

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND LEARNING CONCENTRATION IN UNIVERSITY STUDENTS

Keycia Aurelia Auliani¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹ * Keycia012@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 17 Nov 2025

Revised: 23 Nov 2025

Published: 30 December
2025

Keywords:

*Breakfast Habits,
Concentration on
Studying, College
Students.*

ABSTRACT

Breakfast is a morning meal that plays an important role in providing initial energy for the body and brain after a period of fasting during sleep. Among students, the habit of eating breakfast is thought to be related to learning concentration abilities that affect academic success. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and student learning concentration based on a literature review. The method used is qualitative research with a descriptive-analytical library research approach. Data were obtained from various secondary sources, including books, journals, and relevant national scientific articles, which were searched through Google Scholar. The results of the study show that most studies found a positive relationship between breakfast habits and students' concentration levels, although the strength of the relationship varied and in some studies did not show statistical significance. These differences in results were influenced by various other factors such as the nutritional quality of breakfast, sleep quality, psychological conditions, and the learning environment. In general, a balanced and nutritious breakfast has the potential to support blood glucose stability and

cognitive function, thereby helping to improve students' readiness and concentration in learning. Therefore, breakfast is still recommended as part of efforts to maintain health and support students' academic performance.

Keyword: *Breakfast Habits, Concentration on Studying, College Students.*

I. Introduction

Sarapan adalah kegiatan makan di pagi hari setelah bangun tidur, yang biasanya dilakukan sebelum memulai rutinitas sehari-hari seperti bekerja, bersekolah, atau kuliah. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan sangat bervariasi, mulai dari roti, sereal, telur, sayuran, buah, hingga susu. Sarapan memainkan peran penting bagi kesehatan karena memberikan energi awal setelah tubuh tidak mendapat asupan selama tidur. Mengonsumsi sarapan yang bergizi membantu menyediakan tenaga untuk beraktivitas serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Setelah berjam-jam berpuasa saat tidur, otak membutuhkan nutrisi agar dapat berfungsi optimal. Asupan pagi yang sehat dapat mendukung daya ingat, kemampuan fokus, dan kinerja belajar.

Upaya meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat merupakan bagian penting dari pembangunan nasional, salah satunya melalui pemenuhan gizi yang baik. Pada kelompok usia dewasa muda seperti mahasiswa, kualitas asupan harian sangat memengaruhi kondisi fisik, kesehatan, serta kemampuan berpikir. Mahasiswa sebagai calon tenaga profesional dituntut untuk memiliki performa akademik yang baik, sehingga kondisi kesehatan dan kebiasaan makan, termasuk sarapan, memegang peranan yang tidak boleh diabaikan. Konsentrasi belajar

merupakan aspek kognitif penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan akademik, namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi masih sering terjadi pada mahasiswa, salah satunya akibat pola makan yang tidak teratur.

Kecukupan gizi di pagi hari sangat berpengaruh terhadap fungsi otak, terutama dalam mendukung daya ingat dan kemampuan memusatkan perhatian. Sarapan yang seimbang dapat menyediakan energi awal bagi otak sehingga mahasiswa dapat mengikuti kuliah dengan fokus yang lebih baik. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menurunkan kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi utama bagi otak, sehingga berdampak pada mudah lelah, berkurangnya konsentrasi, dan menurunnya kesiapan belajar. Jika sarapan mengandung zat tenaga, pembangun, dan pengatur, maka energi dapat terjaga dan aktivitas akademik dapat berlangsung lebih optimal.

Pemenuhan gizi sehari-hari juga menjadi bagian dari peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, dan hal ini turut menentukan kemampuan mahasiswa dalam berpikir dan berkonsentrasi (Ali et al., 2018; UNICEF, 2020; Devi, 2012). Masalah konsentrasi tidak hanya dialami oleh siswa sekolah, tetapi juga banyak terjadi pada mahasiswa. Hasil penilaian internasional seperti PISA 2018 menunjukkan bahwa kemampuan kognitif pelajar Indonesia masih tergolong rendah, salah satunya karena konsentrasi belajar yang kurang optimal (OECD, 2018). Padahal, konsentrasi merupakan faktor penting dalam pencapaian akademik (Slameto, 2013). Salah satu aspek yang memengaruhinya adalah pola makan, terutama kebiasaan sarapan. Sarapan yang bergizi seimbang dapat menyediakan energi awal bagi tubuh dan otak sehingga meningkatkan fokus dan kesiapan belajar

(Suryabrata, 2010; Kemenkes RI, 2014). Ketika seseorang tidak sarapan, kadar glukosa darah menurun dan hal ini dapat menghambat fungsi kognitif, termasuk kemampuan memusatkan perhatian (Dogbe & Abaidoo, 2014).

