

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Anak sekolah merupakan aset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa. Perkembangan anak sekolah dalam proses intelektual dan keterampilan memiliki perkembangan yang cepat serta mulai aktif dalam melakukan kegiatan fisik. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan untuk menunjang perkembangan anak. Karena dalam menentukan keadaan kesehatan anak, peranan gizi sangat ditentukan dalam jumlah yang mencukupi untuk dapat memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik. (Noviyanti et al., 2018)

Faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar pada anak di sekolah salah satunya adalah kebiasaan sarapan pagi. Kebiasaan melakukan sarapan pagi memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat memudahkan menyerap pelajaran di sekolah dan meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga konsentrasi belajar akan semakin membaik. Melakukan sarapan pagi dapat memberikan energi sebanyak 25% dari kebutuhan gizi sehari (Noviyanti et al., 2018)

Menurut Hardiansyah dalam Imam Firmansyah (2017) ada 4 hal yang harus dicakup agar sarapan bisa terbilang baik. Pertama adalah jenisnya, terutama dalam makan dan minum yang dikonsumsi. Kedua, terpenuhinya kebutuhan nutrisi sekitar 15-30% dari kebutuhan setiap harinya. Ketiga, konsumsi makanan itu harus aman dan bebas polusi sehingga membuat makanan yang akan dikonsumsi menjadi tidak sehat. Dan yang terakhir adalah waktu untuk melakukan sarapan pagi.

Sarapan memiliki tujuan yaitu untuk memenuhi dua kebutuhan zat gizi di pagi hari, karena sebagian besar sarapan yang dilakukan ini bermanfaat dalam menstabilkan kadar gula didalam darah, mencegah terjadinya hipoglikemia dan mencegah tubuh kekurangan cairan setelah berpuasa sepanjang malam serta merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang.

Saat ini kebiasaan sarapan masih menjadi masalah pada anak. Pada tahun 2020 menunjukkan sebanyak 25.000 anak berusia 6-12 tahun di 34 provinsi di Indonesia menurut Data Survei Diet (SDT) Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI terdapat 47,7% anak masih memiliki kebiasaan sarapan yang kurang memenuhi kebutuhan energi minimal. Bahkan, sekitar 66,8% anak masih belum dapat memenuhi kebutuhan gizinya saat sarapan pagi. Presentase kebiasaan anak saat sarapan hanya minum teh, air putih, atau susu masih sekitar 26,1%.

Data Kesehatan Indonesia Tahun 2018 menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa jumlah anak usia sekolah cukup banyak yaitu sekitar 28,1 juta anak. Kemajuan perkembangan dan keterampilan telah dialami oleh anak usia sekolah sehingga anak usia sekolah membutuhkan kandungan nutrisi yang optimal dan seimbang. Nutrisi yang tepat juga diperlukan agar anak dapat berkonsentrasi, meningkatkan daya ingat dan pertumbuhan otak sehingga dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia.(Huriah et al., 2019)

Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi untuk mendukung kesehatan pertumbuhannya dari karbohidrat protein, hingga lemak yang mengandung omega 3 dan omega 6 serta vitamin, mineral dan juga serat sebanyak 1.550 kalori perhari. Disisi lain, kebutuhan kalori untuk sarapan adalah sekitar 300 kkal, yang berarti tidak terlalu banyak. Namun, beberapa anak Indonesia tidak dapat memenuhi kebutuhan kalori saat sarapannya dengan asupan nutrisi yang tidak seimbang.

Sarapan pagi biasanya dapat dilakukan mulai dari bangun tidur hingga pukul 10.00 pagi. Kadar gula yang menjadi sumber energi didalam tubuh akan menurun pada pagi hari dikarenakan jarak waktu antara makan malam dengan pagi sangatlah panjang, yaitu kurang lebih sekitar 10 jam. Maka dari itu, tubuh akan kekurangan kandungan gula dan menyebabkan tubuh menjadi lemah sehingga semua aktivitas tubuh yang dilakukan anak di sekolah seperti berfikir

dan belajar dapat terganggu dikarenakan kebiasaan anak meninggalkan sarapan dipagi hari.

Untuk saat ini, presentase kebiasaan tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah pada anak-anak masih banyak. Kebiasaan anak sekolah dalam mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga dapat berpengaruh dalam prestasi belajar anak karena tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Dengan kebiasaan meninggalkan sarapan pagi maka akan mengakibatkan fungsi kerja otak menjadi terhambat karena manfaat dari sarapan pagi diantaranya untuk meningkatkan daya ingat, pemenuhan glukosa, mengurangi resiko anemia dan meningkatkan konsentrasi belajar. (Nisa & Arifin, 2021)

Pemusatan pikiran dan perhatian pada suatu hal sering kita sebut dengan istilah konsentrasi. Jika boleh disamakan, konsentrasi memiliki arti yang sama dengan keadaan khusyuk individu atau seseorang pada sesuatu. Beberapa orang mengartikan konsentrasi sebagai pemusatan perhatian terhadap sesuatu yang menyebabkan seseorang tersebut tidak mengingat lagi dengan hal-hal lain selain yang sedang dihadapinya. Sedangkan konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan. Penggunaan dan perilaku terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakupan dasar yang terdapat dalam bidang studi. (Nuraeni, 2019)

Konsentrasi memiliki peranan yang penting dalam proses belajar mengajar sehingga informasi atau materi yang disampaikan oleh guru akan lebih mudah diserap oleh siswa. Namun banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi saat mengikuti pelajaran disekolah, salah satunya adalah merasa kelaparan.

