

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perkembangan kognitif yang berlangsung pesat bersamaan dengan meningkatnya beban akademik sehingga diperlukan kondisi kesehatan yang baik serta asupan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan fungsi kognitif yang berperan dalam kegiatan belajar (Syafani & Charissa, 2026). Salah satu fungsi kognitif yang memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran pada siswa SMA adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan dan mempertahankan fokus perhatian pada suatu aktivitas selama periode waktu tertentu (Fatchuroji et al., 2023).

Peran konsentrasi belajar sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil belajar yang optimal. Konsentrasi yang baik membantu siswa menyerap materi, mengingat informasi yang di terima, serta menyelesaikan berbagai tugas pembelajaran secara efektif (Fatchuroji et al., 2023). Kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi dapat menghambat efektivitas proses pembelajaran sehingga waktu, tenaga, dan sumber daya yang digunakan menjadi kurang efisien. Kondisi ini juga berdampak pada menurunnya pemahaman materi, berkurangnya perhatian selama pembelajaran berlangsung, munculnya sikap kurang peduli terhadap

proses belajar, dan mengabaikan tugas akademik yang diberikan (Kristianingsih et al., 2025).

Meskipun demikian, konsentrasi belajar masih memerlukan perhatian. Penelitian oleh Ma'arif et al. (2021), yang menemukan bahwa 25% siswa berada dalam kategori konsentrasi kurang selama proses pembelajaran. Penelitian Siringoringo (2024) juga melaporkan bahwa sebanyak 53% siswa di SMP Negeri 1 Dolok Pardamean yang berada di Kabupaten Simalungun memiliki tingkat konsentrasi dalam kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi belajar masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan pada siswa sekolah di Indonesia dan berpotensi mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran (Riinawati, 2021).

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas kondisi jasmani dan psikologis sementara faktor eksternal terdiri atas lingkungan sosial maupun non sosial. Pada aspek jasmani, asupan energi sarapan yang memadai dan kualitas tidur yang baik dapat berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa (Hartini, 2022).

Bagi siswa sekolah sarapan memiliki peran yang penting dalam memberikan asupan agar memiliki energi yang cukup untuk memulai kegiatan (Azizah, 2023). Sarapan memiliki peran penting bagi siswa sebagai sumber energi awal setelah puasa 8–10 jam pada malam hari. Asupan energi dari sarapan membantu mengembalikan kadar glukosa darah ke kondisi normal, yang sangat dibutuhkan otak untuk mendukung fungsi kognitif seperti konsentrasi, perhatian,

dan daya ingat (Mawarni, 2021). Sarapan yang cukup secara kuantitas energi menjadi dasar kesiapan belajar siswa sejak awal hari, sementara kekurangan energi pada pagi hari dapat menyebabkan rasa lelah yang dapat menurunkan konsentrasi (Awaliyah et al., 2025). Namun, kebiasaan sarapan pada remaja masih menjadi masalah global, dengan sekitar 10–30% remaja di Eropa, Asia, dan Australia rutin melewatkan sarapan (Fischer, 2025). Fenomena ini tidak hanya terletak di kebiasaan sarapan saja tetapi juga pada kualitas asupan yang dikonsumsi saat sarapan. Penelitian Guntur et al., (2025) menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat kecukupan energi sarapan yang tergolong kurang yaitu sebesar 58,3%, sedangkan hanya sekitar 30,6% yang memiliki tingkat kecukupan energi yang sesuai anjuran. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memenuhi kebutuhan energi yang optimal pada saat sarapan.

Selain asupan energi sarapan, penurunan konsentrasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap proses tidurnya, sehingga setelah bangun tidur individu merasa segar, nyaman, dan mampu beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah maupun kantuk yang berlebihan (Manoppo et al., 2020). Pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu kemampuan konsentrasi meskipun durasi tidur telah terpenuhi. Selain itu, utang tidur (*sleep debt*) akibat kualitas tidur yang buruk secara berkelanjutan dapat menimbulkan rasa kantuk, menurunkan fokus perhatian, serta memperlambat respons motorik yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi belajar (Anggraeni et al., 2025). Fenomena ini cukup luas terjadi, dimana penelitian di beberapa negara Eropa menunjukkan bahwa 44% remaja laki-laki

dan 53% remaja perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk (Galan-Lopez et al., 2021). Penelitian (Istiani et al., 2024) menunjukkan dari 97 siswa, sebanyak 68% memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 65,6% remaja juga mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga menegaskan bahwa permasalahan ini masih tinggi baik secara global maupun nasional (Jumilia, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni et al., (2025) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik, kualitas tidur yang memadai serta penggunaan *gadget* yang tidak berlebihan cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Mulia et al., (2021) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan prestasi belajar serta antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemenuhan asupan energi khususnya dari sarapan dan kualitas tidur yang baik berkontribusi dalam mendukung kemampuan konsentrasi siswa.

Namun demikian, sebahagian besar penelitian belum secara langsung menganalisis hubungan spesifik antara asupan energi dan kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan tidak langsung, seperti mengukur pola sarapan atau mengaitkannya dengan prestasi belajar, bukan pada indikator konsentrasi secara spesifik. Dan juga kajian yang meneliti variabel tersebut secara simultan masih terbatas terutama di wilayah Sumatera Utara. Dengan demikian, diperlukan penelitian

yang secara langsung mengkaji hubungan antara asupan energi sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di wilayah Sumatera Utara.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan penulis melalui wawancara dan pengukuran di SMA Negeri 18 Medan pada tanggal 02 April 2026, diketahui bahwa dari 26 siswa yang diukur menggunakan *Concentration Grid Test*, sebanyak 19 (73%) siswa memiliki konsentrasi yang kurang dan 7 (27%) siswa memiliki konsentrasi yang baik. Temuan ini didukung oleh informasi yang di dapat dari wawancara dengan wali kelas yang menyatakan bahwa siswa sering mengeluh mengantuk dan lemas pada jam pembelajaran awal. Hasil wawancara *recall* menunjukkan bahwa sebanyak 22 (84,6%) memiliki asupan energi sarapan dalam kategori kurang, 3 (11,5%) siswa memiliki asupan energi sarapan dalam kategori normal, dan 1 (3,8%) siswa dengan asupan energi sarapan dalam kategori lebih berdasarkan *cut off* kecukupan energi sarapan yang di tetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014. Hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioer *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) di dapat sebanyak 17 (65,4%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 9 (34,6%) siswa lainnya memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Energi Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 18 Medan.” Pemilihan SMA Negeri 18 Medan sebagai lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan data yang mendukung pelaksanaan penelitian dan belum ditemukan penelitian terdahulu yang membahas topik yang sama di sekolah ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Sebagian remaja masih sering melewatkan waktu sarapan.
2. Terdapat remaja yang pemenuhan energi sarapan belum mencapai angka kecukupan yang dianjurkan.
3. Terdapat remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk
4. Ditemukan banyak siswa yang menunjukkan kemampuan konsentrasi belajar yang kurang.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembahasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Asupan energi sarapan menggunakan *food recall* 2 x 24 jam dibatasi dalam kecukupan energi sarapan dengan kategori kurang, cukup, dan lebih.
2. Pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dengan kategori kualitas tidur baik dan kualitas tidur yang buruk.
3. Konsentrasi dibatasi dengan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah yang diukur menggunakan *Concentration Grid Exercise Questionnaire*.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan kelas X dan XI.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran karakteristik siswa/siswi responden penelitian di SMA Negeri 18 Medan?
2. Bagaimana gambaran asupan energi sarapan pada siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan?
3. Bagaimana kondisi kualitas tidur siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan?
4. Bagaimana tingkat konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan?
5. Bagaimana hubungan antara asupan energi sarapan dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan ?
6. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan?
7. Bagaimana hubungan antara asupan energi sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian
2. Untuk mengetahui gambaran asupan energi sarapan siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan
3. Untuk mengetahui kualitas tidur siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan

4. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan
5. Untuk mengetahui hubungan asupan energi sarapan dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan
6. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan
7. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Negeri 18 Medan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menyajikan informasi, referensi pustaka, serta menambah bukti empiris terkait hubungan antara asupan energi sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar sekaligus menjadi acuan untuk penelitian yang akan datang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti : Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian serta meningkatkan kemampuan dalam pengambilan data serta menganalisa data-data terkait konsentrasi ataupun asupan makan.
2. Bagi Masyarakat : Memberikan informasi terkait pentingnya sarapan dengan asupan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas harian, terutama bagi anak sekolah sehingga konsentrasi belajar dapat meningkat.

3. Bagi pelayanan kesehatan : Menjadi referensi untuk membuat program edukasi gizi terkait pentingnya sarapan sehat, menjadi dasar dalam merancang intervensi atau penyuluhan gizi untuk meningkatkan kualitas konsumsi sarapan.

