelitian ini dengan 57 (83,8%) responden, sisanya yakni 11 (16,2%) responden adalah laki-laki. Jika dilihat dari umur, responden yang berumur 21 tahun mendominasi penelitian ini dengan jumlahnya sebanyak 37 responden atau sebanyak 54,4% responden. Kemudian umur 19 tahun sejumlah satu responden atau sebanyak 1,5%. Lalu umur 20 tahun sebanyak 20 responden atau sebanyak 29,4%. Terakhir, umur 22 tahun sebanyak 10 atau sebanyak 14,7% dari total 68 responden.

Hasil Uji Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Mahasiswa Yang Melakukan Sarapan Pagi

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Kurang	9	13,2
2	Cukup	38	55,9
3	Baik	21	30,9
Jumlah		68	100

Sebagaimana data diatas menunjukkan bahwa hanya 21 orang atau 30,9% yang melakukan sarapan pagi, sisanya sebesar 38 atau 55,9% mahasiswa berkategori cukup terhadap aktivitas mereka dalam sarapan pagi. Sedangkan 9 atau 13,2% mahasiswa berkategori kurang terhadap sarapan pagi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Rendah	7	10,9
2	Sedang	37	54,41
3	Tinggi	24	35,29
Jumlah		68	100

Sebagaimana data diatas menunjukkan bahwa sebesar 7 atau 10,29% mahasiswa memiliki kategori tingkat rendah dalam konsentrasi belajar. Sebesar 37 atau 54,41% mahasiswa memiliki kategori tingkat sedang dalam konsentrasi belajar. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 24 atau 35,29% mahasiswa mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang tinggi.

Hasil Uji Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson			
Chi-Square	39.918 ^a	4	.000
Likelihood			
Ratio	32.680	4	.000
Linear-by- Linear	20.212	1	.000
Association			
N of Valid Cases	68		

Dapat dilihat dari data diatas bahwa nilai Asymp. Sig. (2-sided) yakni 0,000 (<0,05), sehingga menyimpulkan **hipotesis 1 diterima**, dan hipotesis 0 ditolak. Sehingga untuk hipotesisnya berbunyi “Ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020”

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari jumlah sampel 68 orang, diketahui bahwa responden perempuan mendominasi penelitian ini dengan 57 (83,8%) responden, sisanya yakni 11 (16,2%) responden adalah laki-laki. Jika dilihat dari umur, responden yang berumur 21 tahun mendominasi penelitian ini, jumlahnya sebanyak 37 responden atau sebanyak 54,4 responden dari total 68 responden. Hal ini dikarenakan total keseluruhan

populasi sebanyak 213 mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 166 mahasiswa dan rata-rata usia mahasiswa angkatan 2020 yaitu 21 tahun.

Kebiasaan Sarapan Pagi

Tingkat frekuensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 terhadap kebiasaan mereka dalam melakukan sarapan pagi, diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah peneliti bagikan. Melalui kuesioner tersebut, dari total 68 mahasiswa yang melakukan sarapan pagi hanya 21 atau 30,9%, sisanya sebesar 38 atau 55,9% mahasiswa berkategori cukup terhadap aktivitas mereka dalam sarapan pagi. Sedangkan 9 atau 13,2% mahasiswa berkategori kurang terhadap sarapan pagi. Secara umum, sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan berkategori cukup. Hal ini disebabkan tidak ada ketersediaan konsumsi untuk pagi hari atau menu sarapan yang tidak lengkap.

Meskipun beberapa mahasiswa masih melewatkan sarapan setiap hari, kehidupan sosial mereka memiliki dampak yang signifikan terhadap pilihan gaya hidup sehat mereka. Hal ini terutama berlaku pada kebiasaan mereka di pagi hari. Fakta bahwa mereka tinggal di luar kota dan indekos di dekat kampus berarti sarapan tidak selalu tersedia, yang merupakan salah satu hal yang menghalangi mereka untuk membiasakan diri untuk sarapan, sehingga untuk sarapan mereka harus memasak sendiri dan mencari penjual makanan. Karena jadwal kuliah yang lebih awal, mereka terburu-buru saat sarapan dan akhirnya hanya makan makanan ringan. Bagi mahasiswa yang memasak

sendiri, konsistensi pola makan mereka sangat bergantung pada bagaimana mereka mengatur waktu dan uang saku. Karena makanan telah disiapkan, mereka memiliki rutinitas sarapan yang lebih baik daripada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. (Putra *et al.*, 2018).

Selaras dengan penelitian Anasiru (2017), yang meneliti 102 siswa di Kecamatan Kabila, Kabila Bone, Kabupaten Bolango bahwa 50 responden (atau 49%) cenderung tidak sarapan. Hal ini dikarenakan, sejak sekolah dimulai, makanan belum tersedia di rumah, sehingga mereka yang menjawab survei ini memutuskan untuk tidak sarapan dan menunggu hingga jam istirahat pertama di sekolah. Sarapan sebaiknya dikonsumsi antara pukul 06:00 dan 10:00 pagi karena mengandung karbohidrat yang dapat digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar glukosa darah dan mengubahnya menjadi energi. Selain itu, penjelasan tambahan yang diberikan oleh para peserta adalah bahwa mereka tidak terbiasa mengkonsumsi sarapan karena ketidaknyamanan perut.

Menurut penelitian, sebagian besar mahasiswa jarang melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 69 (39%) dari total 117 mahasiswa yang menjadi responden. Alasan yang diberikan oleh mahasiswa untuk hal ini adalah malas, sibuk dengan latihan (pekerjaan), bangun kesiangan, tidak memiliki waktu karena kegiatan perkuliahan yang dimulai dari jam 7 pagi, tidak terbiasa sarapan, merasa tidak enak di perut jika sarapan, dan rasanya tidak enak. Jika seseorang dapat mengatur waktu dan jadwal kegiatan sehari-hari secara efektif, mereka seharusnya dapat mengendalikan penyebab-penyebab

ini. Mereka juga dapat memulai kebiasaan sarapan secara teratur untuk membantu tubuh dan pikiran mereka terbiasa makan di pagi hari (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Konsentrasi Belajar

Melalui penyebaran kuesioner didapatkan data frekuensi gambaran tingkat konsentrasi belajar mahasiswa terhadap aktivitas belajar, didapatkan 7 atau 10,29% mahasiswa memiliki kategori tingkat rendah dalam konsentrasi belajar. Sebesar 37 atau 54,41% mahasiswa memiliki kategori tingkat sedang dalam konsentrasi belajar. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 24 atau 35,29% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Dari data tersebut didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar di kategori sedang. Hal ini disebabkan responden mudah mengantuk, cepat merasa bosan saat berada di ruang kelas, dan mudah lupa dengan materi yang disampaikan sehingga harus membaca materi berulang kali untuk bisa memahaminya.

Kemampuan untuk memusatkan pikiran sebagian besar tergantung pada diri seseorang. Nugroho (2007) dalam Setyani (2018) menyebutkan beberapa hal yang dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi belajar, antara lain kurangnya semangat belajar, lingkungan belajar yang tidak nyaman, gangguan kesehatan fisik, dan tingkat kejenuhan yang dialami saat proses belajar. Jumlah materi yang harus dipelajari oleh siswa sangatlah banyak dan rumit. Belum lagi mereka sering terlibat dalam berbagai kegiatan lain, seperti bergabung dengan kelompok, untuk mendapatkan kemampuan tambahan.

