

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Santrock, 2008). Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal (Hakim, 2005).

Menurut Elizabeth Somer, 9 dari 10 anak yang tidak sarapan akan merasa lelah dan sulit untuk berkonsentrasi pada sore harinya, penelitian Welsh bahwa anak yang tidak sarapan pagi akan mudah terkena flu, sedangkan New York University menemukan bahwa anak yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi secara umum akan lebih sehat (WHO, 2009).

Meninggalkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah sehingga konsentrasi berkurang karena tidak adanya suplai energi di dalam tubuh. Apabila hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh, bahkan bisa mengalami penurunan kadar glukosa (hipoglikemi) (Kartasapoetra & Marsetyo, 2005).

Sarapan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Ini jumlah yang cukup signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Anak yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (Muchtari, Julia and Gamayanti, 2011).

Sarapan penting bagi semua anggota keluarga. Anak sekolah umumnya mempunyai aktivitas fisik yang padat di sekolah. Orang tua yang bekerja dikantor sama saja, kegiatannya banyak yang menguras pikiran dan tenaga. Untuk menunjang aktivitas-aktivitas tersebut diperlukan sarapan pagi yang berkualitas sebagai amunisi menghadapi hari-hari yang sibuk (Khomsan, 2006).

Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Majalengka (2006), menemukan bahwa hanya 15,2 % anak sekolah dasar yang mempunyai kebiasaan makan pagi, sedangkan 84,8 % anak sekolah dasar tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi.

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2004).

Perkembangan intelektual anak dimulai ketika anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis, Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar terjadi pada umur 11-13 tahun yang biasanya duduk di kelas 4-6, anak akan mampu untuk berkonsentrasi secara lebih matang dan dapat berfikir secara kongkret (Djamarah, 2011).

Alasan peneliti memilih sekolah ini sebagai tempat penelitian karena SDN Gondang III merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di kecamatan Nawangan. Dari 4 rayon yang berada di Kecamatan Nawangan, rayon selatan mempunyai jumlah siswa terbanyak, salah satu sekolah di rayon selatan yang mempunyai jumlah siswa paling banyak pada tahun ajaran 2012/2013 adalah SDN Gondang III, sekolah ini terdiri dari 130 siswa, jumlah siswa kelas IV, V dan VI adalah 65 orang, yang terdiri dari kelas IV 15 siswa, kelas V 25 siswa, dan kelas VI 25 siswa. Dari hasil wawancara dan observasi dengan siswa-siswa dan pihak sekolah, 33 dari 65 siswa pagi ini melakukan sarapan pagi, 38 dari 65 siswa terbiasa makan pagi sebelum berangkat kesekolah, dan 35 dari 65 siswa tidak bisa berkonsentrasi ketika sedang diberi pelajaran dikelas. Dari hasil observasi dan wawancara dengan para siswa, mereka mengatakan sulit untuk berkonsentrasi karena tidak sarapan, mengantuk, sakit, dan lelah. Salah satu alasan mereka tidak sarapan pagi karena orang tua mereka beranggapan kalau sarapan pagi akan membuat anak mengantuk, anak tidak sarapan karena mereka harus berangkat pagi-pagi dan tidak sempat untuk sarapan. Dari fenomena ini peneliti tertarik

untuk meneliti perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah penelitian, “Adakah perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi, dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III, Kecamatan Nawangan Pacitan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi, dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III, Kecamatan Nawangan Pacitan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SDN Gondang III, Kecamatan Nawangan Pacitan.
- b. Mengetahui tingkat konsentrasi pada siswa di SDN Gondang III, Kecamatan Nawangan Pacitan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman penelitian serta informasi mengenai bagaimana perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang

melakukan sarapan pagi dengan yang tidak di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan

2. Bagi Profesi

Diharapkan penelitian ini sebagai salah satu masukan bagi profesi keperawatan dan dapat dijadikan acuan bagi perawat dalam memberikan penyuluhan.

3. Bagi institusi

Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) untuk memperhatikan para siswa supaya lebih dalam berkonsentrasi terhadap pelajaran yang diberikan.

E. Keaslian penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faridi, A (2002), meneliti tentang “Hubungan sarapan pagi dengan kadar glukosa darah dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar”. Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kadar glukosa darah dengan konsentrasi belajar siswa, dan ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan kadar glukosa darah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Palupi, A (2011), meneliti tentang ”Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan, Kecamatan Gatak, Sukoharjo” Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada

hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Devy, R (2012), meneliti tentang “Hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Sukoharjo”, Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi.