PENA ILMIAH MULTIDISIPLIN
Vol. 2, No. 2, 2026, pages 158-162 , E-ISSN: 3110-8431
Homepage: https://jurnal.goodnovelty.com/index.php/pim

Dampak Kebiasaan Tidak Sarapan Terhadap Penurunan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Palma Juanta 1*, Lisa Permata Sari Duha 2, Abida Nuraini 3, Cipto Laksono 4

[1234] Universitas Prima Indonesia

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Diterima 27-07-2026
Disetujui 04-08-2026
Diterbitkan 06-08-2026

Penulis Korespondensi*:
Palma Juanta
Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Palmajuanta@unprimdn.ac.id

©2025 Penulis. Diterbitkan oleh PT. Good Novelty Group. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY *SA* (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRACT
Sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung pemenuhan energi dan fungsi kognitif mahasiswa selama mengikuti kegiatan perkuliahan. Kebiasaan melewatkan sarapan diduga berkaitan dengan penurunan konsentrasi belajar yang dapat memengaruhi efektivitas proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Prima Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan kausal. Sampel penelitian berjumlah 49 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk, korelasi Spearman, uji Mann–Whitney, dan regresi linear sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga uji korelasi Spearman digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,575 dengan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel berdasarkan pengodean skor yang digunakan. Uji Mann–Whitney menunjukkan perbedaan konsentrasi belajar yang signifikan antara mahasiswa yang sarapan dan tidak sarapan, dengan nilai signifikansi 0,002. Kelompok mahasiswa yang sarapan memiliki nilai *mean rank* konsentrasi lebih tinggi, yaitu 29,27, dibandingkan kelompok yang tidak sarapan, yaitu 16,19. Sementara itu, hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai R Square sebesar 0,396 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi menjelaskan 39,6% variasi konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, kebiasaan sarapan berkaitan dengan konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun faktor lain juga berpotensi berperan dalam menjelaskan variasi konsentrasi belajar.

KATA KUNCI: sarapan pagi, konsentrasi belajar, mahasiswa, korelasi Spearman, regresi linear.

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan kemampuan mahasiswa untuk memusatkan pikiran pada proses pembelajaran sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang cepat dan tepat. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu memahami materi, berpikir kritis, serta mengikuti kegiatan belajar dalam durasi yang relatif lama. Kemampuan tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental, termasuk kecukupan asupan energi sebelum memulai aktivitas

pembelajaran (Slameto, 2010).Setelah tidur malam, tubuh mengalami kondisi puasa selama kurang lebih 8–10 jam. Oleh karena itu, sarapan pagi menjadi sumber energi awal yang sangat dibutuhkan tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan akademik. Tanpa asupan makanan di pagi hari, kadar glukosa dalam darah dapat menurun, padahal glukosa merupakan sumber energi utama bagi tubuh dan otak dalam menjalankan fungsi kognitif. Ketika kebutuhan energi tidak terpenuhi, tubuh cenderung mengalami kelelahan, rasa kantuk, dan kesulitan untuk fokus selama proses pembelajaran berlangsung (MedlinePlus, 2023). Namun, pada kenyataannya, kebiasaan melewatkan sarapan masih sering terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jadwal perkuliahan yang padat, bangun terlambat, kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan, maupun anggapan bahwa sarapan bukan hal yang terlalu penting. Alasan-alasan tersebut sering kali membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan nutrisi di pagi hari. Padahal, tanpa disadari, kebiasaan ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menerima, memahami, dan mengolah materi pembelajaran karena kondisi tubuh yang kurang siap untuk melakukan aktivitas secara optimal (Harris et al., 2021).

Apabila kebiasaan melewatkan sarapan dilakukan secara terus-menerus, dampaknya tidak hanya dirasakan pada kondisi fisik, tetapi juga pada performa akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kekurangan asupan energi di pagi hari cenderung lebih mudah lelah, kurang bersemangat, sulit mempertahankan konsentrasi, serta kurang aktif selama perkuliahan berlangsung. Akibatnya, pemahaman terhadap materi yang disampaikan dosen dapat menurun, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang efektif (Adolphus, Lawton, & Dye, 2016; Esteban-Cornejo et al., 2021). Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak melewatkan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang bermanfaat mengenai "Dampak Melewati Sarapan Terhadap Penurunan Konsentrasi Mahasiswa". Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya sarapan pagi sebagai salah satu faktor pendukung keberhasilan dalam aktivitas akademik (Slameto, 2010; Adolphus, Lawton, & Dye, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan serta pengaruh antara kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dengan menggunakan data yang berbentuk angka. Data tersebut diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan skala Likert, sehingga dapat dianalisis secara statistik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang digunakan Dalam penelitian ini desain yang tepat untuk di gunakan adalah desain korelasional dengan pendekatan kausal. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sekaligus pengaruh antara kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Prima Indonesia. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik accidental sampling. Jumlah sampel dalam penelitan ini adalah sebanyak 50 mahasiswa Universitas Prima Indonesia.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang akurat. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner). Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui dan mengumpulkan informasi dari responden sesuai dengan variabel yang diteliti. Instrumen dalam penelitian ini dibuat berbentuk angket tertutup dengan skala Likert. Penggunaan skala Likert bertujuan untuk mengukur sikap, persepsi, dan kebiasaan responden secara sistematis dan terstruktur. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat, uji mann whitney, uji regresi linear dan korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket kepada mahasiswa Universitas Prima Indonesia sebagai responden penelitian. Angket digunakan untuk mengukur dua variabel, yaitu kebiasaan tidak sarapan sebagai variabel independen (X) dan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen (Y). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 49 mahasiswa yang telah mengisi angket secara lengkap. Setiap item dalam angket disusun menggunakan skala tertentu yang kemudian diolah menjadi skor total untuk masing-masing variabel. Skor total