Siswa sering mengalami kebosanan saat belajar di kelas dalam waktu yang lama karena banyaknya aktivitas yang harus mereka lakukan. Hal ini dapat berdampak pada tingkat konsentrasi yang semakin lama akan menurun. (Setyani & Ismah, 2018)

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Lestari (2022), diperoleh hasil 137 atau 77,4% dari 177 mahasiswa yang menjadi responden memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik. Hal ini disebabkan oleh faktor internal yaitu kondisi fisik atau kesehatan yang tidak optimal dan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan belajar, sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa dan menghambat proses penyerapan materi. Menurut penelitian tambahan, menunjukkan 12 (41,38%) orang mempunyai konsentrasi yang buruk. Hal ini terlihat dari tindakan siswa di dalam kelas, di mana mereka jarang bertanya, jarang mendengarkan guru menjelaskan sesuatu, dan mudah kehilangan fokus di dalam kelas karena berbicara dengan teman, menyelesaikan tugas dengan tidak tepat, dan mengantuk saat pelajaran berlangsung (Dewi et al., 2020).

Ketika tingkat perhatian seseorang menurun, mereka lebih cenderung melupakan informasi yang telah mereka pelajari, dan jika konsentrasinya masih cukup kuat, mereka akan dapat mempertahankan informasi tersebut dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan optimal. Menurut Mustofa *et al.* (2023), Menjaga kesehatan tubuh melalui tidur yang cukup, makan makanan yang seimbang, dan memenuhi kebutuhan

gizi merupakan variabel pendukung dalam teknik fokus belajar. Faktor psikologis yang mendukung konsentrasi belajar antara lain memiliki hubungan interpersonal yang positif, taat menjalankan ajaran agama dan beribadah sebagai sarana untuk memperbaiki diri, tidak sedang mengalami masalah hidup yang berat, memiliki rasa percaya diri yang cukup, dan tidak mengalami rasa cemas. Lingkungan yang kondusif dan fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan pengujian uji *chi-square* melalui program SPSS. Diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* adalah 0,000 ($< 0,05$), sehingga menyimpulkan hipotesis 1 diterima dan hipotesis 0 ditolak. Sehingga untuk hipotesis pada penelitian ini adalah "Ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020".

Berdasarkan data penelitian, menunjukkan sebanyak 53 diantaranya melakukan sarapan pagi pada pukul 06.00 sampai 09.00 dan sebanyak 10 responden melakukan sarapan saat akan berangkat ke kampus. Hal ini menunjukkan bahwa waktu melakukan sarapan mahasiswa masih tergolong baik. Jenis sarapan yang dikonsumsi oleh 66 responden berupa makanan dengan nutrisi tidak lengkap dan sebanyak 25 responden hanya mengonsumsi minuman saat sarapan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa jenis sarapan yang dikonsumsi tergolong kurang baik.

Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 yang tidak sarapan memiliki tingkat fokus yang relatif rendah saat belajar. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi sarapan mahasiswa berdampak pada kemampuan mereka untuk fokus saat mengikuti pelajaran di kampus. Menurut Winata (2021) pola makan dan nutrisi yang cukup merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang memengaruhi seberapa sering mereka makan, yang membantu tubuh mengukur seberapa banyak nutrisi yang cukup. Karena sarapan dapat menyumbang hingga 25% dari asupan kalori dalam sehari, maka sarapan memainkan peran yang signifikan. Menu sarapan yang baik mengandung sumber karbohidrat seperti nasi, roti, kentang, tepung beras, ubi dan jagung. Sumber protein seperti susu, ikan, ayam, daging, telur, keju, tempe, dan kacang hijau serta sumber vitamin dan mineral yang berasal dari sayur dan buah. (Larega, 2015).

Seseorang makan malam sekitar pukul 19.00 dan tidak makan lagi hingga pukul 06.00-10.00. Tubuh tidak makan selama sepuluh hingga dua belas jam, sehingga tubuh hanya memiliki cadangan gula darah (glukosa) yang cukup untuk dua hingga tiga jam aktivitas di pagi hari. Selama delapan hingga sepuluh jam aktivitas belajar, sarapan akan membangun kembali cadangan energi. Seseorang yang melewatkan sarapan akan memiliki lebih sedikit glukosa dalam sistem mereka, yang merupakan sumber energi otak (Yarissumi, 2017). Tubuh menggunakan energi dari sumber makanan di pagi hari untuk

mendukung kerja organ-organnya, sehingga memungkinkan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dan beroperasi secara teratur. Oleh karena itu, ketersediaan menu sarapan yang sehat dan kebiasaan makan sarapan seseorang bergantung pada bagaimana mereka terbiasa makan sarapan. (Yunita & Nindya, 2018).

