Available online: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik *J. Gizi Dietetik, Maret, 2026, 5(1):111-117*
E-ISSN 2830-0890 *DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.442-448*

Pentingnya Gaya Hidup Sehat terhadap Konsentrasi Belajar Siswa: Studi Cross Sectional

The Importance of a Healthy Lifestyle for Students' Learning Concentration: Cross-Sectional Study

Muhammad Azhar Anwary*, Nurhamidi, dan Niken Widyastuti Hariati

[1]Program Studi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70714 Indonesia

*Penulis koresponden: azharanwary5@gmail.com

Diterima: 9 Juli 2025 *Direvisi: 3 Februari 2025* *Disetujui: 31 Maret 2026*

ABSTRACT

Learning concentration is an essential component in supporting students' academic achievement. Both internal and external factors can affect concentration levels, including sleep quality, iron intake, and breakfast habits. This study aims to examine the relationship between sleep quality, frequency of iron consumption, and breakfast habits with students' learning concentration at MA Al Irsyad Sungai Tuan. This study applied an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 48 students from grades X and XI who met the inclusion criteria were selected as respondents using a total sampling technique. Data were collected using standardized instruments, namely the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to measure the frequency of iron intake, and an additional questionnaire to assess breakfast habits and learning concentration levels. Data analysis was conducted using Spearman's Rank correlation test to identify relationships between variables. The results showed significant correlations between sleep quality (p=0.000), frequency of iron consumption (p=0.001), and breakfast habits (p=0.002) with students' learning concentration. These findings indicate that students with good sleep quality, adequate iron intake, and regular breakfast habits tend to have higher levels of learning concentration. In conclusion, sleep quality, frequency of iron consumption, and breakfast habits are important determinants in supporting students' learning concentration. Therefore, the results of this study are expected to serve as a basis for schools and parents to pay more attention to students' lifestyle factors in order to promote optimal academic performance.

***Keywords**: breakfast habits; iron consumption frequency; learning concentration; sleep quality*

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan komponen esensial dalam menunjang keberhasilan akademik siswa. Faktor-faktor internal maupun eksternal dapat memengaruhi tingkat konsentrasi, termasuk kualitas tidur, asupan zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi. Studi ini dimaksudkan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di MA Al Irsyad Sungai Tuan. Studi ini menerapkan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 48 siswa kelas X dan XI yang memenuhi kriteria inklusi dipilih sebagai responden melalui teknik total sampling. Data diperoleh melalui penggunaan instrumen terstandarisasi, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi zat besi, serta kuesioner tambahan untuk menggambarkan kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Rank Spearman* untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur (p=0,000), frekuensi konsumsi zat besi (p=0,001), dan kebiasaan sarapan pagi (p=0,002) dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang baik, konsumsi zat besi yang cukup, dan kebiasaan sarapan pagi yang teratur cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Kesimpulannya, kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi merupakan determinan penting dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pihak sekolah dan orang tua dalam memperhatikan aspek gaya hidup siswa guna menunjang pencapaian prestasi akademik yang optimal.

Kata kunci: frekuensi konsumsi zat besi; kebiasaan sarapan pagi; konsentrasi belajar; kualitas tidur

PENDAHULUAN

Tingkat konsentrasi selama belajar merupakan aspek krusial yang berperan dalam menentukan pencapaian akademik siswa. Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara optimal dibutuhkan dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, serta mengikuti proses pembelajaran secara menyeluruh. Konsentrasi yang baik sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, terutama kondisi kesehatan individu serta kebiasaan hidup (Setyawati & Widyana 2022). Salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan konsentrasi adalah kecukupan tidur dan asupan zat gizi, khususnya zat besi, yang mendukung fungsi otak secara optimal (Khailanisa & Linda 2023). Kurang tidur dan defisiensi zat besi pada remaja dapat mengganggu metabolisme otak, menurunkan kadar hemoglobin, dan berdampak pada penurunan daya pikir serta kemampuan fokus jangka panjang (Purwaningsih & Zulala 2023).