Sebaliknya, sarapan yang rutin dapat mendukung kemampuan berpikir, memperkuat daya ingat, serta mencegah masalah gizi yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik (Suryabrata, 2010; Slameto, 2010). Pada mahasiswa, beban akademik yang padat, jadwal kuliah yang berubah-ubah, serta tuntutan organisasi sering membuat pola makan menjadi tidak teratur, termasuk kebiasaan melewatkan sarapan. Padahal, sarapan menyediakan energi utama yang dibutuhkan otak di awal hari untuk mempertahankan konsentrasi dan performa belajar. Menu sarapan ideal terdiri dari makanan sumber energi, sumber pembangun, dan sumber pengatur (Hardinsyah & Anwar, 2018). Konsentrasi sendiri merupakan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada informasi penting sekaligus mengabaikan stimulus yang mengganggu. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan nutrisi, motivasi, kondisi psikologis, kualitas tidur, pencahayaan, suhu ruangan, dan lingkungan belajar (Lipdyaningsih et al., 2017). Dengan demikian, pemenuhan nutrisi melalui sarapan menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kemampuan konsentrasi mahasiswa.

II. Methods

Penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) yang bersifat deskriptif-analitik. Fokus

utama penelitian adalah menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada remaja berdasarkan berbagai penelitian dan literatur terkait. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali pentingnya sarapan bagi konsentrasi belajar remaja sebagai subjek pendidikan.

Pendekatan Penelitian

Studi ini menggunakan pendekatan kajian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan pemikiran dari berbagai tokoh serta buku literatur yang diidentifikasi, dianalisis dan memadukan isi dari data yang di peroleh dari sumber tersebut.

a. Sumber Data

Penelitian memanfaatkan data sekunder bersumber dari publikasi tertulis, seperti buku, jurnal dan artikel ilmiah yang membahas hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa, serta studi-studi sebelumnya yang relevan. Di antaranya:

1. 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.
2. Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 31–38.
3. Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar. *Medula*, 13(1), 146–150.
4. Ulfah, A., Maulidiya, B. P., Munawaroh, Azzahra, R. A., Syainah, E., Aprianti, & Akbar, M. R. (2025). Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin:

Tinjauan gizi dan ekonomi kesehatan. Jurnal Penelitian Ekonomi, 2(1), 31–38.

5. Benga Ola, I. M., & Kumala, M. (tahun). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Tarumanagara Medical Journal, 5(1), 75-81.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review dengan menganalisis dari berbagai sumber pustaka tertentu yang relevan dan telah di publikasikan sebelumnya. Penelusuran literatur pada artikel ini dilakukan melalui data base yaitu Google Scholar.

III. Result and Discussions

Banyak mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari, dan mereka yang melakukannya cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik. Sarapan memainkan peran penting dalam menjaga kadar glukosa darah tetap stabil setelah puasa semalaman, karena glukosa adalah sumber energi utama bagi otak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sarapan yang sehat memberikan kontribusi yang lebih optimal terhadap konsentrasi belajar dibandingkan dengan sarapan sembarangan atau tidak sarapan sama sekali. Namun, temuan lain tidak menemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas nutrisi saat sarapan, seperti kecukupan protein, serat, dan rendah lemak, memiliki peran yang krusial. Sarapan menyumbang sekitar 25% dari total asupan nutrisi

harian, sehingga nutrisi yang baik dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan asupan yang tidak seimbang dapat memberikan dampak negatif (Jane Mariem Monepa, 2022).

Secara umum, kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa masih rendah, dengan berbagai alasan pribadi yang dapat diatasi melalui pengelolaan waktu yang lebih baik. Sarapan penting untuk mendukung kondisi fisik dan kognitif karena membantu memenuhi kebutuhan energi dan menjaga stabilitas glukosa darah yang diperlukan otak untuk berkonsentrasi selama proses belajar. Temuan menunjukkan adanya korelasi positif antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun keeratannya sangat lemah, yang berarti semakin sering sarapan, semakin baik kecenderungan konsentrasi belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sarapan, terutama yang sehat, berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan fungsi kognitif. Namun, keterbatasan penelitian, seperti penilaian kebiasaan sarapan yang hanya berdasarkan frekuensi tanpa mempertimbangkan kualitas dan kandungan nutrisi makanan, menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk pemahaman yang lebih mendalam (Gede Purnawinadi, 2020).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun tidur hingga pukul 09.00 untuk memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan nutrisi harian. Sebagai pemasok energi awal, sarapan penting untuk menyediakan glukosa, yang merupakan bahan bakar utama bagi fungsi otak. Otak manusia bekerja paling optimal ketika kadar glukosa darah berkisar antara 80-120 mg/dL. Namun, periode puasa selama tidur malam menyebabkan cadangan glikogen dan glukosa dalam darah berkurang. Tanpa asupan di pagi hari, seseorang dapat mengalami penurunan fungsi kognitif, merasa cepat lelah, dan