tersebut selanjutnya digunakan sebagai data dalam proses analisis statistik. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Prima Indonesia.

Hasil Data Angket Kebiasaan Tidak Sarapan

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini berasal dari data yang terkumpul selama penelitian yang terdiri atas data kebiasaan tidak sarapan mahasiswa. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket menggunakan skala Likert kepada responden penelitian. Angket digunakan untuk mengetahui tingkat kebiasaan tidak sarapan yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum mengikuti kegiatan perkuliahan. Instrumen penelitian terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan, seperti frekuensi melewatkan sarapan, alasan tidak sarapan, serta pengaruhnya terhadap aktivitas belajar. Setiap pernyataan pada angket diukur menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Uji Statistik

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Variable_X	.212	49	.000	.898	49	.000
Variable_Y	.202	49	.000	.942	49	.018

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Hasil Uji Normalitas Menggunakan Metode Shapiro-Wilk Dengan Jumlah Sampel N=49, Diperoleh Nilai Signifikansi Untuk Variable_X Sebesar 0,000 Dan Variable_Y Sebesar 0,018. Mengingat Kedua Nilai Tersebut Lebih Kecil Dari 0,05 (Sig. < 0,05), Maka Dapat Disimpulkan Bahwa Data Tidak Berdistribusi Normal. Oleh Karena Itu, Uji Hipotesis Yang Digunakan Untuk Menguji Hubungan Antara Kedua Variabel Adalah Uji Korelasi Non-Parametrik, Yaitu Uji Korelasi Spearman

Uji Spearman

Correlations

			Variable_X	Variable_Y
Spearman's rho	Variable_X	Correlation Coefficient	1.000	.575**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	49	49
	Variable_Y	Correlation Coefficient	.575**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	49	49

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai koefisien korelasi (Correlation Coefficient) sebesar 0,575 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Variable_X dan Variable_Y. Kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup kuat dengan arah hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi nilai Variable_X, maka semakin tinggi pula nilai Variable_Y.

Uji Mann Whitney

Test Statistics[a]

	Variable_X
Mann-Whitney U	123.000
Wilcoxon W	259.000
Z	-3.079
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Grouping Variable: Status_variable

Hasil analisis uji Mann-Whitney menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsentrasi belajar mahasiswa (Y) antara kelompok mahasiswa yang sarapan dengan kelompok mahasiswa yang tidak sarapan pagi (X). Berdasarkan nilai Mean Rank, kelompok mahasiswa yang sarapan memiliki rata-rata tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi (29,27) dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak sarapan pagi (16,19).

Uji Regresi Linear

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.629[a]	.396	.383	1.777

a. Predictors: (Constant), Variable_X

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.458	1.449		5.148	.000
	Variable_X	.522	.094	.629	5.545	.000

a. Dependent Variable: Variable_Y

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, berikut adalah hasil analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh Variable X terhadap Variable Y:

1. Analisis Koefisien Determinasi
   Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh nilai R Square sebesar 0,396. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh Variable X terhadap Variable Y adalah sebesar 39,6%, sementara sisanya sebesar 60,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Analisis Signifikansi dan Persamaan Regresi
   Berdasarkan tabel Coefficients, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Variable X berpengaruh signifikan terhadap Variable Y. Adapun persamaan regresi linear yang terbentuk adalah Y = 7,458 + 0,522X.

REFERENCES

Rafika, R., Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). *Hubungan kebiasan sarapan pagi dengan konsentrasi pada remaja.*

Jetvig, S. (2010). *Smart school time recipes. the breakfast, snack, and lunchbox cookbook for healthy kids and aduls.* BMJ Journal, 1(1), 1-2.

Moehji, S. (1989). *Ilmu Gizi Jilid II. Bharata Karya Aksara,* Jakarta, 9.

Rahmawati, D. A. (2014). *Perbandingan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar dilihat dari kebiasaan makan pagi.* BELIA: Early Childhood Education Papers, 3(1).

Hantia, O. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno).