

---

## Edukasi Peran Sarapan Pagi Dalam Meningkatkan Kinerja Akademik Mahasiswa

### Education On The Role Of Breakfast In Improving Students Academic Performance

Wa Ode Elfi<sup>1</sup>, Citra Nurhalizah Pini<sup>2</sup>, Lian Eka Fazali<sup>3</sup>, Yuliah Dani<sup>4</sup>, Idham Mahmud<sup>5</sup>, Nevida Sakalo<sup>6</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>7</sup>, Febriana Muchtar<sup>8</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>9</sup>, Hariati Lestari<sup>10</sup>, Hartati Bahar<sup>11</sup>, Harleli<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari  
[waodeelfi770@gmail.com](mailto:waodeelfi770@gmail.com)

#### ABSTRAK

Sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa, karena dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan, serta mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Edukasi mengenai pentingnya sarapan yang sehat menjadi kunci dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa, dan penggunaan media edukasi seperti video terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dan memotivasi perubahan kebiasaan. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan fasilitas sarapan sehat dan mengimplementasikan program edukasi berkelanjutan guna mendukung mahasiswa dalam mengadopsi kebiasaan sarapan yang baik demi meningkatkan kinerja akademik mereka.

**Kata kunci :** Sarapan, Mahasiswa, Konsentrasi

#### ABSTRACT

*Breakfast plays a significant role in enhancing the academic performance of students, as it can affect concentration, memory, and mental health. Research shows that students who regularly have breakfast tend to have better levels of concentration and memory compared to those who skip breakfast, as well as experiencing lower levels of stress and anxiety. Education about the importance of a healthy breakfast is key to raising student awareness, and the use of educational media such as videos has proven effective in conveying information and motivating behavioral changes. Therefore, educational institutions are advised to provide healthy breakfast facilities and implement ongoing educational programs to support students in adopting good breakfast habits to improve their academic performance.*

**Keywords :** Breakfast, Students, Concentration

#### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki fase dewasa, biasanya antara usia 18 hingga 25 Tahun, di mana mereka mulai mengambil tanggung jawab lebih besar terhadap kehidupan mereka dan sering kali memerlukan dukungan dari orang lain untuk berinteraksi serta memenuhi berbagai kebutuhannya<sup>1</sup>. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan baik, serta menghadapi tantangan psikologis yang muncul selama transisi dari remaja ke dewasa.<sup>2</sup>

Menurut Leny Heliawati<sup>3</sup>, konsentrasi dalam belajar terjadi saat individu memusatkan perhatian pada suatu hal dalam waktu tertentu. Konsentrasi ini akan terganggu jika seseorang kekurangan energy akibat melewatkan sarapan pagi, yang berdampak pada kinerja otak. Sarapan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi dalam pembelajaran mahasiswa, di mana

kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan daya pikir. Mahasiswa yang tidak sarapan cenderung merasa lemah, lesu, dan kurang semangat dalam melakukan pembelajaran, dan akan menyebabkan rasa ngantuk. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa sarapan yang bergizi dapat meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar mahasiswa. Ketika mahasiswa mengonsumsi makanan bergizi di pagi hari, mereka lebih mampu fokus dan menyerap informasi dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang melewatkan sarapan mengalami penurunan kemampuan konsentrasi yang signifikan, sehingga berpotensi mengganggu proses belajar mereka.<sup>4</sup>

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tahun 2014, hal 42<sup>5</sup>, dinyatakan bahwa pemerintah telah melakukan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan. Berdasarkan peraturan tersebut, yang menganjurkan untuk sarapan sebelum memulai aktivitas. Sosialisasi ini dilakukan melalui Kemendikbud, baik secara mandiri maupun melalui dukungan aneka sponsor. Berdasarkan sosialisasi tersebut, dijelaskan bahwa sarapan sehat mencakup konsumsi karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral. Walaupun telah ada lembaga yang mengadakan sosialisasi tentang pentingnya sarapan, masih banyak masyarakat, termasuk mahasiswa, yang tidak mengimplementasikan kebiasaan makan pagi sebelum beraktivitas.