merespons rangsangan dengan lambat. Hal ini sangat penting bagi anak-anak dan remaja karena mereka memiliki metabolisme glukosa otak yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Pentingnya sarapan berkaitan erat dengan konsentrasi belajar, karena otak menggunakan sekitar 75-80% energi tubuh untuk aktivitas sinaps dan neurotransmitter. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan memiliki tingkat konsentrasi akademik yang lebih baik dan memori yang lebih kuat dibandingkan mereka yang melewatkannya. Sebaliknya, melewatkan sarapan tidak hanya mengganggu konsentrasi di sekolah karena rasa lapar, tetapi juga berdampak negatif secara kumulatif pada kesehatan, seperti meningkatkan risiko obesitas dan kebiasaan makan camilan yang tidak sehat. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan secara teratur sangat dianjurkan untuk mendukung fungsi kognitif yang optimal agar proses belajar berjalan efektif (Puteri Sahra Salsabila, 2023).

Berdasarkan studi terhadap 141 mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, ditemukan bahwa mayoritas responden (70,2%) memiliki kebiasaan sarapan, dan sebagian besar (56%) memiliki tingkat konsentrasi yang dikategorikan baik. Meskipun sarapan dianggap sebagai sumber energi utama bagi otak untuk fungsi kognitif, analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,360$, yang berarti tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara sarapan dan tingkat konsentrasi mahasiswa tersebut. Walaupun nilai PR sebesar 0,865 menunjukkan sarapan sebagai faktor pelindung yang dapat meningkatkan daya konsentrasi, tidak adanya hubungan bermakna ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas tidur yang buruk, kondisi psikologis seperti stres atau kelelahan, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung (Ines

Melania Benga Ola, 2023).

Penelitian yang dilakukan di berbagai institusi, seperti Universitas Tadulako, Universitas Klabat, Universitas Tarumanagara (UNTAR), dan Poltekkes Banjarmasin, secara konsisten menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk mengkaji fenomena ini. Meskipun metode yang digunakan serupa, hasil temuan menunjukkan variasi yang menarik. Di Universitas Klabat dan Poltekkes Banjarmasin, ditemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi. Misalnya, di Poltekkes Banjarmasin, mayoritas mahasiswa (71,1%) secara subjektif merasa lebih fokus setelah sarapan, sedangkan di Universitas Klabat, meskipun hubungannya sangat lemah secara statistik, sarapan tetap terbukti memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Namun, hasil penelitian di Universitas Tadulako dan Universitas Tarumanagara menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan secara statistik antara sarapan dan konsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar adalah konstruk psikologis yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor seperti nutrisi pagi. Faktor internal lain seperti kualitas tidur, motivasi belajar, dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar, juga berperan besar dalam menentukan kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus.

IV. Conclusion

Meskipun terdapat perbedaan hasil yang signifikansi di beberapa wilayah penelitian, secara umum sarapan tetap direkomendasikan sebagai kebiasaan sehat yang mendukung kesiapan fisik mahasiswa. Melewatkan sarapan terbukti cenderung membuat mahasiswa merasa

76 How to cite: **Auliani, K. A. (2025).** *The relationship between breakfast habits and learning concentration in university students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 68–78. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

cepat lapar, mengantuk, dan bosan di tengah perkuliahan. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, dan serat sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menjaga stabilitas glukosa darah demi menunjang performa akademik yang lebih baik.

V. References

Aula, H., & Junaidi. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Pada Siswi Di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *NASUWAKES*, 15(2), 106-118.

Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 72-82.

Masrikhiyah, R., & Octora, M. I. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23-27.

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.

Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75-81.

Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan dan

How to cite: **Auliani, K. A. (2025).** *The relationship between breakfast habits and learning concentration in university students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 68–78. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix*, 4(1), 26-32.

Rahmah, F., Noviardi, A., Prihatin, S., Hunandar, C., & Rahmawati, A. Y. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Protein Sarapan, dan Pengetahuan Gizi Tentang Sarapan di SDN Pedurungan Kidul 01 dan 02 Kota Semarang. Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang,

Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26-29.

Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medula*, 13(1), 146-150.

Ulfah, A., Maulidiya, B. P., Munawaroh, Azzahra, R. A., Syainah, E., Aprianti, Shaddiq, S., & Akbar, M. R. (2025). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin: Tinjauan Gizi dan Ekonomi Kesehatan. *Jurnal Penelitian Ekonomi*, 2(1), 31-38.