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Verdiana (2018), yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,001$) antara sarapan dan tingkat perhatian belajar. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebiasaan makan saat sarapan dan konsentrasi belajar berkorelasi secara signifikan. Hal ini mungkin disebabkan oleh tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik ketika mereka mengikuti praktik makan sehat dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan atau makan dengan porsi kecil.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardana (2019) juga mengungkapkan hal yang sama, bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar, melalui pengujian *chi-square* dengan nilai $p = 0,024$ dan $PR = 3,75$. Bahkan Wardana (2019) menambahkan bahwa semakin sering intensitas individu tidak melakukan sarapan pagi, semakin turun pula tingkat konsentrasinya.

Temuan serupa juga didapatkan dari penelitian Purnawinadi dan Lotulung (2020), yang menyatakan bahwa kegiatan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini terkait dengan memiliki pola pikir yang cerdas, mampu menempatkan nilai yang tinggi pada aktivitas otak, lebih perseptif, dan lebih mudah untuk fokus.

Salah satu kelompok mahasiswa yang perlu fokus secara intens dan mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh mereka saat terlibat dalam kegiatan belajar yang sangat kompleks adalah mahasiswa kedokteran. Sarapan harus menyumbang hingga 25% dari asupan gizi harian, yang terdiri dari 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Hal ini dikarenakan sarapan merupakan makanan pertama dan utama yang dibutuhkan tubuh untuk mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga aktivitas yang sehat dan menyediakan energi untuk hari-hari yang sibuk. 2020; Rima dkk. Disarankan untuk sarapan ringan untuk meringankan beban pada sistem pencernaan, seperti makanan tinggi serat dan rendah lemak yang mengandung cukup protein. Karbohidrat penting untuk meningkatkan glukosa dan mikronutrien di otak, yang membantu otak memproduksi energi, oleh karena itu sarapan yang sehat juga harus mencakup keduanya. (Larega, 2015). Bagi mahasiswa yang memiliki waktu yang padat di pagi hari, dianjurkan untuk menyiapkan menu sarapan di malam hari agar tidak tergesa-gesa saat pagi harinya. Mahasiswa juga dapat membawa bekal sarapan pagi mereka apabila tidak sempat melakukan sarapan, sehingga kebutuhan gizi tubuh akan tercukupi dan dapat menunjang kemampuan kerja otak di pagi hari.

Hasil Penelitian Menurut Pandangan Islam

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebanyak 30,9% mahasiswa yang melakukan sarapan pagi dengan baik. Sisanya sebesar 55,9% mahasiswa

berkategori cukup terhadap kebiasaan sarapan pagi, dan 13,2% mahasiswa dengan kategori kurang dalam melakukan sarapan pagi. Sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dengan kategori rendah sebanyak 10,29%, pada kategori sedang sebanyak 54,41%, dan untuk kategori tinggi sebanyak 35,29%.

Hasil penelitian ini selaras dengan Al-Faida (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Menurut penelitiannya, kemampuan mahasiswa untuk fokus pada pelajaran dan hubungannya dengan kesehatan fisik akan meningkat jika mereka terbiasa sarapan. Selain itu, perlu disebutkan bahwa sarapan tinggi karbohidrat sangat penting karena akan meningkatkan jumlah glukosa dan mikronutrien di otak, yang memberikan energi, membantu konsentrasi mental, dan memudahkan informasi untuk diserap saat belajar (Al-Faida, 2021).