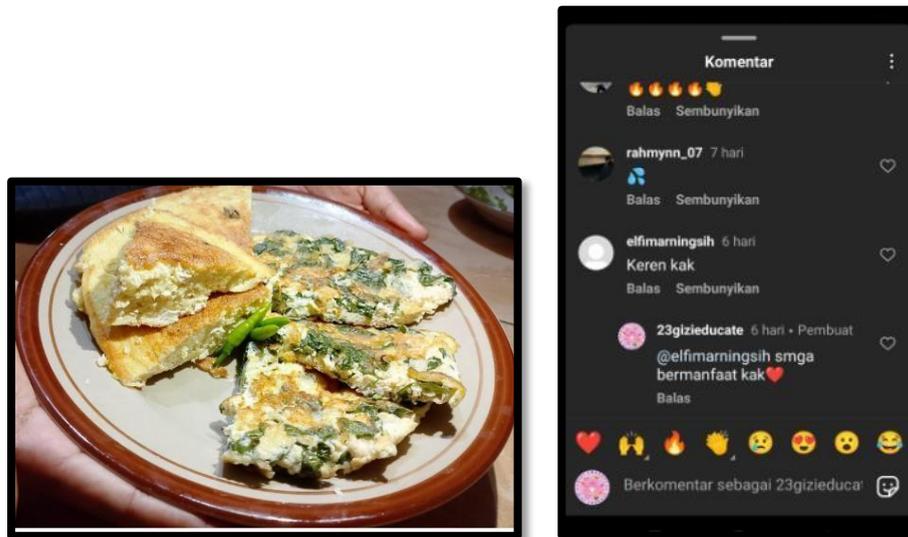
Langkah awal yang dilakukan dalam program ini, kami melakukan wawancara dengan dua orang di Universitas Halu Oleo, yang mengonfirmasi bahwa sarapan memengaruhi tingkat konsentrasi belajar. Oleh karena itu, kami tertarik untuk melanjutkan program ini dengan fokus pada Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Universitas Halu Oleo.

## **METODE**

Program ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan statistik untuk menggambarkan fenomena yang terjadi. Metode ini berfokus pada pengukuran objektif, dan analisis statistik data untuk memberikan ringkasan yang jelas dan ringkas tentang topik penelitian<sup>6</sup>. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat memberikan penguatan bahwa penelitian ini relevan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini dapat memberikan atau menjabarkan peran sarapan pagi dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa di Universitas Halu Oleo. Program ini dilaksanakan pada bulan Oktober dengan melibatkan 28 mahasiswa sebagai sampel, yang dipilih berdasarkan kesediaan mereka.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form*, yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan, jenis makanan yang biasanya dikonsumsi saat sarapan, tingkat konsentrasi mahasiswa, serta jenis edukasi yang diinginkan responden terkait pentingnya sarapan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 1. Media video edukasi menu sarapan simple lewat instagram**

Media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi platform yang sangat populer di kalangan mahasiswa dan generasi muda. Dengan format visual yang menarik, Instagram memungkinkan pengguna untuk berbagi konten yang tidak hanya informatif tetapi juga menghibur. Dalam konteks promosi sarapan sehat, video menu sarapan sederhana yang dibagikan di Instagram dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menarik perhatian dan menginspirasi mahasiswa<sup>7</sup>. Selain itu, Instagram menyediakan fitur-fitur inovatif seperti Stories dan Reels yang meningkatkan keterlibatan pengguna warga Indonesia yang merupakan pengguna Instagram, platform ini ideal untuk menginspirasi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Misalnya, penggunaan Reels dapat meningkatkan interaktivitas pengguna dengan menyajikan konten yang kreatif dan menarik, seperti video pendek tentang resep sarapan sehat yang sederhana, yang dapat berlangsung dari 15 hingga 60 detik dan dipadankan dengan musik, efek visual, dan teks menarik. Penelitian menunjukkan bahwa konten yang menarik dan mudah diakses di platform media sosial dapat mempengaruhi perilaku kesehatan pengguna, termasuk kebiasaan makan mereka. Oleh karena itu, memanfaatkan Instagram untuk mempromosikan sarapan sehat dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.<sup>8</sup>

Video tersebut menyajikan langkah-langkah pembuatan sarapan dengan jelas dan ringkas. Dengan durasi yang singkat, mahasiswa dapat dengan mudah memahami cara menyiapkan sarapan tanpa merasa terbebani oleh waktu. Misalnya, video dapat menunjukkan cara membuat smoothie bowl, sandwich sehat, atau oatmeal dalam waktu kurang dari 5 menit.

Instagram memungkinkan interaksi langsung antara pembuat konten dan audiens. Dengan mengajak penonton untuk berkomentar, berbagi pengalaman, atau bahkan mencoba resep dan menandai akun tersebut, keterlibatan ini dapat menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam kebiasaan sarapan sehat. Penggunaan hashtag yang relevan seperti #hidupsehat, #breakfast, atau #healthylifestyle dapat membantu video tersebut menjangkau audiens yang lebih luas. Ini juga memudahkan mahasiswa untuk menemukan konten serupa yang dapat menginspirasi mereka untuk mencoba berbagai menu sarapan. Dengan

menyajikan edukasi sarapan, video ini dapat mengubah persepsi mahasiswa tentang sarapan. Mereka mungkin merasa lebih termotivasi untuk menyisihkan waktu di pagi hari untuk sarapan, terutama jika mereka melihat bahwa sarapan tidak harus rumit atau memakan waktu lama.