Faktor ini kebanyakan terjadi pada siswa yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Kebiasaan anak sekolah yang tidak melakukan sarapan pagi akan membawa dampak buruk dalam proses

menerima ilmu di sekolah. Biasanya konsentrasi belajar siswa akan menurun dikarenakan rasa lapar, sehingga akan menghambat dalam proses menerima materi yang disampaikan.

Dari masalah yang sudah disebutkan diatas, peneliti ingin mengajukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas serta meningkatkan pengetahuan mengenai dunia Pendidikan dan dunia Kesehatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah latar belakang yang sudah disebutkan diatas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai “Apakah Terdapat Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dari kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menggali informasi tentang kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah dasar
2. Memberikan penilaian tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar saat mengikuti pelajaran di sekolah
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kebiasaan sarapan pagi dengan gizi yang cukup untuk meningkatkan daya konsentrasi anak dalam mengikuti pembelajaran

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan materi Ilmu Keperawatan Anak tentang kebiasaan melakukan sarapan pagi terhadap tingkat kebutuhan gizi dan konsentrasi belajar anak.
- b. Bagi Orang Tua  
Diharapkan hasil penelitian ini bisa mendorong orang tua untuk selalu memantau dan memberikan asupan nutrisi yang baik agar dapat meningkatkan daya konsentrasi pembelajaran anak.
- c. Bagi Responden  
Hasil penelitian ini diharapkan bisa membuat anak sekolah untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi dan nutrisi yang baik melalui sarapan pagi untuk menambah tingkat konsentrasi dalam belajar.

## E. Penelitian Terkait

**Tabel 1 Penelitian Terkait**

No	Pengarang dan nama jurnal	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan perbedaan
1.	(A. L. Arifin, 2018) Leo Akbar Arifin Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya	Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah	Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling dengan subjek penelitiannya	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa SD Al-Fathimiyyah Surabaya.	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi anak sekolah dasar menggunakan metode pendekatan kuantitatif..

			<p>adalah siswa SD IT Al-Fathimiyah Surabaya dengan total 59 siswa. Variabel pada penelitian ini yaitu sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket sarapan pagi berjumlah 10 soal untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi siswa dan lembar <i>test concentration grid</i> untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar.</p>		<p>Perbedaan dalam penelitian ini yaitu pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>, sedangkan peneliti akan menggunakan <i>total sampling</i> dalam menentukan jumlah sampel.</p>
2.	<p>(Marvelia Rika et al., 2021) Riska Marvelia, Rini Kartika, Hasna Dewi Jurnal MEDIC, Volume 4, nomor 1, April 2021, Hal:198-205</p>	<p>Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020.</p>	<p>Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Jambi pada bulan Juli-Agustus 2020 dengan jenis penelitian analitik kuantitatif dan menggunakan pendekatan potong lintang atau biasa disebut dengan pendekatan <i>cross sectional</i> pada siswa kelas X MIPA dan XII SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. Pengambilan sampel dalam penelitian ini</p>	<p>hasil yang diperoleh antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi tahun 2020 terdapat hubungan yang signifikan satu sama lain siswa dengan <i>p-value</i> 0.014 (<math>p &lt; 0.05</math>).</p>	<p>Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang hubungan sarapan dan prestasi menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu instrument dalam menghitung prestasi belajar siswa menggunakan</p>

			<p>menggunakan cara <i>simple random sampling</i> sehingga didapatkan sebanyak 110 sampel. Variabel sarapan pagi diukur dengan menggunakan kuesioner sedangkan variabel prestasi belajar diukur dengan rekapitulasi nilai raport semester siswa</p>		<p>rekapitulasi dari nilai raport siswa, pengambilan sampel menggunakan <i>teknik simple random sampling</i> dan sampel yang diambil adalah siswa SMA bukan anak sekolah usia dasar.</p>
3.	<p>(Nurul et al., 2021) Ermalynda Sukmawati, Maria Manungkalit, Nurul Hidayah Jurnal Ners LENTERA, Vol. 9, No. 1, Maret 2021</p>	<p>Gambaran Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa SMA</p>	<p>Penelitian deskriptif digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Penelitian deskriptif merupakan pemecahan masalah – masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK di Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK di Surabaya sebanyak 122 siswa. Peneliti menggunakan <i>total sampling</i></p>	<p>Hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi siswa SMK di Surabaya.</p>	<p>Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, sedangkan peneliti akan menggunakan metode penelitian korelasional.</p>

			dalam mengambil sample. Instrumen yang penelitian ini menggunakan kuesioner dalam mengukur kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa.		
--	--	--	---	--	--



