BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fisik manusia membutuhkan asupan energi untuk melakukan aktivitasaktivitasnya, yang mana energi itu diperoleh dari nutrisi dan kalori makanan. “Salah satu penyumbang besar energi itu berasal dari asupan makanan pagi yang memberikan sekitar 25% dari asupan gizi individu setiap harinya”. (Reza, 2021). Menu makan pagi biasanya terdiri dari makanan pokok, serta lauk pauk atau makanan lainnya.Makan pagi yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00.jenis makanan yang dihidangkan dapat dipilih serta disediakan sesuai dengan keadaan, namun akan lebih baik bila makan pagi terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, glukosa, dan zat-zat yang dibutuhkan tubuh lainnya. Makanan pagi menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari-sehari yaitu sekitar 450-500 kalori dengan 89 gram protein.Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. “Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik” (Reza, 2021).

Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena menentukan

prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar (Hasanah, Ahmad, and Karneli 2017). Menyatakan bahwa rendahnya prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak untuk berkonsentrasi (Erwiza et al. 2019).

Pengaruh Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila tujuan pembelajaran itu tercapai. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pembelajaran tergantung pada proses pembelajaran yang dijalani oleh siswa. Jika konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi pun menjadi berkurang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya pemahaman siswa adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi siswa yaitu dengan mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam belajar. Dengan mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam belajar diyakini akan membuat siswa aktif dalam mengkonstruksikan pengetahuannya, sehingga siswa menjadi fokus atau konsentrasi terhadap apa yang dipelajarinya (Ria Aviana,2016).

Konsentrasi belajar memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru, dan bila dalam belajar siswa dapat

berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru.Konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya (Suralaga, 2018).

Menurut Word Health Organization (WHO) mengatakn anak adalah seseorang di dalam kandungan hingga usia 19 tahun (Apriani et al., 2022). Anakanak pada usia sekolah juga berada dalam periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah, di mana mereka dianggap cukup matang untuk memasuki masa sekolah. Pada usia enam hingga tujuh tahun anak-anak dianggap cukup matang untuk memasuki sekolah. Anak-anak usia sekolah adalah investasi negara yang akan menjadi penerus pembangunan Indonesia di masa depan. Pemerintah harus berusaha secara sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan sumber daya manusia sejak dini, termasuk kesehatan dan kecerdasan (Riskesdas Banten, 2018).

Menurut undang-undang republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Untuk mencegah keterlambatan perkembangan perlu adanya upaya untuk menstimulasi agar perkembangan anak sesuai dengan usianya. Salah satunya melalui pendidikan. Menurut UU No. 4 Tahun 1979 tentang kesejahteraan anak usia sekolah adalah anak dengan usia 7 sampai 15 tahun. Anak usia sekolah disebut juga periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah pada umur 6-7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk sekolah (Arifin, L,A 2016).

Anak-anak pada usia sekolah juga berada dalam periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah, di mana mereka dianggap cukup matang untuk memasuki

masa sekolah. Pada usia enam hingga tujuh tahun anak-anak dianggap cukup matang untuk memasuki sekolah. Anak-anak usia sekolah adalah investasi negara yang akan menjadi penerus pembangunan indonesia di masa depan. Pemerintah harus berusaha secara sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan sumber daya manusia sejak dini, termasuk kesehatan dan kecerdasan (Riskesdas Banten, 2018).

Menurut Prastiti dan Yuwono, konsentrasi merupakan pemusatan perhatian d]lam jangka waktu lama (Febriani, Syafar, and Rukiyah 2019). Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama untuk menyelesaikan tugas tanpa merasa terganggu oleh stimulus dari luar maupun dari dalam individu. Pendapat lain menegaskan bahwa konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dan kesadaran penuh dari siswa terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari (Erwiza, Kartiko, and Gimin 2019).

Di Indonesia 60 % anak tidak sarapan pagi, Hal ini berdasarkan data Rikesdas, 2020 bahwa mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Penduduk yang mengkonsumsi energi di bawah keb utuhan minimal lebih rendah dari 70%. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi orang Indonesia tahun (2020) adalah sebanyak 40,6%. Proporsi defisit energi terbanyak pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%). Pada anak usia sekolah konsumsi energi.

Konsentrasi belajar memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru, dan bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi merupakan syarat

mutlak dalam belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya. (Suralaga, 2018).

Menurut survei awal dari kuesioner yang dilakukan di SD Negeri 46 Banda Aceh pada 7 November 2024 mengidentifikasi bahwa siswa yang rutin sarapan setiap hari memiliki kemampuan berpikir yang lebih cepat, responsif, dan mampu menjawab pertanyaan guru dengan baik. Sarapan yang bergizi membantu proses pertumbuhan fisik dan mental siswa, serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan pentingnya kebiasaan sarapan untuk mendukung performa akademik siswa. Namun, di lapangan ditemukan banyak siswa yang kurang fokus di pagi hari akibat tidak sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat, yang berakibat pada hasil belajar yang kurang memuaskan. Kebiasaan sarapan sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein dan karbohidrat kompleks, perlu dipromosikan untuk mendukung keseimbangan energi dan konsentrasi sepanjang hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"*Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Anak di SD Negeri 46 Kota Banda Aceh*"**. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai dunia pendidikan dan dunia kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan umum penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh".

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kebiasaan sarapan pagi pada anak SDN 46 Kota Banda Aceh.
2. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar pada anak SDN 46 Kota Banda Aceh.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD di SDN 46 Kota Banda Aceh.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1.4.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh.

1.4.2 Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi terhadap tingkat/konsentrasi belajar.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambahkan informasi tentang pentingnya sarapan pagi terhadap/ pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dengan berbagai variabel yang lebih baik.