Salah satu kebiasaan penting yang juga berperan dalam menunjang konsentrasi belajar adalah sarapan pagi. Sarapan berperan dalam menyuplai energi dan glukosa sebagai bahan bakar utama otak (Al-Faida 2021; Sukmawati *et al*. 2021). Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan fungsi kognitif, termasuk penurunan kemampuan berpikir, tingkat kewaspadaan, dan daya ingat pada siswa (Aghadiati 2019). Selain itu, sarapan yang bergizi dapat meningkatkan kinerja mental dan menjaga stabilitas emosi saat mengikuti proses belajar (Al-Faida 2021). Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang baik menjadi bagian penting dari pola hidup sehat yang mendukung aktivitas belajar siswa.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan yang relevan antara kualitas tidur, kecukupan asupan zat besi, serta kebiasaan sarapan dengan capaian akademik dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Studi oleh Setyawati & Widyana (2022) di SMP Negeri 2 Sleman kepada siswa SMP menyatakan bahwa siswa dengan pola tidur yang baik cenderung menunjukkan kemampuan konsentrasi yang lebih optimal. Selain itu, penelitian oleh Hastuti & Yuliati (2018) di laboratorium Zoologi dan Mikroskopi FMIPA UNY kepada semua mahasiswi FMIPA UNY rentang umur 17-24 tahun menyatakan bahwa kadar hemoglobin yang dipengaruhi oleh konsumsi zat besi memiliki hubungan positif dengan ketajaman konsentrasi. Sejalan dengan temuan tersebut, Famila & Istianah (2020) melaporkan bahwa tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi umumnya ditemukan pada siswa yang terbiasa sarapan, dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak melakukannya.

Hingga saat ini, penelitian yang secara komprehensif mengkaji ketiga faktor tersebut secara bersamaan dalam satu analisis masih tergolong terbatas. Padahal, kombinasi antara kualitas tidur, kecukupan zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi berpotensi menjadi prediktor dominan dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MA Al Irsyad Sungai Tuan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki kebiasaan sarapan secara teratur dan sering mengalami kelelahan akibat kurang tidur. Selain itu, sebagian siswi juga diketahui mengalami anemia akibat kurangnya konsumsi zat besi, meskipun telah mendapat suplemen dari sekolah.

Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, studi ini dimaksudkan untuk mengkaji keterkaitan antara kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, serta kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Studi ini diharapkan menghasilkan temuan yang dapat berkontribusi sebagai dasar pertimbangan dalam pengembangan program intervensi berbasis gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan, khususnya dalam rangka mendukung peningkatan kualitas proses dan hasil belajar siswa.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Studi ini dilaksanakan dengan menerapkan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Studi ini dilaksanakan di MA Al Irsyad Sungai Tuan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, pada bulan November 2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas, ketersediaan data, dan relevansi masalah penelitian dengan kondisi siswa di sekolah tersebut. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dan izin dari pihak sekolah serta lembaga terkait. Berdasarkan hasil tinjauan awal dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, penelitian ini sudah dinyatakan layak etik karena sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011 yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Penelitian ini dinyatakan layak secara etik dengan nomor sertifikat: 1158/KEPK-PKB/2024.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam studi ini mencakup seluruh siswa kelas X dan XI di MA Al Irsyad Sungai Tuan. Penentuan subjek dilakukan menggunakan metode total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan sebagai responden penelitian. Adapun kriteria inklusi yang diterapkan meliputi:

siswa aktif di kelas X dan XI, bersedia berpartisipasi dalam penelitian, serta telah menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*). Sementara itu, siswa yang sedang dalam kondisi sakit atau tidak hadir pada saat pengumpulan data dikeluarkan dari partisipasi penelitian. Penelitian ini melibatkan 48 siswa sebagai subjek, yang ditetapkan sebagai responden berdasarkan kriteria seleksi yang telah ditentukan.

