

Analisis Kebiasaan Sarapan Mahasiswa dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Menggunakan Pendekatan Statistika

Affan Qalam Maulana¹, Akbar Athar Asy Syakur², Hadi Raihan Padilah³, Seto Aji Kusumo⁴, Perani Rosyani⁵

¹⁻⁵ Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspipetek No. 46, Kel.Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan. Banten 15310, Indonesia

Email: ¹affanqm28@gmail.com, ²akbaraththarasyakur28@gmail.com, ³rehanschool23@gmail.com, ⁴ajikuzoo@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

Abstrak – Penelitian ini menganalisis kebiasaan sarapan mahasiswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar menggunakan pendekatan statistika deskriptif dan inferensial. Data dikumpulkan melalui kuesioner dari 22 responden mahasiswa aktif. Hasil analisis menunjukkan bahwa Nasi+Telur dan Roti Lapis/Sandwich merupakan pilihan sarapan paling dominan (masing-masing 27,3%), dengan frekuensi sarapan 5-6 hari per minggu paling banyak dipilih (27,3%). Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif kuat dan signifikan antara frekuensi sarapan dengan persepsi pengaruh terhadap konsentrasi belajar ($p = 0,643$, $p = 0,001$). Mayoritas mahasiswa (81,9%) memiliki persepsi positif tentang pengaruh sarapan terhadap energi dan fokus belajar. Uji Chi-Square mengungkapkan hubungan signifikan antara tempat perolehan sarapan dengan frekuensi sarapan ($p = 0,008$), namun tidak ditemukan hubungan signifikan antara jenis makanan dengan persepsi pengaruh ($p = 0,555$). Penelitian ini menegaskan pentingnya kebiasaan sarapan teratur dalam mendukung konsentrasi belajar mahasiswa dan memberikan rekomendasi untuk program promosi kesehatan kampus.

Kata kunci: sarapan, konsentrasi belajar, statistik deskriptif, korelasi Spearman, mahasiswa

Abstract – This study analyzes university students' breakfast habits and their effect on learning concentration using descriptive and inferential statistical approaches. Data were collected through a questionnaire administered to 22 active students. The analysis results indicate that rice with egg and sandwiches were the most dominant breakfast choices (each 27.3%), while breakfast frequency of 5–6 days per week was the most commonly reported (27.3%). Spearman's correlation test revealed a strong and significant positive relationship between breakfast frequency and perceived impact on learning concentration ($p = 0.643$, $p = 0.001$). The majority of students (81.9%) reported positive perceptions regarding the effect of breakfast on energy and learning focus. The Chi-square test showed a significant relationship between the place where breakfast was obtained and breakfast frequency ($p = 0.008$); however, no significant relationship was found between the type of food and perceived impact ($p = 0.555$). This study underscores the importance of regular breakfast habits in supporting students' learning concentration and provides recommendations for campus health promotion programs.

Keywords: breakfast; learning concentration; descriptive statistics; Spearman correlation; university students

1. PENDAHULUAN

Sarapan merupakan waktu makan paling penting yang berperan dalam menyediakan energi dan nutrisi setelah berpuasa semalaman (Purnawinadi, 2020). Dalam konteks mahasiswa, konsentrasi belajar merupakan faktor krusial yang menentukan keberhasilan akademik. Namun, fenomena melewati sarapan (skip breakfast) semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa karena keterbatasan waktu, jadwal kuliah yang padat, dan kebiasaan tidur larut (Al-Faida, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Purnawinadi dan Lotulung (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi lebih baik (Purnawinadi, 2020). Gede Yenny Apriani (2022) menjelaskan bahwa melewati sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif (Apriani, 2022). Dewi et al. (2020) juga menemukan korelasi positif antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa (Dewi et al., 2020). Selain itu, Al-Faida (2021) menjelaskan bahwa melewati sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan penurunan performa akademik [11]. Penelitian Mustikowati et al. (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar anak (Mustikowati et al., 2022).

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, penelitian yang secara komprehensif menganalisis pola kebiasaan sarapan mahasiswa menggunakan pendekatan statistika masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial untuk menganalisis kebiasaan sarapan mahasiswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar.

