

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Sri Reski Radiatul Ma'ani¹, Juliani Ibrahim², Andi Tenri Padad³, Rusli Malli⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022 / email srireskiradiatul@med.unismuh.ac.id

²Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

³Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

⁴Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

“Hubungan Jenis Makanan Saat Sarapan Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar Tahun 2025”

ABSTRAK

Latar belakang: Sarapan merupakan waktu makan pertama yang berperan penting dalam menyediakan energi awal bagi tubuh, khususnya otak, untuk mendukung aktivitas belajar. Kualitas dan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan diduga berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar yang optimal sangat dibutuhkan agar siswa mampu menyerap dan memahami materi pelajaran secara maksimal.

Tujuan Penelitian: untuk menganalisis hubungan antara jenis makanan saat sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan analitik observasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar, dengan jumlah sampel sebanyak 214 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai jenis makanan saat sarapan dan kuesioner konsentrasi belajar yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Kruskal-Wallis test.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi sarapan dengan kategori cukup bergizi (36.0%), namun masih terdapat proporsi yang tinggi pada kategori kurang bergizi (52.8%). Sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi belajar cukup (77.1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan saat sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p = 0,000$).

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan saat sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi serta pembiasaan sarapan bergizi seimbang di lingkungan keluarga dan sekolah guna mendukung optimalisasi proses belajar siswa.

Kata Kunci: Sarapan, Jenis Makanan, Konsentrasi Belajar, Siswa, Gizi Remaja.

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Sri Reski Radiatul Ma'ani¹, Juliani Ibrahim², Andi Tenri Padad², Rusli Malli²

¹*Student of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar, Class of 2022 / email: srireskiradiatul@med.unismuh.ac.id*

²*Department of Public Health, Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar*

³*Department of Psychiatry, Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar*

⁴*Department of Al-Islam and Muhammadiyah Studies, Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar*

***“The Relationship Between Breakfast Food Types and Learning Concentration Levels
Among Students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar in 2025”***

ABSTRACT

Background: Breakfast is the first meal of the day and plays a crucial role in providing initial energy for the body, particularly the brain, to support learning activities. The quality and types of food consumed at breakfast are believed to influence students' ability to concentrate during learning. Optimal learning concentration is essential for students to effectively absorb and comprehend academic material.

Research Objective: This study aimed to analyze the relationship between the types of food consumed at breakfast and the level of learning concentration among students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar in 2025.

Methods: This study employed a cross-sectional design with an observational analytic approach. The study population consisted of all students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar, with a sample of 214 students selected using stratified random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess breakfast food types and a learning concentration questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Data analysis was conducted using SPSS version 26, including univariate analysis and bivariate analysis using the Kruskal–Wallis test.

Results: Univariate analysis showed that most students consumed breakfast with a fairly nutritious category (36.0%), although a high proportion was still found in the undernourished category (52.8%). Most students were in the moderate learning concentration category (77.1%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between the type of food consumed at breakfast and students' learning concentration levels ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between the type of food consumed at breakfast and students' learning concentration. Therefore, efforts to improve nutrition education and promote balanced nutritious breakfast habits in both family and school environments are needed to support the optimization of students' learning processes.

Keywords: Breakfast, Food Types, Learning Concentration, Students, Adolescent Nutrition.