Jenis dan cara pengumpulan data

Variabel terikat yang dianalisis dalam studi ini adalah konsentrasi belajar siswa. Data mengenai konsentrasi belajar diperoleh menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang telah divalidasi pada penelitian sebelumnya. Variabel independen dalam penelitian ini mencakup kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi. Untuk mengukur kualitas tidur, digunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas 19 butir pertanyaan yang mencakup 7 komponen penilaian dan telah tervalidasi secara standar. Penggunaan PSQI didasarkan pada kemampuannya untuk membedakan kualitas tidur yang baik dan buruk secara valid serta realibel selama satu bulan terakhir (Setyawati & Widyana 2022). Frekuensi konsumsi zat besi diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang memuat daftar makanan sumber zat besi dan responden diminta mencatat frekuensi konsumsi makanan tersebut selama satu bulan terakhir. Kebiasaan sarapan pagi diukur menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan yang menanyakan frekuensi sarapan dalam satu minggu, jenis makanan, dan waktu sarapan. Instrumen ini merupakan hasil modifikasi yang telah disesuaikan dengan karakteristik responden serta tujuan penelitian guna menjamin validitas data yang diperoleh (Sukmawati *et al*. 2021; Aghadiati 2019).Selain itu, data demografi seperti usia, jenis kelamin, dan kelas juga dicatat untuk mendukung analisis.

Pengolahan dan analisis data

Dalam studi ini, proses analisis data dilakukan setelah melalui proses pengolahan yang dilakukan dengan menggunakan software SPSS, yang meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi data, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antarvariabel. Analisis univariat diterapkan guna mendeskripsikan pola distribusi frekuensi serta persentase dari setiap variabel dalam penelitian ini, yang mencakup kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, kebiasaan sarapan pagi, tingkat konsentrasi belajar, serta menggambarkan karakteristik demografis responden berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin. Pada tahap selanjutnya, analisis bivariat digunakan guna mengidentifikasi keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menerapkan uji korelasi *Rank Spearman*, mengingat seluruh data yang dianalisis berada pada skala ordinal. Tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Rumus yang digunakan dalam uji ini adalah $r_s = 1 - \frac{6\Sigma d_{i^2}}{n\,(n^2-1)}$ di mana r_s adalah koefisien korelasi *Rank Spearman*, Σd_{i^2} adalah kuadrat selisih peringkat, dan n adalah jumlah subjek. Penentuan jumlah sampel minimum dalam penelitian ini didasarkan pada uji korelasi dengan pendekatan analitik observasional. Asumsi yang digunakan dalam perhitungan meliputi tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, kekuatan uji (*power*) sebesar 80% (β=0,20), serta besar korelasi yang diharapkan (r) sebesar 0,40 yang termasuk dalam kategori korelasi sedang. Berdasarkan asumsi tersebut, diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 47 responden. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 responden telah memenuhi kebutuhan minimal sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 48 siswa dari kelas X dan XI di MA Al Irsyad Sungai Tuan sebagai responden. Analisis dilakukan guna mengevaluasi hubungan antara kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, serta kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar peserta didik.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik	n	%
Usia		
- 14	3	6,3
- 15	14	29,2
- 16	19	39,6
- 17	12	25,0
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	23	47,9
- Perempuan	25	52,1

Berdasarkan data pada Tabel 1, sebagian besar subjek berada pada usia 16 tahun (39,6%) dan 15 tahun (29,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek berada pada masa pertengahan remaja. Pada tahap ini, individu sedang mengalami perubahan biologis dan psikososial yang signifikan, yang turut memengaruhi kebiasaan tidur, pola makan, serta aktivitas belajar mereka (Firdaus *et al*. 2024).

Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi siswa perempuan dalam penelitian ini (52,1%). Hal ini sesuai dengan komposisi siswa di MA Al Irsyad Sungai Tuan yang mayoritas adalah siswi. Jenis kelamin merupakan salah satu determinan penting dalam studi gizi dan kesehatan, karena remaja perempuan cenderung lebih berisiko mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang lebih tinggi, terutama saat menstruasi, sehingga dapat memengaruhi konsentrasi belajar mereka (Famila & Istianah 2020; Purwaningsih & Zulala 2023).

Karakteristik ini menjadi penting dalam interpretasi hasil penelitian karena baik usia maupun jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, serta kebiasaan sarapan pagi, yang keseluruhannya menunjukkan korelasi terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa (Khailanisa & Linda 2023).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsentrasi belajar, kualitas tidur, frekuensi konsumsi zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi

Variabel	n	%
Konsentrasi belajar		
- Baik (76%–100%)	16	33,3
- Cukup (56% –75%)	14	29,2
- Kurang (<56%)	18	37,5
Kualitas tidur		
- Baik (≤5)	25	52,1
- Buruk (>5)	23	47,9
Frekuensi konsumsi zat besi		
- Sering (0–150)	3	6,3
- Kadang-kadang (151–300)	6	12,5
- Jarang (301– 450)	39	81,3
Kebiasaan sarapan pagi		
- Baik (≥ 77,8%)	25	52,1
- Cukup (55,6%-77,8%)	20	41,7
- Kurang (<55,6%)	3	6,3

Merujuk pada Tabel 2, mayoritas responden diketahui memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tergolong dalam kategori kurang (37,5%), sedangkan hanya 33,3% yang memiliki konsentrasi baik. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi permasalahan dalam kemampuan fokus belajar siswa yang bisa disebabkan oleh faktor gaya hidup dan asupan gizi (Firdaus *et al*. 2024).

Dari segi kualitas tidur, lebih dari separuh responden (52,1%) memiliki kualitas tidur baik. Hal ini cukup positif karena kualitas tidur yang baik memberikan dampak yang berarti dalam memperkuat memori dan konsentrasi (Khailanisa & Linda 2023). Namun, masih ada 47,9% responden yang mengalami kualitas tidur buruk, yang dapat berdampak pada penurunan performa akademik (Sukmawati *et al*. 2021).

Sebagian besar responden (81,3%) jarang mengonsumsi makanan tinggi zat besi, hanya 6,3% yang tergolong sering. Ini menunjukkan rendahnya kesadaran atau akses terhadap makanan sumber zat besi. Rendahnya asupan zat besi berpotensi menimbulkan anemia, yang berkontribusi terhadap penurunan oksigenasi otak dan penurunan konsentrasi belajar (Famila & Istianah 2020; Purwaningsih & Zulala 2023).

Untuk kebiasaan sarapan pagi, lebih dari setengah siswa (52,1%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa sarapan secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar, terutama jika mengandung cukup glukosa dan zat gizi lainnya (Al-Faida 2021). Namun demikian, masih terdapat 6,3% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kurang, yang perlu menjadi perhatian karena dapat mengganggu performa belajar.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji korelasi antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar

Variabel	*p-value*	r
Kualitas tidur	0,000	0,848

Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar menunjukkan hubungan yang sangat signifikan secara statistik, memperoleh skor *p*=0,000 dan koefisien korelasi *r*=0,848. Koefisien yang tinggi ini mengindikasikan bahwa peningkatan kualitas tidur berkorelasi positif dengan peningkatan tingkat konsentrasi belajar siswa. Data empiris mendukung temuan ini, di mana mayoritas siswa yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan konsentrasi belajar dalam kategori baik (64,0%), sedangkan sebagian besar siswa dengan kualitas tidur yang buruk tercatat memiliki konsentrasi belajar rendah (78,3%). Kualitas tidur yang optimal terbukti memainkan peran penting dalam mendukung fungsi kognitif dan proses pembelajaran. Setyawati & Widyana (2022) menyatakan bahwa tidur yang cukup berkontribusi dalam meningkatkan konsolidasi memori serta membantu pemulihan kerja otak. Hasil ini sejalan dengan temuan Salikunna *et al*. (2022), yang mengemukakan bahwa peserta didik dengan kualitas tidur yang optimal umumnya menunjukkan tingkat konsentrasi lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan tidur cenderung merasa mudah lelah, mengantuk saat pembelajaran berlangsung, dan mengalami kesulitan dalam memahami materi (Feriani 2020). Selain itu, Purwaningsih & Zulala (2023) mengemukakan bahwa kekurangan waktu tidur dapat memicu peradangan dan anemia, yang secara tidak langsung berdampak negatif terhadap kemampuan berpikir dan fokus siswa selama proses belajar.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Zat Besi dengan Konsentrasi Belajar