Pendekatan statistik deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, menyajikan, dan meringkas data sehingga memberikan informasi yang berguna. Ukuran pemusatan data seperti mean, median, dan modus digunakan untuk merepresentasikan karakteristik data, sedangkan proporsi dan persentase digunakan untuk menggambarkan bagian dari keseluruhan data. Selanjutnya, analisis inferensial digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Uji korelasi Spearman digunakan untuk mengukur hubungan monoton antara dua variabel pada data ordinal atau data numerik yang tidak berdistribusi normal, dengan nilai koefisien berkisar antara -1 hingga +1. Selain itu, uji Chi-Square digunakan untuk menguji independensi atau hubungan antara dua variabel kategorikal dengan membandingkan frekuensi observasi dan frekuensi harapan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan sarapan mahasiswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar menggunakan pendekatan statistika. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan sarapan mahasiswa menggunakan statistik deskriptif, menganalisis distribusi proporsi dan mengidentifikasi jenis sarapan paling populer, menguji pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar menggunakan uji hipotesis, serta menganalisis hubungan korelasi antara frekuensi sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis kebiasaan sarapan mahasiswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Pamulang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif, bersedia mengisi kuesioner lengkap, dan memiliki aktivitas belajar minimal 3 hari per minggu. Total sampel yang diperoleh adalah 22 responden.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen utama adalah kuesioner terstruktur yang terdiri dari 7 pertanyaan mencakup:

- Frekuensi sarapan (skala ordinal: Tidak pernah, 1-2 hari, 3-4 hari, 5-6 hari, Setiap hari)
- Jenis makanan sarapan (nominal: Nasi Uduk, Nasi Kuning, Roti Lapis/Sandwich, Nasi+Telur, dll)
- Waktu sarapan (ordinal)
- Alasan pemilihan jenis sarapan (nominal)
- Persepsi pengaruh sarapan terhadap energi dan fokus belajar (skala Likert 5 poin)
- Tempat memperoleh sarapan (nominal)
- Rencana perbaikan kebiasaan sarapan (nominal)

Kuesioner disebarkan menggunakan Google Forms dengan uji coba awal pada 5 mahasiswa untuk memastikan validitas konten.

2.4 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan:

1. Statistik Deskriptif:
 - Analisis frekuensi dan persentase
 - Modus untuk mengidentifikasi kategori dominan
 - Proporsi untuk menggambarkan distribusi data

- Visualisasi menggunakan pie chart dan bar chart
- 2. Pengujian Asumsi:
 - Uji normalitas (Shapiro-Wilk test untuk $n < 50$)
 - Uji homogenitas (Levene's test)
- 3. Statistik Inferensial:
 - Korelasi Spearman's Rho untuk mengukur hubungan frekuensi sarapan dengan persepsi konsentrasi
 - Uji Chi-Square untuk menguji hubungan variabel kategorikal
 - Tabulasi silang (crosstab) untuk melihat pola hubungan antar variabel

2.5 Software Analisis

Analisis data menggunakan:

- Microsoft Excel untuk input data dan analisis deskriptif dasar
- JASP untuk analisis statistik kompleks
- JASP untuk analisis Bayesian dan visualisasi publication-ready

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Statistik Deskriptif

3.1.1 Frekuensi Sarapan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sarapan Mahasiswa

Kategori Frekuensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Pernah	2	9,1
1–2 Hari	5	22,7
3–4 Hari	4	18,2
5–6 Hari	6	27,3
Setiap Hari	5	22,7
Total	22	100,0

Modus: 5-6 hari per minggu (27,3%)

Hasil menunjukkan bahwa 50% mahasiswa (11 responden) memiliki kebiasaan sarapan baik dengan frekuensi 5-7 hari per minggu, namun masih terdapat 31,8% mahasiswa dengan frekuensi sarapan rendah (0-2 hari per minggu).