Gambar 1 yang menunjukkan media video menu sarapan sederhana lewat Instagram tidak hanya berfungsi sebagai panduan praktis, tetapi juga sebagai alat motivasi yang dapat mendorong mahasiswa untuk mengadopsi kebiasaan sarapan yang lebih baik. Dengan pendekatan yang kreatif dan informatif, diharapkan mahasiswa dapat lebih menghargai pentingnya sarapan dalam mendukung kesehatan dan kinerja akademik mereka.



**Gambar 2 Kegiatan wawancara dua orang mahasiswa mengenai pentingnya sarapan dalam meningkatkan konsentrasi belajar**

Gambar 2 yang menunjukkan kegiatan wawancara dua orang mahasiswa mengenai pentingnya sarapan dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Kegiatan wawancara ini bertujuan untuk menggali pandangan dan pengalaman mahasiswa terkait peran sarapan dalam mendukung konsentrasi dan performa belajar mereka. Dengan mendengarkan langsung dari mahasiswa, wawancara ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kebiasaan sarapan dan dampaknya terhadap aktivitas akademik.

Dalam wawancara, mahasiswa dapat berbagi pengalaman pribadi mereka tentang bagaimana sarapan memengaruhi konsentrasi dan energi saat belajar. Misalnya, mereka menceritakan bagaimana sarapan yang sehat membantu mereka merasa lebih fokus dan siap menghadapi pelajaran di pagi hari, dibandingkan dengan ketika mereka melewatkan sarapan. Wawancara ini juga mengeksplorasi dampak psikologis dari sarapan. Mahasiswa merasakan bahwa sarapan memberikan rasa nyaman dan mempersiapkan mental mereka untuk belajar. Rasa kenyang dan kepuasan setelah sarapan dapat meningkatkan mood dan motivasi untuk belajar. Menurut<sup>9</sup> kebiasaan sarapan yang baik sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademis dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, membangun kebiasaan sarapan yang baik menjadi langkah krusial dalam meningkatkan

---

kualitas pendidikan di kalangan mahasiswa.

Di akhir wawancara, mahasiswa memberikan kesimpulan tentang pentingnya sarapan dan merekomendasikan kebiasaan sarapan yang baik kepada teman-teman mereka. Mereka mendorong rekan-rekan mereka untuk tidak melewatkan sarapan dan mencoba berbagai pilihan makanan sehat yang mudah disiapkan. Hasil wawancara ini dapat digunakan sebagai konten edukatif yang lebih luas, melalui media sosial. Dengan membagikan informasi ini, mahasiswa dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan di kalangan teman-teman mereka dan komunitas akademik.

Melalui inisiatif ini, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penyebar informasi, tetapi juga sebagai teladan dalam menerapkan pola makan sehat. Mereka dapat mengorganisir sesi berbagi pengetahuan tentang nutrisi, membuat video resep sarapan sehat, atau bahkan mengadakan acara sarapan bersama untuk membangun kebiasaan positif di antara teman-teman mereka. Dengan cara ini, diharapkan bahwa kesadaran akan pentingnya sarapan dapat tumbuh secara signifikan dan berdampak positif pada kesehatan serta kinerja akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan suasana hati mahasiswa, yang berimplikasi pada prestasi akademik mereka.<sup>10</sup>

## **KESIMPULAN**

Sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Konsumsi sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan energi, yang semuanya berkontribusi pada performa akademik yang lebih baik. Edukasi mengenai pentingnya sarapan, terutama melalui media video edukasi yang menarik, dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi mahasiswa untuk mengadopsi kebiasaan sarapan yang sehat.

## **SARAN**

Kampus perlu menyediakan fasilitas yang mendukung, seperti penyediaan sarapan sehat di kantin atau area makan, untuk memudahkan mahasiswa dalam mengakses makanan bergizi sebelum memulai aktivitas akademik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih penulis ucapan kepada dosen pengampuh mata kuliah pendidikan gizi Ibu Devi Safvitri Effendy, SKM.,M.Kes.,Ph.D yang telah memberikan arahan dan masukkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Artikel ini dengan baik, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia, berkontribusi, terhadap penyusunan komponen Artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik: Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 2(3), 73–80. doi:10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
2. Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–80.
3. Rima, T., Yusuf, I., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26- 29.

- 
4. Heliawati, L. (2020). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(2), 123–130.
  5. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
  6. Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.
  7. Indik Syahrabanu, A., & lainnya. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesadaran Mahasiswa tentang Sarapan Sehat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 123-130.
  8. Khan, A., & Rahman, M. (2022). Pengaruh Konten Media Sosial Terhadap Perilaku Kesehatan Pengguna: Studi Kasus Instagram di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123-130.
  9. Hanafiani Lestari, Windi Setiasih, Anzella Lovelly Vadincha, Sulthan Bakhtiar, Ferdy Muzzamil. (2023). Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 575–586. Universitas Bhayangkara.
  10. Muhada, R., Kasingku, D., & Lestari, A. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Bagi Mahasiswa PGMI Saat Menghadapi Pembelajaran. *Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 3(4), 843-852. doi:10.12345/sehatmas.v3i4.4324