Uji korelasi dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara frekuensi konsumsi zat besi dan tingkat konsentrasi belajar, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji korelasi antara frekuensi konsumsi zat besi dengan konsentrasi belajar

Variabel	*p-value*	r
Frekuensi konsumsi zat besi	0,001	0,472

Hasil analisis korelasi mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi zat besi dan tingkat konsentrasi belajar siswa, memperoleh skor signifikansi *p*=0,001 dan koefisien korelasi *r*=0,472. Nilai korelasi ini menunjukkan hubungan positif yang sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin rutin siswa mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, seluruh responden yang rutin mengonsumsi zat besi memiliki konsentrasi belajar baik (100%), sementara sebagian besar siswa yang jarang mengonsumsi zat besi menunjukkan konsentrasi belajar kurang (46,2%). Hal ini memperkuat pemahaman bahwa zat besi memegang peranan penting dalam mendukung fungsi otak, karena zat gizi ini berperan dalam sintesis hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan otak (Puspitasari *et al.* 2021). Defisiensi zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada berkurangnya suplai oksigen ke otak (hipoksia), sehingga mengganggu aktivitas neurotransmiter dan menurunkan fungsi kognitif (Hastuti & Yuliati 2018). Puspitasari *et al.* (2021) juga menjelaskan bahwa defisiensi zat besi menurunkan kadar hemoglobin, sehingga distribusi oksigen ke otak menjadi tidak optimal. Kondisi ini secara langsung berimplikasi pada terganggunya fungsi kognitif, seperti daya ingat, fokus, dan konsentrasi. Meskipun penelitian Hastuti & Yuliati (2018) hanya menemukan hubungan yang lemah, arah korelasinya tetap positif, yang menegaskan pentingnya peran zat besi dalam menunjang proses pembelajaran secara optimal.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Analisis korelasi dilakukan untuk menilai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji korelasi antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Variabel	*p-value*	r
Kebiasaan sarapan pagi	0,002	0,430

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa, dengan nilai *p*=0,002 dan koefisien korelasi *r*=0,430. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang lebih baik menunjukkan korelasi searah dengan

