

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia untuk meningkatkan kecerdasan bangsa, mengembangkan potensi individu, membentuk karakter seseorang, dan menyesuaikan kualitas sumber daya manusia dengan perkembangan zaman. Hal tersebut sesuai dengan UUD 1945 Bab XA Pasal 28C menyatakan bahwa setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapat pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia. Menurut UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan manusia secara sadar dengan perencanaan yang sistematis dan terarah dengan menggunakan alat yang bertujuan untuk membantu kelancaran prosedur kegiatan yang dilakukan. Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terstruktur dalam memberikan bimbingan atau bantuan dalam mengembangkan potensi fisik dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada para siswa, dengan tujuan membantu mereka mencapai kedewasaan serta memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan secara mandiri

(Hidayat & Abdillah, 2019, h. 24). Pendidikan adalah proses yang dilakukan manusia untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi dalam dirinya dan meningkatkan kualitas hidupnya. Melalui pendidikan seorang individu dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan yang dimilikinya sehingga dapat menjalani kehidupan secara mandiri.

Tujuan pendidikan nasional sesuai dengan UU No. 20 tahun 2003 yaitu, pendidikan diupayakan dengan berawal dari manusia apa adanya (aktualisasi) dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang apa adanya (potensialitas), dan diarahkan menuju terwujudnya manusia yang seharusnya atau manusia yang dicita-citakan (idealitas). Tujuan pendidikan ialah mewujudkan manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, cerdas, berperasaan, berkemauan, dan mampu berkarya, mampu memenuhi kebutuhan, mampu mengendalikan hawa nafsunya, berkepribadian, bermasyarakat dan berbudaya.

Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam seorang individu. Tujuan pendidikan yaitu mengubah tingkah laku, sikap, dan kepribadian siswa setelah mereka belajar. Pidarta mengungkapkan tujuan pendidikan adalah untuk memperbaiki mutu individu Indonesia secara menyeluruh, menciptakan individu yang memiliki keyakinan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, etika yang baik, kepribadian yang mandiri, ketangguhan, kecerdasan, kreativitas, kedisiplinan, dedikasi, profesionalisme, tanggung jawab, produktivitas, serta kesehatan fisik dan mental yang baik (Kadi & Awwaliyah, 2017, h. 145). Tujuan pendidikan menjadi salah satu faktor yang sangat penting karena menjadi acuan untuk mencapai target pendidikan. Pendidikan bertujuan untuk menciptakan

manusia yang bertaqwa pada Tuhan YME, berakhlak mulia dan cerdas. Dengan pendidikan diharapkan suatu individu dapat mengalami perubahan tingkah laku menuju yang lebih baik sehingga dapat memperbaiki kualitas mutu hidupnya.

Berhasilnya atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Belajar adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungannya. Menurut Djameluddin & Wardana (2019, h. 6) Belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dalam berbagai aspek seperti bentuk peningkatan kualitas perilaku, peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan nilai positif lainnya. Perubahan kepribadian tersebut didapat dari proses pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari. Menurut Rusman belajar adalah kegiatan yang dilakukan dengan 2 sifat yaitu psikologis dan fisiologis. Secara psikologis yaitu proses mental misalnya aktivitas berpikir, memahami, menyimpulkan, membandingkan, mengungkapkan, dan menganalisis. Sedangkan kegiatan yang bersifat fisiologis ialah proses penerapan, misalnya melakukan percobaan, latihan, dan menghasilkan karya (Bunyamin, 2021, h. 67). Belajar adalah usaha yang dilakukan untuk memperoleh kepandaian atau memperoleh ilmu, berlatih, merubah tingkah laku atau tanggapan yang didapat dari pengalaman. Belajar adalah usaha yang dilakukan suatu individu sehingga terjadi suatu perubahan baik dari tingkah laku atau peningkatan ilmu.

Tercapainya tujuan pendidikan dapat dilihat dari capaian prestasi belajar siswa. Prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan bahwa proses belajar yang dialami oleh siswa berjalan dengan baik. Prestasi belajar anak dipengaruhi oleh beberapa

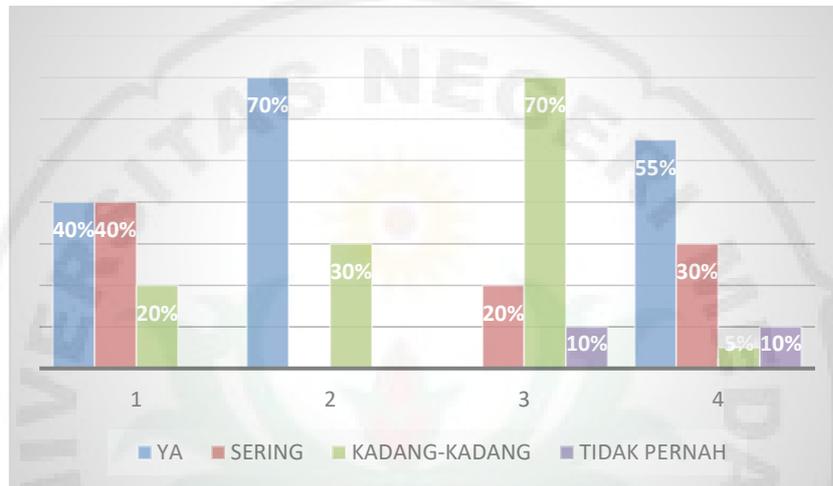
faktor, salah satunya yaitu memenuhi kebutuhan gizi anak. Memenuhi kebutuhan gizi anak dapat dilakukan dengan cara menerapkan pola makan yang baik, salah satunya yaitu dengan membiasakan anak sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas.

Pada malam hari di dalam tubuh tetap berlangsung proses oksidasi untuk menghasilkan tenaga dalam menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya, oleh karena itu manusia membutuhkan sarapan pagi sebagai sumber energi yang digunakan dalam beraktivitas terutama pada proses belajar. Menurut Sonno (2020, h. 182) Sarapan pagi memberikan 13% kontribusi pada gizi seimbang, sehingga dapat meningkatkan kinerja otak dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada bulan Desember 2023-Januari 2024 di SDN Keras, peneliti mendapatkan hasil bahwa dalam kegiatan pembelajaran guru sudah menerapkan strategi dan model pembelajaran yang baik namun masih terdapat siswa yang tidak fokus pada saat kegiatan pembelajaran, hal tersebut karena kurangnya konsentrasi siswa saat belajar, dimana masih ada beberapa siswa yang sering mengantuk dan gelisah pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah diamati lebih lanjut, peneliti melihat bahwa terdapat beberapa siswa yang jajan di kantin sebelum pembelajaran dimulai, dan pada saat jam istirahat jumlah siswa yang membeli jajanan di kantin semakin banyak. Terdapat 2 kantin di sekolah ini dengan kondisi yang cukup baik, kantin ini merupakan tempat seluruh siswa membeli jajanan. Kemudian dari hasil pengamatan juga ditemukan beberapa siswa yang membawa bekal dari rumah dan

mengkonsumsinya di kelas pada saat awal pembelajaran dan ada juga yang mengkonsumsi bekalnya pada jam istirahat.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti melakukan penyebaran angket dan ditemukan hasil sebagai berikut:



Gambar 1 1 Diagram Batang Hasil Angket

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa hanya 40% siswa yang melakukan sarapan pagi setiap hari dari rumah, 40% siswa lainnya melakukan sarapan pagi hanya tiga kali sampai lima kali selama seminggu, dan 20% siswa lainnya melakukan sarapan pagi kurang dari tiga kali selama seminggu. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih banyak jumlah siswa yang melewatkan sarapan setiap harinya. Dari diagram di atas juga ditemukan bahwa sebanyak 55% siswa yang selalu mengganti sarapannya dengan jajan di sekolah dan 70% siswa yang kadang-kadang membawa bekal dari rumah sebagai pengganti sarapan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswa mengganti sarapannya dengan membeli jajanan dari kantin yang ada di sekolah tersebut.

