

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu bentuk dari pola makan (Arraniri *et al*,2017). Menurut Sediaoetama (2019), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan tiap individu, yaitu perbedaan motivasi tiap individu, ekonomi, sosial budaya dan kebiasaan dalam keluarga. Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan banyak cara salah satunya dengan makan pagi atau sarapan. Kebiasaan sarapan pagi dapat membantu dalam memenuhi kecukupan gizi sehari-hari.

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Permenkes, 2014). Kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi (Puteri,2023). Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang (Permenkes, 2014).

Sarapan atau makan pagi memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan asupan di pagi hari. Sarapan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi didalam tubuh untuk melakukan aktivitas yang lebih optimal. Sarapan sangat penting terutama bagi pelajar karena sarapan dapat mendukung perkembangan serta pertumbuhan dan berbagai aktivitas dalam proses belajar atau pendidikan. Tidak sarapan dapat menyebabkan pelajar kurang bersemangat atau kurang berenergi karena perut yang kosong yang menyebabkan pelajar susah untuk konsentrasi atau berpikir ketika belajar dan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar (Suraya *et al.*, 2019).

Orang yang sehat memiliki daya pikir dan kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah yang akan membantu dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektualnya (Dewi *et al.*, 2020). Konsentrasi dibutuhkan dalam belajar untuk memusatkan perhatian pelajar. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil dalam menguasai atau menyimpan pelajaran. Oleh sebab itu setiap pelajar hendaknya memiliki konsentrasi yang tinggi selama proses belajar dan mengajar berlangsung. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi maka kegiatan belajar akan sia-sia, karena hanya akan membuang waktu, tenaga dan biaya saja (Winata, 2021).

Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan banyak cara salah satunya dengan makan pagi atau sarapan. Kebiasaan sarapan pagi dapat membantu dalam memenuhi kecukupan gizi sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi dapat disusun atau dipilih sesuai dengan keadaan, namun akan

lebih baik jika makanan terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Arifin, 2019). Kebiasaan sarapan yang baik pada seseorang biasanya terbentuk dari keluarga dan peran ibu dalam keluarga, terutama dalam merawat dan mengurus keluarga. Kebiasaan sarapan tentunya harus mendapat dukungan dari keluarga guna memenuhi kebutuhan dan meningkatkan kemampuan dari seseorang. Kurangnya perhatian dari keluarga terutama ibu akan berpengaruh besar terhadap perkembangan dan pertumbuhan seorang anak. Anggapan anak sudah besar dan bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri, kurangnya pengetahuan pentingnya sarapan pada keluarga, ibu atau anak dan kesibukan pada pekerjaan serta status ekonomi merupakan faktor yang menyebabkan seorang anak tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan tentunya memiliki pengaruh besar pada perkembangan dan pertumbuhan dari anak tersebut (Aghadiati, 2019).

Hasil observasi awal yang dilakukan penulis melalui wawancara di SMPN 1 Dolok Pardamean pada bulan September, 2023 terdapat 5 (50%) dari 10 orang anak tidak terbiasa sarapan pagi dan mengalami kurang konsentrasi. Terdapat beragam alasan anak tidak sarapan setiap pagi diantaranya seperti tidak selera makan, tidak tersedia sarapan pagi karena harus memasak sendiri sarapan paginya dan terlambat bangun. Berdasarkan hasil observasi tersebut juga diketahui anak yang tidak sarapan pagi di rumah cenderung kurang konsentrasi dalam belajar dikarenakan merasa lapar dan kurangnya kemampuan dalam memahami atau keaktifan dalam proses belajar

mengajar berlangsung Hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh penulis juga didapat bahwa anak yang belajar dengan perut kosong karena belum sarapan cenderung terbagi fokusnya dengan hal lain seperti sukar memahami materi yang disampaikan oleh guru, pasif, mengerjakan tugas selalu tergesa gesa karena ingin cepat istirahat dan lemas saat belajar. Penulis juga melakukan wawancara terhadap guru pada pra penelitian kelas 9 di SMPN 1 Dolok Pardamean, diketahui bahwa siswa SMPN 1 Dolok Pardamean seringkali mengeluh lapar ketika jam pelajaran pertama dimulai yang menyebabkan hilangnya minat dan fokus untuk belajar.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 1 Dolok Pardamean" Penulis memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian atas dasar pertimbangan-pertimbangan yang telah penulis jelaskan diatas, juga karena sekolah tersebut belum pernah ada yang melakukan penelitian mengenai topik yang dipilih oleh penulis.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Kebiasaan siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean tidak sarapan pagi.
2. Faktor penyebab terjadinya kebiasaan tidak sarapan pada siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.

3. Rendahnya konsentrasi dan minat belajar siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan pagi dibatasi pada intensitas sarapan pagi pada siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
2. Konsentrasi belajar dibatasi dengan kemampuan siswa/siswi dalam mengikuti kegiatan belajar siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
3. Kondisi fisik siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean yang tidak sarapan.
4. Lingkungan sekitar siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
5. Subjek penelitian dibatasi pada siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin) siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
2. Bagaimana kebiasaan sarapan siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean?
3. Bagaimana konsentrasi belajar siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean?

4. Bagaimana hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMPN 1 Dolok Pardamean?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui

1. Karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin) siswa kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
2. Kebiasaan sarapan siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
3. Konsentrasi belajar siswa/siswi kelas IX SMPN 1 Dolok Pardamean.
4. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMPN 1 Dolok Pardamean.

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi seluruh masyarakat dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat khususnya kepada orang tua agar lebih memperhatikan kebiasaan sarapan pada anak anaknya agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan tentunya meningkatkan prestasi belajar dari anak sekolah. Bagi pihak sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan untuk melaksanakan pendidikan gizi terkait dengan pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.