Makanan dianggap oleh umat Islam sebagai salah satu komponen terpenting dalam menjaga kesehatan, tidak hanya dari sudut pandang ilmiah dan medis. Islam mengajarkan bahwa untuk menjalani hidup yang baik dan sehat, seseorang harus menjaga pola makan yang bergizi dengan tidak berlebihan, memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, dan mengonsumsi makanan halal yang disetujui oleh agama (Salim dan Rusmana, 2022). Oleh karena itu, kita sebagai umat Muslim hendaknya memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, khususnya ketika sarapan pagi. Hal ini agar dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektual.

SIMPULAN

Sebagaimana hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori cukup yang berarti kurang baik, sementara tingkat konsentrasi belajar mahasiswa adalah sedang. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, P.B. et al (2018) Penguatan Pelayanan Kesehatan Dasar di Puskesmas, Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat.
- Ali, M. D. (2010). Pendidikan Agama Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Aulia Dini Hanipah, Titan Nurul Amalia and Dede Indra Setiabudi (2022) 'Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif', Education: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2(1), pp. 41- 51. doi:10.51903/education.v2i1.148.
- Al-Faida, N. (2021) 'Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua', Ikesma, 17(2), p. 81. doi:10.19184/ikesma.v17i1.22397.
- Anasiru, M.A., Minasti and Puspawati, N.N. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango', Health and Nutritions Journal, III, pp. 2549-7618.
- Darlis, A. (2017) 'Motivasi Pengembangan Ilmu Pengetahuan', POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam, 3(1), pp. 1-28.
- Darmanah, G. (2019) Metodologi Penelitian. CV. Hira Tech.
- Djamalilleil, S.F., Rosmaini, R. and Dewi, N.P. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', Health and Medical Journal, 3(1), pp. 43-50. doi:10.33854/heme.v3i1.339.
- Dwi, D.A.L., Falah, F.I.B. and Putri Sahari (2022) 'Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta', Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 14(1), pp. 72-80. doi:10.35473/jgk.v14i1.261.
- Fridaram, O. et al. (2021) 'Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw', Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), pp. 161-170. doi:10.24246/jms.v1i22020p161-170.
- Hasanah, A.I., Fauziah, R. and Kurniawan, R.R. (2021) 'Konsep Makanan Halal dan Thayyib dalam Perspektif Al-Qur'an', Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu AlQur'an dan Tafsir, x, p. 10.
- Hikmah, M., Rusli, R. and Mayangsari, M.D. (2022) 'Peranan Information Overload terhadap Konsentrasi pada Proses Belajar Daring Peserta Didik di SMAN 1 Kotabaru', Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(2), pp. 47- 69. doi:10.24912/provitae.v15i2.20748.
- Husin, Y.N.E.S.S.A.A. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Stunting dan Tidak Stunting Di SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran Tahun 2019', JURNAL DUNIA KESMAS, (Vol 9, No 1 (2020): Volume 9 Nomor 1), pp. 9-15.

- Available at:
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/article/view/2627/pdf>.
- Kurniasih, E. (2020) 'Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun', *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 67-75. doi:10.47575/jpkm.v1i2.186.
- Larega, T.S.P. (2015) 'Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents', *J Majority*, 4(2), pp. 115-121. Available at:
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>.
- Maheran, S., Saiin, A., April, M., & Rizki, M. (2022). Pendekatan Maqashid Syariah Terhadap Konsep Makanan Halalan Thoyyiban Dalam Islam. *TERAJU: Jurnal Syariah Dan Hukum*, 4(01), 49-59. <https://doi.org/10.35961/teraju.v4i01.435>
- Mergenthaler, P. et al. (2013) 'Sugar for the brain: The role of glucose in physiological and pathological brain function', *Trends in Neurosciences*, 36(10), pp. 587-597. doi:10.1016/j.tins.2013.07.001.
- Mustofa, Z. et al. (2023) 'Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI)', *Damhil Education Journal*, 3(1), pp. 19-35. doi:10.37905/dej.v3i1.1755.
- Navia, Y. and Yulia, P. (2017) 'Hubungan Disiplin Belajar Dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa', *PYTHAGORAS: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 6(2), pp. 100-105. doi:10.33373/pythagoras.v6i2.905.
- Nindrea, R.D. (2017) 'Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Endurance*, 2(3), p. 239. doi:10.22216/jen.v2i3.1839.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K. and Santi, E. (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1), p. 101. doi:10.20527/dk.v8i1.7296.
- OECD (2020) *PISA 2018 Results (Volume V): Effective Policies, Successful Schools*, OECD Publishing.
- Pane, A. and Darwis Dasopang, M. (2017) 'Belajar Dan Pembelajaran', *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 3(2), p. 333. doi:10.24952/fitrah.v3i2.945.
- Purnawinadi, I.G. and Lotulung, C.V. (2020) 'Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa', *Nutrix Journal*, 4(1), p. 31. doi:10.37771/nj.vol4.iss1.429.
- Putra, A. et al. (2018) 'Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), pp. 577-586. doi:10.15294/higeia.v2i4.26803.
- Putu Sri Ratna Dewi, N. et al. (2020) 'Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar', *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), pp. 168-180. Available at:
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>.
- Rafika, Astuty, P. and Setyowati, S. (2018) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi dan ilmu kesehatan*, 6(2), pp. 26-35.
- Rahayu, M. (2019) 'Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili)', *Jurnal Diskursus Islam*, 7(2), pp. 295-313. doi:10.24252/jdi.v7i2.10144.

- Rika Kumala Sari (2017) 'Kewajiban Belajar dalam Hadis Rasulullah SAW', *Sabilarrasyad*, II(02), pp. 120-137.
- Rima, T. et al. (2020) 'Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa', *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), pp. 26-29. doi:10.33751/pedagonal.v4i1.1990.
- Salim, M.N.N. and Rusmana, D. (2022) 'Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik', *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman*, 11(1), pp. 73-94. doi:10.35878/islamicreview.v11i1.334.
- Setyani, M.R. and Ismah (2018) 'Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar', *Pendidikan matematika*, 01, pp. 73-84.
- Sukiman and Kasimah (2021) *Teologi kesehatan islam*.
- Sulaiman, Y. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SDN 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene', *Jurnal Prodi Diploma Keperawatan STIKES Bina Bangsa Mejene'*.
- Supriatmanto, W.H., Herlambang, A.D. and Rachmadi, A. (2021) 'Hubungan konsentrasi belajar dan lingkungan belajar ketika siswa melaksanakan pembelajaran daring pada mata pelajaran pemrograman berorientasi objek terhadap hasil belajar siswa kelas ii rpl smk negeri 8 malang', *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 5(9), pp. 3908- 3916. Available at: <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/download/9782/4381/>.
- Surya, H. 2010. *Jadilah Pribadi yang Unggul*. Jakarta: PT elex Media Komputindo
- Tang, Z. et al. (2017) 'The effects of breakfast on short-term cognitive function among Chinese white-collar workers: Protocol for a three-phase crossover study', *BMC Public Health*, 17(1), pp. 1-8. doi:10.1186/s12889-017-4017-1.
- Verdiana, L. and Muniroh, L. (2018) 'Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang', *Media Gizi Indonesia*, 12(1), p. 14. doi:10.20473/mgi.v12i1.14-20.
- Wardana, Y. J. (2019). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balarejo Kabupaten Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Watts, M.E., Pocock, R. and Claudianos, C. (2018) 'Brain energy and oxygen metabolism: Emerging role in normal function and disease', *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 11(June), pp. 1-13. doi:10.3389/fnmol.2018.00216.
- Winata, I.K. (2021) 'Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), p. 13. doi:10.32585/jkp.v5i1.1062.
- Yarissumi, Y. (2017) 'Hubungan antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Keaktifan Belajarnya pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course', *KOLOKIUUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), pp. 132-142. doi:10.24036/kolokium-pls.v5i2.31.
- Yuniarsih, D.P. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi', *Jurnal Health Sains*, 2(11), pp. 1448-1459.
- Yunita, W.R. and Nindya, T.S. (2018) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), p. 123. doi:10.20473/mgi.v12i2.123-128.