**HUBUNGAN KALORI SARAPAN DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI ANAK USIA SEKOLAH**

**DI SD NEGERI 3 CANGGU TAHUN 2012**

**Sri Ayu Ari Susanti, Komang Menik Sri, Lilis walidah**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Concentration is paramount in every individual, especially the students. Concentration is influenced by several factors one of which is calorie breakfast in the morning. A good breakfast calories can meet the needs of the body so the body can continue to optimal metabolism. This study aims to assess the relationship between calorie breakfast with students' ability to concentrate. This study used a descriptive correlational research design with a cross sectional approach. Sample consisted of 51 people selected by purposive sampling of students who aged 10-12 years. Data collection using a live interview during the 4 days of calorie breakfast and measurement of concentration by the Bourdon Wiersma test, then analyzed with a bivariate correlation test Product Moment and Spearman Rank (p <0.05). The results of this study show that the average calorie breakfast are 306,17 kcal, whereas the average concentration ability (speed) is 10,7174, the average concentration ability (constancy) was 4,2549, and the average concentration ability (accuracy ) is 5,51. The results of bivariate analysis obtained p-value = 0.000 with a coefficient correlation is -0,541, that means there is a intermediate relationship between calorie breakfast with the ability to concentrate (speed), p value = 0,000 with a coefficient correlation is -0,608, that means there is a strong link between calorie breakfast with ability to concentrate (constancy), and p value = 0,033 with a coefficient correlation is -0,299, that means there is a low relationship between calorie breakfast with the ability of concentration (accuracy). On this research can be concluded that there was a significant negative correlation between calorie breakfast with the ability to concentrate, that means the better calorie breakfast the score the lower the calorie breakfast concentration ability, which means the better the child's ability to concentrate.

**Keywords**: Calories Breakfast, Capability Concentration, School Age Children

**PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak pertengahan yaitu usia 6 sampai 12 tahun sering disebut sebagai ”usia sekolah”. Pada tahap perkembangan ini anak diarahkan menjauh dari kelompok keluarga dan berpusat di dunia hubungan dengan teman sebaya yang lebih luas. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental dan sosial yang berkelanjutan, disertai penekanan pada perkembangan kompetensi keterampilan. Periode ini merupakan periode kritis dalam perkembangan konsep diri dan intelektual (Wong, 2009).

Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2009). Anak dengan status gizi kurang ataupun lebih dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan, terhambatnya perkembangan intelektual, menurunnya kekebalan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit.

Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009), di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada anak sekolah. Konsumsi makanan yang adekuat dalam kuantitas dan kualitas yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik. Survei yang dilakukan oleh Mercycorps (2005) menemukan bahwa 35% anak sekolah di Riau mengalami status gizi kurang. Masalah kurang gizi tersebut dapat diakibatkan karena perilaku keluarga yang tidak membiasakan anak untuk sarapan sebelum beraktivitas. Upaya yang diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah antara lain dengan pemberian makanan tambahan, pemberian obat cacing secara rutin dan membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini diharapkan akan memperbaiki status gizi anak karena status gizi yang baik akan berdampak pada prestasi yang baik pula (Suyatno, 2009).

Prestasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra ke satu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak mempedulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu (Hakim, 2011). Menurut Petersen dalam Susanto (2006), secara umum yang dimaksud dengan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk dapat mencurahkan perhatian dalam waktu yang relatif lama. Anak dikatakan konsentrasi pada pelajaran jika anak dapat memusatkan perhatian pada apa yang dipelajari. Anak yang sulit berkonsentrasi memiliki ciri-ciri: anak sering bosan terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan, anak tampak tidak bisa duduk lama di kursi, tidak dapat tenang menerima pelajaran, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, sering melamun, mudah mengalihkan perhatian, gagal menyelesaikan tugas, memainkan jari-jari tangan dan kaki ketika duduk, sering mengobrol dan mengganggu teman.

Konsentrasi merupakan hal yang terpenting pada setiap individu, terlebih pada pelajar. Apabila mereka tidak bisa konsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan oleh guru maka bisa dipastikan bahwa siswa tersebut secara otomatis akan menjumpai kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak diantaranya: ketidaksiapan anak menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya, dan pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari (Susanto, 2006).

Menurut FAO/WHO (Almatsier, 2010) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore), dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Sarapan merupakan hal terpenting dari seluruh jenis hidangan sehari. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan dengan waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 (Soekirman, 2000). Sarapan dapat mengisi energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menyediakan karbohidrat yang akan digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa darah. Tidak sarapan menyebabkan persediaan gula darah lebih rendah dari normalnya sehingga persediaan glukosa pada otak tidak cukup, denyut jantung menjadi cepat, kepala pusing, mata berkunang-kunang bahkan pingsan (Site, 2008). Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2005). Ari Lastari (2010) melakukan studi mengenai kebiasaan sarapan siswa di SD No. 17 Kesiman didapatkan bahwa 46,3% anak selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4 % tidak pernah sarapan. Dalam penelitian ini dinyatakan terdapat kecenderungan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan indeks prestrasi siswa. Dalam hal ini, jenis sarapan akan dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi anak di pagi hari. Sarapan yang baik adalah yang mengandung karbohidrat cukup karena kandungan karbohidrat yang kita konsumsi pada pagi hari akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak, sehingga dapat meningkatkan gairah dan konsentrasi dalam menerima pelajaran.

Studi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Februari 2012 mengenai gambaran kegiatan sarapan pada 75 orang siswa kelas IV dan V di SD Negeri 3 Canggu, didapatkan bahwa sebanyak 72 orang siswa (96%) melakukan kegiatan sarapan dan sebanyak 3 orang siswa (4%) tidak melakukan kegiatan sarapan. Setelah melakukan pengamatan langsung selama jam pelajaran pertama yaitu pukul 07.30-09.30, sebanyak 22 siswa (29,3%) mengalami gangguan konsentrasi. Gangguan konsentrasi tersebut meliputi: siswa sering menguap, melamun, melihat ke luar jendela, menggerak-gerakkan kaki dan tangan saat pelajaran, tidak memperhatikan saat proses pembelajaran dan mengobrol. Walaupun sudah mengkonsumsi sarapan, tetapi masih banyak siswa yang mengalami gangguan konsentrasi. Hal ini salah satunya disebabkan oleh kalori dari sarapan yang dikonsumsi kurang optimal atau bahkan berlebihan. Kalori adalah jumlah energi basal, yaitu energi yang terkandung dalam makanan. Menghitung kalori adalah salah satu cara menentukan berapa banyak jumlah makanan yang harus dikonsumsi. Idealnya jumlah energi makanan yang disajikan untuk sarapan bagi anak sekolah sebaiknya tidak kurang dari 266 – 400 Kkal atau 14 – 20% dari total kebutuhan kalori agar anak tidak kekurangan energi menjelang makan siang dan tidak terjadi kelelahan pada saat proses pembelajaran (Priandarini, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang “Hubungan Kalori Sarapan Dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Canggu Tahun 2012”. Melalui kajian ini akan diperoleh informasi guna mendukung peningkatan SDM (Sumber Daya Manusia) khususnya anak sekolah.

**METODE PENELITIAN**

**Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasional yaitu mengkaji hubungan antara variabel. Model pendekatan subyek yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel *independen* dan *dependen* hanya satu kali, pada satu saat.

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 3 Canggu yang berjumlah 243 orang. Sampel diambil dari siswa SD Negeri 3 Canggu yang berumur 10 – 12 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* tepatnya *purposive sampling*.

**Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data mengenai kalori sarapan dilakukan dengan wawancara langsung tentang kalori yang dikonsumsi selama 4 hari, kemudian jumlah kalori ditentukan berdasarkan panduan perkiraan jumlah kalori bahan makanan dan pengukuran kemampuan konsentrasi dengan menggunakan *Bourdon Wiersma Test*. Status gizi anak diukur dengan menggunakan mikrotoa, dan insdeks prestasi dilihat dari nilai rapor semester.

**Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data**

Setelah mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian, sampel yang terpilih akan dijelaskan tentang prosedur dan tujuan penelitian. Kemudian sampel menandatangani *informed consent* sebagai responden. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara langsung mengenai kalori sarapan selama 4 hari berturut-turut, dan pada hari terakhir akan diukur kemampuan konsentrasinya.

Setelah data terkumpul maka data di deskripsikan dan masing-masing variabel dikategorikan. Kalori sarapan dikategorikan menjadi kurang, baik, dan lebih. Sedangkan kemampuan konsentrasi dikategorikan menjadi baik, cukup baik, cukup, ragu-ragu, kurang. Untuk menganalisis hubungan kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* yang merupakan uji *Parametrik Test* dengan tingkat kemaknaan/ kesalahan 5% (0,05).

**HASIL PENELITIAN**

Rata-rata kalori sarapan yang dikonsumsi selama 4 hari sebesar 306,17 Kkal dengan nilai tengah sebesar 313,96 Kkal, dan nilai yang paling sering muncul adalah 313,96 Kkal. Berdasarkan rentang kebutuhan sarapan anak usia sekolah, maka rentang kalori sarapan yang dikonsumsi responden berdasarkan nilai rata-rata adalah baik yaitu berkisar antara 266 – 400 Kkal. Rata-rata kemampuan konsentrasi (kecepatan) adalah 10,7174 yang tergolong cukup baik, dengan nilai tengah 10,2500 dan nilai yang paling sering muncul adalah 9,96. Rata-rata kemampuan konsentrasi (konstansi) adalah 4,2549 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 4,0000 dan nilai yang paling sering muncul adalah 4,63. Rata-rata kemampuan konsentrasi (ketelitian) adalah 5,51 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 3,00 dan nilai yang paling sering muncul adalah 3.

Menurut hasil uji statistik hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan) dengan bantuan komputer dan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai p value. Dimana skor kecepatan reaksi siswa dengan nilai p= 0,000 yaitu kurang dari 0,05 yang berarti Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,541. Skor konstansi siswa dengan nilai p= 0,000 yaitu kurang dari 0,05 yang berarti Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (konstansi) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,608. Skor konstansi siswa dengan nilai p= 0,033 yaitu kurang dari 0,05 yang berarti Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (ketelitian) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,299.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian di SD Negeri 3 Canggu menunjukkan bahwa rata-rata kalori sarapan yang dikonsumsi selama 4 hari oleh 51 responden adalah 306,17 Kkal yaitu tergolong baik dengan nilai tengah sebesar 313,96 Kkal, dan nilai yang paling sering muncul adalah 313,96 Kkal. Responden terbanyak memiliki kalori sarapan baik (266 – 400 Kkal) yang berjumlah 40 responden (78,4%), 10 responden (19,6%) yang memiliki kalori sarapan kurang (<266 Kkal), dan 1 responden (2%) memiliki kalori sarapan lebih (>400 Kkal). Dalam penelitian ini seluruh responden memiliki status gizi baik dan didapatkan nilai rata-rata kalori yang baik pula. Responden yang memiliki status gizi baik akan memiliki nilai kecukupan kalori yang hampir sama. Almatsier (2010) menyatakan bahwa status gizi buruk, kurang atau lebih akan memiliki nilai kebutuhan kalori yang berbeda. Gambaran kalori sarapan yang diperoleh sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Almatsier (2010) dimana kalori tiap orang akan berbeda antara satu dengan yang lainnya dan setiap bahan makanan akan memiliki jumlah kalori yang berbeda. Teori lain yang mendukung adalah diungkapkan oleh Berhrman *et al* (2000) bahwa faktor yang paling besar mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah keluarga, teman sebaya, dan media massa. Hal ini didukung oleh penelitian Endang Sunarti, dkk (2006) yang melakukan penelitian mengenai pemberian makanan tambahan terhadap konsentrasi belajar pada 49 responden untuk masing-masing kelompok perlakuan dan kontrol. Usia responden yang terlibat dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu berkisar antara 10 – 12 tahun. Usia ini adalah usia sekolah yang merupakan periode memanjang dimana kemampuan kognitif anak akan berkembang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk perkembangan intelektualnya. Pada penelitian ini rata rata tertinggi kalori sarapan berada pada usia 10 tahun yaitu sebesar 322,67 Kkal. Kondisi yang sama juga dilaporkan oleh Ari Lastari (2010) yang melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani siswa, dan mendapatkan usia 58 orang siswa yang dijadikan subyek penelitian di SD No. 17 Kesiman tahun 2010 adalah 10 – 12 tahun, dimana subyek yang memiliki kebiasaan sarapan terbanyak adalah pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 23 orang (39,65%). Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia dibawah 10 tahun cendurung akan lebih memilih aturan yang diterapkan orang orang tua, sedangkan anak usia 11 dan 12 tahun cenderung lebih memilih aturan yang diterapkan oleh kelompoknya (Wong, 2011). Dalam hal ini aturan-aturan mengenai kebiasaan sarapan dengan kalori baik yang diterapkan oleh orang tua akan ditentukan oleh tingkat pendidikan, pekerjaan, ekonomi orang tua. Selain itu hal yang juga mempengaruhi kebiasaan sarapan ini adalah media massa, iklan, citra tubuh. Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, anak usia 11 dan 12 tahun merupakan usia pra remaja dimana pada usia ini akan tampak jelas perubahan fisiologis yang berkaitan dengan awitan karakteristik seks sekunder (Wong, 2009). Hal ini akan menyebabkan anak usia 11 dan 12 tahun terutama anak perempuan akan lebih memperhatikan bentuk tubuh (*body image*), sehingga akan menyebabkan anak menjadi lebih enggan untuk makan atau mengkonsumsi sarapan yang kurang mencukupi kebutuhan kalorinya.

Kalori sarapan anak sekolah merupakan gambaran zat-zat gizi yang dikonsumsi tiap harinya. Kalori sarapan baik sebagian besar responden menandakan terpenuhinya kalori di pagi hari yang sangat diperlukan tubuh untuk memulai aktivitas. Sarapan sangat penting artinya bagi tubuh karena lambung yang kosong selama 8 – 10 jam harus sudah terisi kembali. Dengan demikian, tubuh yang mengalami keadaan hipoglikemi akan perlahan-lahan meningkat kembali karena glukosa di pagi hari sangat penting untuk kerja otak, terutama dalam hal konsentrasi sehingga tubuh menjadi lebih produktif (Almatsier, 2010).

Terdapatnya responden yang mengkonsumsi sarapan dengan kalori <266 Kkal atau >400 Kkal menandakan masih kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya kalori sarapan yang baik karena di SD Negeri 3 Canggu belum pernah ada penyuluhan atau informasi mengenai kebiasaan sarapan yang baik pada akhirnya juga akan mempengaruhi status gizi anak. Diharapkan dengan status gizi baik dan kalori sarapan yang baik akan berdampak pada prestasi yang baik pula.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata kecepatan responden adalah 10,7174 yang tergolong cukup baik, dengan nilai tengah 10,2500 dan nilai yang paling sering muncul adalah 9,96. Rata-rata konstansi responden adalah 4,2549 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 4,0000 dan nilai yang paling sering muncul adalah 4,63. Rata-rata ketelitian responden adalah 5,51 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 3,00 dan nilai yang paling sering muncul adalah 3.

Jika dikategorikan sesuai dengan skor WS, sebagian besar responden memiliki skor kecepatan cukup (11,2 – 14,6’’) yaitu berjumlah 18 responden (35,3%), sebagian besar responden memiliki skor konstansi cukup (3,3-6,7) yang berjumlah 24 responden (47,1%), sebagian besar responden memiliki ketelitian cukup (4-12) yang berjumlah 27 responden (52,9%) sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan konsentrasi baik dari segi kecepatan, konstansi, dan ketelitian mengerjakan test berada pada tingkat kemampuan cukup. Hal ini didukung oleh penelitian Ariati (2008) yang menggunakan Bourdon Wiersma Test untuk mengukur kemampuan konsentrasi 12 responden dan didapatkan bahwa rata-rata kecepatan responden 7,07 yaitu tergolong baik, rata-rata konstansi 4,99 yaitu tergolong cukup, dan rata-rata ketelitian 12,47 yaitu tergolong cukup.

Hal serupa dinyatakan oleh Ahmad Faridi (2005) yang melakukan penelitian mengenai hubungan sarapan dengan kadar glukosa darah dan konsentrasi siswa yang menggunakan empat jenis skala untuk mengukur tingkat konsentrasi pada 80 siswa. Dalam penelitian tersebut dinyatakan sebagian besar responden berada pada tingkat konsentrasi sedang, dimana proporsi responden untuk masing-masing jenis skala pada tingkat konsentrasi sedang adalah tes picture search (71,3%), selective attention (66,3%), coding (71,3%), dan verbal fluency (58,8%).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata ketelitian anak usia 12 tahun lebih baik dibandingkan anak usia 10 tahun. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia sekolah akhir mampu mengembangkan kemampuan untuk berkonsentrasi selama periode yang lebih lama, dapat bersabar menghadapi kepuasan yang tertunda, bertanggung jawab atas pelaksanaan kegiatan (Susan, 2002).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan) dengan nilai p=0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,541 yang artinya terdapat hubungan sedang antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan). Terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (konstansi) dengan nilai p=0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,608 yang artinya terdapat hubungan kuat antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (konstansi). Terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (ketelitian) dengan nilai p=0,033 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,299 yang artinya terdapat hubungan rendah antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (ketelitian). Korelasi negatif berarti hubungan menunjukkan arah yang berlawanan, yaitu semakin baik kalori sarapan semakin kecil skor kecepatan, konstansi, dan ketelitian sehingga semakin baik kemampuan konsentrasi (kecepatan, konstansi, dan ketelitian) anak atau sebaliknya semakin kurang kalori atau lebih maka semakin besar skor kecepatan, konstansi, dan ketelitian sehingga semakin kurang kemampuan (kecepatan, konstansi, dan ketelitian) anak.

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kalori sarapan pada masing-masing usia termasuk dalam kalori yang baik atau sesuai dengan kecukupan kalori per hari. Sedangkan, nilai rata-rata kemampuan konsentrasi baik dalam hal keceatan, konstansi, dan ketelitian berada pada tingkat cukup baik. Kalori sarapan yang baik menunjukkan terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi. Ketersediaan kalori yang didapat bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis tubuh terutama otak untuk melangsungkan proses metabolisme dan menghasilkan ATP sehingga kemampuan kerja otak menjadi optimal. Kebiasaan sarapan yang baik akan meningkatkan gairah dan kemampuan konsentrasi. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Suyatno (2009) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan yang baik akan meningkatkan status gizi anak sehingga berdampak pada kemampuan anak untuk menangkap materi pelajaran. Teori lain yang mendukung hal ini yaitu diungkapkan oleh Sediaoetama (2005) yang menyatakan bahwa anak yang tidak dibiasakan untuk sarapan akan menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga anak akan mudah terkena serangan infeksi atau penyakit dan akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Penelitian lain dilakukan oleh Triyanti (2010) mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar kelas V di Sekolah Dasar Negeri 1, Sekolah Dasar negeri 2, dan Sekolah Dasar Negeri 3 Citarum Semarang tahun 2005 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik daripada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan yang baik akan memberikan kontribusi penting bagi tubuh karena dengan sarapan pagi yang baik tubuh akan memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Optimalnya zat-zat gizi ini akan memperbaiki status gizi anak dan kemampuan konsentrasi anak sehingga akan meningkatkan prestasi belajar anak di sekolah.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan) dengan nilai p=0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,541 yang artinya terdapat hubungan sedang antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (kecepatan). Ada hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (konstansi) dengan nilai p=0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,608 yang artinya terdapat hubungan kuat antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (konstansi). Terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (ketelitian) dengan nilai p=0,033 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,299 yang artinya terdapat hubungan rendah antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi (ketelitian).

Dengan dilakukannya ppenelitian ini, orang tua, sekolah dan masyarakat disarankan agar tetap memperhatikan kebiasaan sarapan yang baik bagi anak sekolah karena akan mempengaruhi kemampuan konsentrasi anak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut diharapkan melakukan observasi langsung tentang kalori sarapan yang dikonsumsi sampel, menambah besar sampel dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kalori sarapan seperti tingkat pendidikan, pekerjaan dan ekonomi keluarga, dan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seperti tingkat kelelahan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Ariati. 2008. *Komposisi Makronutrien Sarapan Yang Adekuat Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekes Depkes Denpasar*. Tesis tidak diterbitkan. Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar.

Behrman, Klirgman, Arvin. 2000, *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: EGC

Departemen Kesehatan RI. 2005. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat

Faridi, Ahmad. 2005. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar*. Skripsi diterbitkan. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor

Hakim, T. 2011. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara

Priandarini, Lucia. 2010. *Diet Sehat Tanpa Lapar*. Jakarta: Penerbit Trans Media Pustaka

Site, M. 2008. *Kebiasaan Buruk Yang merusak Otak*. (online), (<http://makarims.blogspot.com/2008/01/kebiasaan-buruk-yg-merusak-otak.html>, diakses 14 Januari 2012)

Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya.* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional

Sunarti, Endang. 2006. *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Berita Kedokteran Masyarakat Vol. 22 No.2, Juni 2006. Ilmu Kesehatan Anak. FK UGM. Yogyakarta

Susan B. 2002. *Perawat sebagai Pendidik: Prinsip-prinsip Pengajaran dan Pembelajaran*. Jakarta: EGC

Susanto, H. 2006. *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. (online), (<http://www.bpkpenabur.or.id/files/Hal.46-51MeningkatkanKonsentrasi.pdf>, diakses 14 Januari 2012)

Suyatno. 2009. *Gizi Daur Hidup: Gizi Anak Sekolah*. (online), (<http://suyatno.blog.undip.ac.id/files/2009/12/gizi-anak-sekolah.pdf>, diakses 14 Januari 2012)

Winters, R.W dan H.L. Greene. 1983. *Nutritional Support of the Seriously III Patient*. New York London: Academic Press

Wong, D.L. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik.* Jakarta: EGC.