Untuk mengetahui kategori kebiasaan sarapan siswa SDN Keras dapat dikemukakan menurut Sudijono (2017, h. 35) sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Kategori Kebiasaan Sarapan Siswa

Nilai Angka	Predikat
80% - 100 %	Baik Sekali
66% - 79%	Baik
56% - 65%	Cukup
46% - 55%	Kurang
≤ 45%	Sangat Kurang

Berdasarkan tabel di atas kebiasaan sarapan siswa SDN Keras sangat kurang karena hanya 40% siswa yang selalu melakukan sarapan pagi setiap hari dari rumah. Kebiasaan siswa ini tentu sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Sarapan memiliki peran penting sebagai sumber energi di pagi hari untuk melakukan aktivitas, terutama dalam belajar sarapan pagi sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, meningkatkan kemampuan siswa untuk menyerap pembelajaran, dan menjadi sumber energi siswa ketika melakukan kegiatan pembelajaran. Ketika siswa belajar, konsentrasi menjadi faktor kunci yang sangat penting. Jika siswa tidak konsentrasi saat belajar, mereka akan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat materi yang diajarkan oleh guru. Sebaliknya, jika siswa dapat mempertahankan konsentrasi mereka pada materi yang diajarkan oleh guru, maka mereka akan mampu untuk memahami dan mengingat informasi yang disampaikan dengan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tanika Sonia Putri Larega pada tahun 2015 yang menyimpulkan bahwa sarapan pagi dapat berdampak pada konsentrasi seseorang terutama pada remaja. Sarapan pagi merupakan sumber energi dan berfungsi meningkatkan kadar glukosa darah. Seseorang akan mengalami gemeteran, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi jika mengabaikan sarapan pagi. Hal tersebut disebabkan karena kadar glukosa didalam

tubuh dibawah normal sehingga menyebabkan otak kekurangan glukosa, yang merupakan sumber energi bagi otak. Sarapan pagi yang baik harus mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, memacu otak dan membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan untuk menyerap pelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dian Isti Angraini & Ayu Septia Damayanti pada tahun 2017 sarapan pagi berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Glukosa darah merupakan sumber energi bagi otak agar dapat bekerja optimal, bagi pelajar sarapan berguna untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat sehingga akan berpengaruh untuk meningkatkan prestasi belajar yang lebih baik.

Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak karena apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, itu akan berdampak pada kecerdasan otak, terutama daya ingat, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Sarapan pagi memberikan energi yang paling baik untuk otak agar dapat membantu berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi merupakan kegiatan yang penting dilakukan sebelum memulai aktivitas, khususnya bagi anak sekolah sarapan pagi memiliki peran penting untuk membantu meningkatkan konsentrasi pada saat belajar. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Capaian Prestasi Akademik Siswa Di SDN Keras Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil”.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah hasil analisis kebiasaan sarapan pada capaian prestasi akademik siswa di SDN Keras Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut: “Bagaimana hasil analisis kebiasaan sarapan pada capaian prestasi akademik siswa di SDN Keras Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana hasil analisis kebiasaan sarapan pada capaian prestasi akademik siswa di SDN Keras Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan di sekolah dasar dan menambah kajian ilmu pengetahuan serta menjadi pendukung teori untuk

kegiatan penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan bagaimana kebiasaan sarapan mempengaruhi prestasi belajar siswa sekolah dasar.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi guru

Hasil analisis diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa dan sebagai bahan masukan tentang pentingnya faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

### b. Bagi siswa

Untuk menambah pengetahuan siswa pentingnya melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi.

### c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan khususnya kepada pihak sekolah yang ditujukan pada pengajar dibidang penjasokes agar memberi pengetahuan mengenai makanan sehat dan bergizi.

### d. Bagi Orang tua

Untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya membiasakan anak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan memberikan makanan bergizi untuk sarapan bagi anak.

### e. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian-penelitian berikutnya.