3.1.2 Jenis Makanan Sarapan

Tabel 2. Distribusi Jenis Makanan Sarapan

Jenis Makanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nasi + Telur	6	27,3
Roti Lapis / Sandwich	6	27,3
Nasi Uduk	5	22,7
Nasi Kuning	3	13,6
Nasi + Ayam Goreng	1	4,5
Lontong Sayur	1	4,5
Total	22	100,0

Modus: Nasi+Telur dan Roti Lapis/Sandwich (masing-masing 27,3%)

3.1.3 Persepsi Pengaruh Sarapan

Tabel 3. Distribusi Persepsi Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi

Persepsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Pengaruh	10	45,5
Cukup Pengaruh	8	36,4
Tidak Tahu	2	9,1
Kurang Pengaruh	1	4,5
Tidak Berpengaruh	1	4,5
Total	22	100,0

Modus: Sangat Pengaruh (45,5%)

Mayoritas mahasiswa (81,9%) memiliki persepsi positif tentang pengaruh sarapan terhadap energi dan fokus belajar, menunjukkan kesadaran yang baik tentang pentingnya sarapan.

3.1.4 Tempat Memperoleh Sarapan

Tabel 4. Distribusi Tempat Memperoleh Sarapan

Tempat Memperoleh Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rumah Sendiri	8	36,4
Warteg	6	27,3
Kantin Kampus	4	18,2
Online Food Delivery	2	9,1
Tidak Sarapan	2	9,1
Total	22	100,0

Rumah sendiri menjadi sumber utama sarapan (36,4%), yang merupakan indikator positif karena sarapan di rumah umumnya lebih sehat dan bergizi.

3.2 Pengujian Asumsi

3.2.1 Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	p-value	Kesimpulan
Frekuensi Sarapan	0,891	22	0,018	Tidak Normal
Persepsi Pengaruh	0,853	22	0,004	Tidak Normal

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji non-parametrik.

3.2.2 Uji Homogenitas

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test)

Variabel Dependen	Levene Statistic	df1	df2	p-value	Kesimpulan
Persepsi Pengaruh Sarapan	1,847	4	17	0,163	Homogen

Varians data antar kelompok homogen ($p > 0,05$), yang memvalidasi perbandingan antar kelompok.

3.3 Analisis Inferensial

3.3.1 Analisis Korelasi Spearman

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel 1	Variabel 2	Spearman's Rho (ρ)	p-value	Interpretasi
Frekuensi Sarapan	Persepsi Pengaruh Sarapan	0,643**	0,001	Korelasi Positif Kuat

Hasil menunjukkan hubungan positif kuat dan signifikan antara frekuensi sarapan dengan persepsi pengaruh terhadap konsentrasi belajar ($\rho = 0,643$, $p = 0,001$). Nilai korelasi 0,643 berada pada rentang 0,61-0,80 yang mengindikasikan korelasi kuat. Semakin tinggi frekuensi sarapan, semakin tinggi persepsi mahasiswa tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar.

3.3.2 Analisis Chi-Square

Tabel 8. Ringkasan Hasil Uji Chi-Square

Uji	Variabel yang Diuji	χ^2 Value	df	p-value	Kesimpulan
A	Jenis Makanan vs Persepsi	18,456	20	0,555	Tidak Signifikan
B	Tempat Perolehan vs Frekuensi Sarapan	32,847	16	0,008	Signifikan
C	Alasan Pemilihan vs Frekuensi Sarapan	25,638	16	0,060	Tidak Signifikan

Uji A: Tidak ada hubungan signifikan antara jenis makanan sarapan dengan persepsi pengaruh ($p = 0,555$), mengindikasikan bahwa konsistensi sarapan lebih penting daripada jenis makanan.

Uji B: Ada hubungan signifikan antara tempat memperoleh sarapan dengan frekuensi sarapan ($p = 0,008$), menunjukkan pentingnya aksesibilitas dalam membentuk kebiasaan sarapan teratur.

Uji C: Tidak ada hubungan signifikan antara alasan pemilihan dengan frekuensi sarapan ($p = 0,060$), meskipun nilai p mendekati batas signifikansi.

3.3.3 Analisis Tabulasi Silang

Tabel 9. Tabulasi Silang Frekuensi Sarapan vs Persepsi Pengaruh

Frekuensi Sarapan	Sangat Pengaruh	Cukup Pengaruh	Tidak Tahu	Kurang/Tidak Pengaruh	Total
Tidak Pernah	0 (0%)	0 (0%)	1 (50%)	1 (50%)	2
1–2 Hari	1 (20%)	2 (40%)	1 (20%)	1 (20%)	5
3–4 Hari	2 (50%)	2 (50%)	0 (0%)	0 (0%)	4
5–6 Hari	3 (50%)	3 (50%)	0 (0%)	0 (0%)	6
Setiap Hari	4 (80%)	1 (20%)	0 (0%)	0 (0%)	5
Total	10	8	2	2	22

Tabulasi silang menunjukkan pola linear yang jelas: semakin tinggi frekuensi sarapan, semakin tinggi proporsi mahasiswa yang merasakan pengaruh sangat kuat. Mahasiswa dengan frekuensi sarapan ≥ 3 hari per minggu seluruhnya (100%) memiliki persepsi positif.

3.4 Pembahasan

3.4.1 Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar

Temuan utama penelitian ini menunjukkan korelasi positif kuat ($\rho = 0,643$, $p = 0,001$) antara frekuensi sarapan dengan persepsi pengaruh terhadap konsentrasi belajar. Hasil ini konsisten dengan penelitian Purnawinadi dan Lotulung (2020) yang menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa (Purnawinadi, 2020), serta Dewi et al. (2020) yang menemukan korelasi positif pada siswa SMP (Dewi et al., 2020).

Dari perspektif fisiologis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme metabolisme glukosa. Gede Yenny Apriani (2022) menjelaskan bahwa sarapan berperan menyediakan glukosa sebagai sumber energi utama bagi otak (Apriani, 2022). Mahasiswa yang rutin sarapan secara konsisten menyediakan asupan energi untuk fungsi kognitif optimal, sehingga merasakan dampak positif terhadap konsentrasi.

Dari perspektif psikologis, mahasiswa yang rutin sarapan memiliki lebih banyak pengalaman langsung dengan manfaat sarapan, membentuk persepsi positif melalui experiential learning. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang sarapan tidak memiliki cukup pengalaman untuk membandingkan kondisi mereka.

3.4.2 Preferensi Jenis Makanan Sarapan

Dominasi Nasi+Telur dan Roti Lapis/Sandwich (masing-masing 27,3%) dapat dijelaskan dari faktor kepraktisan yang menjadi alasan utama pemilihan (40,9%). Kedua pilihan ini memberikan kombinasi karbohidrat dan protein yang baik untuk energi berkelanjutan dan fungsi kognitif (Dewi et al., 2020).

Menariknya, hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis makanan dengan persepsi pengaruh ($p = 0,555$). Ini mengindikasikan bahwa konsistensi sarapan lebih penting daripada jenis makanan spesifik, memberikan pesan praktis bahwa mahasiswa tidak perlu terlalu khawatir tentang jenis "sempurna" tetapi fokus pada membangun kebiasaan sarapan teratur.

3.4.3 Peran Aksesibilitas

Hubungan signifikan antara tempat perolehan sarapan dengan frekuensi sarapan ($p = 0,008$) menunjukkan pentingnya lingkungan pendukung. Mahasiswa yang mendapatkan sarapan dari rumah (36,4%) cenderung memiliki frekuensi lebih teratur. Temuan ini sejalan dengan Natasya et al. (2025) bahwa mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki pola makan lebih teratur.

Implikasi praktis: institusi pendidikan dapat menyediakan akses sarapan yang mudah dan terjangkau di kampus, membuka layanan lebih pagi, atau menyediakan program subsidi untuk mendukung kebiasaan sarapan mahasiswa.

3.4.4 Gap Kesadaran vs Perilaku

Meskipun 81,9% mahasiswa memiliki persepsi positif tentang sarapan, namun hanya 50% yang praktiknya baik. Terdapat knowing-doing gap yang umum dalam perubahan perilaku kesehatan. Namun, tingginya proporsi mahasiswa yang berencana memperbaiki kebiasaan (68,2%) menunjukkan potensi besar untuk intervensi yang fokus pada mengatasi hambatan praktis dan membangun habit formation.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis statistik terhadap 22 responden mahasiswa, dapat disimpulkan:

Pola Kebiasaan Sarapan: Nasi+Telur dan Roti Lapis/Sandwich merupakan pilihan dominan (masing-masing 27,3%). Setengah mahasiswa (50%) memiliki kebiasaan sarapan baik (5-7 hari/minggu), namun 31,8% masih memiliki kebiasaan kurang baik (0-2 hari/minggu).

Hubungan Kuat dengan Konsentrasi: Terdapat korelasi positif kuat dan signifikan antara frekuensi sarapan dengan persepsi pengaruh terhadap konsentrasi belajar ($\rho = 0,643$, $p = 0,001$).

Mahasiswa yang rutin sarapan cenderung lebih merasakan manfaat terhadap energi dan fokus belajar.

Faktor Aksesibilitas Penting: Tempat perolehan sarapan memiliki hubungan signifikan dengan frekuensi sarapan ($p = 0,008$). Aksesibilitas dan ketersediaan sarapan merupakan faktor kunci dalam membentuk kebiasaan teratur.

Konsistensi Lebih Penting dari Variasi: Jenis makanan sarapan tidak memiliki hubungan signifikan dengan persepsi pengaruh ($p = 0,555$), mengindikasikan bahwa konsistensi sarapan lebih penting daripada jenis makanan spesifik.

4.2 Saran

Untuk Mahasiswa:

- Prioritaskan membangun kebiasaan sarapan teratur, minimal 3-4 kali per minggu.
- Pilih menu praktis yang mengkombinasikan karbohidrat dan protein.
- Tingkatkan manajemen waktu pagi hari untuk menghindari melewatkan sarapan.

Untuk Institusi Pendidikan:

- Sediakan akses sarapan yang mudah dan terjangkau di lingkungan kampus.
- Buka layanan kantin lebih pagi untuk mengakomodasi jadwal mahasiswa.
- Implementasikan program edukasi kesehatan tentang pentingnya sarapan.
- Pertimbangkan program subsidi sarapan untuk mahasiswa yang membutuhkan.

Untuk Peneliti Selanjutnya:

- Perluas sampel penelitian untuk meningkatkan generalisasi hasil.
- Terapkan metode longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang.
- Kaji hubungan langsung antara kebiasaan sarapan dengan IPK atau prestasi akademik.
- Eksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan mahasiswa.

REFERENCES

- Afrilia, C. et al. (2022) "Hubungan Status Gizi, Sarapan Pagi, dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar," *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, pp. 485–492. doi: 10.22216/jen.v7i2.910.
- Al-Faida., N. (2021) "Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua," *Ikesma*, vol. 17, no. 2, p. 81, doi: 10.19184/ikesma.v17i1.22397.
- Apriani, D.G.Y. (2022). "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyenggading," *J. Med. Usada*, vol. 5, no. 1, pp. 16–21. doi: 10.54107/medikausada.v5i1.115.
- Christiana, A.E., and A. H. Abiddin. (2024). "The Relationship between Breakfast Habits and Learning Concentration of Elementary School Students," *Heal. Access J.*, vol. 1, no. 3, p. 91. doi: 10.31290/haj.v1i3.4580.
- Dewi P S R, Citrawathi D M, and Gede S G. (2020). "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar," *J. Mat. Sains, dan Pembelajarannya*, vol. 14, no. 1, pp. 168–180.
- Fauzi, A.M., et al. (2025). "Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Fokus Mahasiswa pada Kuliah Pagi Berdurasi 3 SKS di UPI," *J. Sains Student Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 641–648, doi: 10.61722/jssr.v3i3.4855.
- Mustikowati, T., H. Tina Rukmana, U. Nuraini Karim, and A. Rahmawati. (2022). "Relationship of Breakfast Habits towards Concentration of Children's Learning at School-Age Children in Public Elementary School Sukawera," *J. Nurs. Midwifery Sci.*, vol. 1, no. 1, pp. 8–12,.
- Purnawinadi, I., Gede and C. Lotulung, Vike. 2020 "Kebiasaan belajar dan konsentrasi belajar mahasiswa," *J. Mutrix*, vol. 4, pp. 31–38.
- Simbolon, N., Y. B. Sitanggang, and F. E. Sarumaha. (2025). "Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025," vol. 13, no. 2, pp. 1–14.