

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak-anak di kelompok usia sekolah dasar adalah generasi masa depan negara dan harus dilengkapi dengan baik dalam hal aspek fisik, mental, dan kognitif. Anak usia sekolah membutuhkan status gizi yang diselesaikan dan dikelola dengan baik karena tahap perkembangan mereka. Selain itu, nutrisi digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif otak anak-anak, memungkinkan mereka untuk secara efektif terlibat dalam upaya pendidikan.

Salah satu kebutuhan penting bagi anak-anak adalah sarapan sebelum memulai aktivitas mereka. Sarapan adalah komponen penting dari gaya hidup sehat, menyediakan nutrisi penting untuk tubuh. Namun, sejumlah besar orang gagal memenuhi kebutuhan gizi mereka di pagi hari dengan melewati sarapan (Hanim et al., 2022). Sarapan adalah elemen penting dalam mencapai nutrisi optimal di pagi hari, karena berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan dan meningkatkan kemampuan anak-anak untuk berkonsentrasi dan berhasil secara akademis. Sebagian besar anak-anak sekolah tidak melakukan sarapan (Ruhmanto & Eka Ramadhan, 2022). Sarapan adalah kegiatan penting yang harus dilakukan sebelum terlibat dalam tugas harian lainnya. Biasanya, orang mengonsumsi makanan dan minuman selama periode waktu antara bangun di pagi hari sampai jam 9 pagi, yang sering disebut sebagai sarapan (Anggoro et al., 2021). Sarapan sangat penting bagi anak-anak karena kadar gula darah mereka cenderung menurun sekitar dua jam setelah bangun. Selanjutnya, di luar jam sarapan, anak-anak sering mengalami rasa mengantuk atau lemas sebelum tengah hari karena penurunan kadar gula darah di dalam tubuh (Nurlinawati et al., 2019).

Konsentrasi pembelajaran mengacu pada perhatian mental atau kognitif yang

terfokus dan tidak terpisahkan yang didedikasikan untuk proses belajar. Konsentrasi sangat penting untuk kemampuan anak untuk menyimpan, mendokumentasikan, dan menyerap informasi dalam pengaturan pendidikan (Luthfillah, 2022). Ketika seorang siswa kekurangan fokus sepanjang proses belajar, itu menjadi tantangan bagi mereka untuk menyerap konten atau informasi yang disajikan oleh instruktur. Konsentrasi adalah kebutuhan penting dalam proses memperoleh pengetahuan.

Tanpa konsentrasi terfokus, individu tidak akan dapat memperoleh pengetahuan atau keterampilan baru. Konsentrasi mungkin sulit dilakukan karena beberapa keadaan, termasuk kelaparan. Gejala seperti ini sering terjadi pada anak-anak atau remaja yang melewatkan sarapan sebelum pergi ke sekolah (Barokah et al., 2022).

Ada prevalensi yang tinggi dari tidak melakukan sarapan di kalangan anak-anak dan remaja di banyak negara-negara barat, secara khusus mempengaruhi antara 10% hingga 30% dari mereka dari latar belakang sosio-ekonomi yang buruk. Penelitian Hardinsyah mengungkapkan bahwa 69,6% anak-anak di Indonesia tidak memiliki sarapan yang seimbang secara gizi, yang hanya menyumbang 25% dari kebutuhan diet harian mereka (Swari et al., 2022). Prevalensi melewatkan sarapan di kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia adalah 16,9%, sedangkan di kalangan remaja adalah 50%, dan di antara orang dewasa adalah 31,2% (Putri Yuniarsih, 2021).

Prevalensi melewatkan sarapan di daerah Surakarta masih signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan di SDN Banyuanyar III Surakarta. Studi ini menemukan bahwa 67% siswa tidak sarapan, sementara 78% terlibat dalam makanan ringan selama jam sekolah (Noviyanti & Kusudaryati, 2022). Sebuah studi awal yang dilakukan oleh peneliti di SDN Gumpang 1 pada 10 Oktober 2023 mengungkapkan bahwa dari 10 siswa di kelas V dan VI, 4 siswa melewatkan sarapan sementara 6 siswa sarapan. Menurut wawancara dengan kepala sekolah, tiga anak mengalami pingsan saat upacara bendera dalam bulan terakhir karena mereka tidak makan sarapan sebelum datang ke sekolah, salah satu dari tiga siswa yang pingsan tersebut adalah siswa kelas

lima. Berdasarkan wawancara singkat pada guru kelas, ketika pembelajaran berlangsung terutama dipagi hari terdapat siswa yang tidak fokus dalam belajar seperti berbicara sendiri dengan teman waktu pelajaran berlangsung, tidak memperhatikan guru saat pelajaran, lemas dan mengantuk dalam pelajaran seperti meletakkan kepala di atas meja.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafika et al. (2018) yang berjudul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi pada Remaja menunjukkan hasil nilai *thitung* (2,858)  $>t_{0,05}$  (2,024), artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja. Terdapat juga penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2022) yang menyatakan hasil analisis uji chi-square dengan nilai p-value 0,218, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika Serikat melakukan studi nasional tentang kesehatan anak-anak. Menurut komentar orang tua, prevalensi masalah konsentrasi di antara siswa berusia 4-17 tahun di sekolah ditemukan 9.5% (Gede Yenny Apriani, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti ada atau tidaknya hubungan ketika siswa yang menerapkan sarapan dan siswa yang tidak menerapkan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Negeri Gumpang 1.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa
- b. Mengidentifikasi sarapan siswa
- c. Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa
- d. Mendeskripsikan hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Sekolah

Hasil penelitian dapat memberi informasi tentang hubungan sarapan dengan konsentrasi pada anak usia sekolah.

#### 2. Keluarga

Memberikan informasi dan kesadaran pada masyarakat khususnya orang tua, mengenai pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah dengan tingkat konsentrasi belajar.

#### 3. Peneliti

Dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian berikutnya dan menambah kajian teoritis dalam kajian bidang ilmu kesehatan tentang hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar.

### **E. Keaslian Penelitian**

1. Berdasarkan hasil penelitian oleh Akhmad Murjani, Abd.Basid, Mega Hardiyanti (2018) tentang “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu”. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional), metode pengambilan sample menggunakan teknik

probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling dengan menggunakan rumus slovin dengan jumlah 61 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir dengan nilai  $p = 0,002$ .

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Al-Faida (2021) tentang “Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua” Jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian cross sectional. Jumlah sampel penelitian 36 responden yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar ( $p \text{ value} < 0,02$ ).