peningkatan tingkat konsentrasi belajar, di mana siswa yang teratur mengonsumsi sarapan setiap pagi cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran. Temuan ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan secara teratur pada siswa berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dalam proses pembelajaran (52,0%), sedangkan seluruh siswa yang jarang sarapan menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah (100%). Sarapan pagi memberikan suplai glukosa yang esensial bagi fungsi otak, dan kekurangannya dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi (Khailanisa & Linda 2023). Penelitian Famila & Istianah (2020) juga mendukung hasil ini, di mana 88% siswa yang sarapan secara teratur memperlihatkan konsentrasi belajar yang optimal. Selain itu, Aghadiati (2019) menekankan bahwa sarapan menyumbang sekitar 25% dari kebutuhan energi harian, yang berperan penting dalam menjaga fokus dan daya tahan tubuh selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menekankan pentingnya faktor gaya hidup seperti tidur, pola makan, dan kebiasaan sarapan dalam menunjang konsentrasi belajar. Dengan demikian, peningkatan prestasi belajar tidak semestinya hanya berfokus pada pengembangan aspek kognitif, melainkan juga perlu disertai dengan perhatian terhadap manajemen kualitas tidur, pemenuhan kebutuhan gizi, serta edukasi mengenai pentingnya kebiasaan sarapan sejak usia dini. Peneliti ingin mendorong keterlibatan yang lebih optimal dari pihak sekolah dan orang tua dalam memperhatikan aspek gaya hidup siswa, serta melakukan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk menyertakan faktor psikologis dan lingkungan belajar sebagai variabel tambahan guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur, kecukupan asupan zat besi, dan kebiasaan sarapan pagi secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar peserta didik, di mana siswa dengan tidur yang berkualitas, asupan zat besi yang memadai, serta rutinitas sarapan yang teratur cenderung memiliki konsentrasi belajar lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang memperhatikan ketiga aspek tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pendukung peningkatan konsentrasi dan pencapaian akademik siswa, sehingga diperlukan keterlibatan aktif pihak sekolah dan orang tua dalam membimbing serta memantau kebiasaan tidur, pola konsumsi, dan rutinitas sarapan siswa sebagai bagian dari strategi optimalisasi proses pembelajaran dan prestasi akademik.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel tambahan yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti tingkat aktivitas fisik, kondisi stres, dan intensitas penggunaan perangkat elektronik. Selain itu, pelaksanaan program intervensi atau edukasi yang menekankan pentingnya tidur yang cukup, konsumsi zat besi yang adekuat, serta kebiasaan sarapan pagi secara rutin di lingkungan sekolah, dapat menjadi langkah strategis untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada MA Al Irsyad Sungai Tuan atas dukungan yang diberikan berupa izin, waktu, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada para responden yang telah berpartisipasi dengan menyediakan waktu serta data yang diperlukan. Penulis juga mengakui peran penting orang tua dan keluarga, yang melalui doa, dukungan moral, dan semangat yang tak terputus, turut berkontribusi dalam kelancaran dan penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aghadiati F. 2019. Hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar. Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal). 10(2):56-62. https://doi.org/10.32695/jkt.v10i2.46

Al-Faida N. 2021. Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 17(1):81-88. https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397

Famila A, Istianah I. 2020. Hubungan asupan zat besi, vitamin C, dan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar di SMA Taman Madya 5. Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman. 4(2):189-202. https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2020.4.2.2769

Feriani DA. 2020. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas x tkj 2 dan xi tkj 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun [skripsi]. Madiun: STIKes Bhakti Husada Mulia.

Firdaus F, Mahmudah U, Rahmat M, Pusparini. 2024. Hubungan antara kebiasaan sarapan dan asupan zat besi dengan konsentrasi belajar jurusan gizi. Jurnal Gizi dan Dietetik. 3(1):34-43. https://doi.org/10.34011/jgd.v3i1.2183

Hastuti LT, Yuliati. 2018. Hubungan pola konsumsi zat gizi besi dan kadar hemoglobin dengan konsentrasi belajar remaja putri. Jurnal Prodi Biologi. 7(2):82-89. https://doi.org/10.21831/kingdom.v7i2.12072

Khailanisa A, Linda O. 2023. Hubungan perilaku sarapan pagi dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur tahun 2023. Jurnal Pendidikan Kesehatan. 3(2):74-81.

Purwaningsih D, Zulala LN. 2023. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Di dalam: Prosiding Seminar Nasional LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2023. hlm 287-294.

Puspitasari DI, Hardiyanto D, Hamardika NA. 2021. Hubungan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Darussalam Nutrition Journal. 5(2):121-128. https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6564

Salikunna NA, Astiawan WD, Handayani F, Ramadhan MZ. 2022. Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako). 8(3):157-163.

Setyawati NE, Widyana R. 2022. Peran motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMP 2 Sleman. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan. 4(2):117-123. https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.23390

Sukmawati, Harna, Nuzrina R, Sitoayu L, Dewanti LP. 2021. Kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan dukungan orangtua terhadap konsentrasi belajar selama pandemi COVID-19. Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan. 5(1):24-35. https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164