

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi berharga karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Untuk dapat berprestasi seorang anak harus dapat berkonsentrasi dalam belajar, peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan sarapan, Wiradnyani (Hanim et al., 2022) Usia anak sekolah merupakan usia yang membutuhkan perhatian khusus dalam hal gizi dan kesehatan.

Di usia ini, anak sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah. Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang kuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal.

Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman baru, rasa takut terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan. Saat di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan, apabila anak tidak melakukan sarapan pagi, maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar, karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Anak usia 6 tahun mulai memasuki pendidikan sekolah dasar. Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman- pengalaman baru, rasa takut terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak- anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan. anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sangat memerlukan makan pagi atau sarapan mutlak untuk menunjang aktivitasnya. Saat

di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan, apabila anak tidak melakukan sarapan pagi, maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar, karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal (Verdiana & Muniroh, 2017). Jackson (Hanim et al., 2022) menyatakan, saat sarapan dianjurkan mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi, cukup protein dan rendah lemak. Jenis makanan ini dapat membuat seseorang tetap kenyang hingga waktu makan siang. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi 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 uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari. Selain itu sarapan yang baik mengandung sumber karbohidrat, protein, serat tinggi dan lemak rendah. Sebaiknya energi dari makanan sarapan dapat menyumbang minimal 20% dari total asupan energi. Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Dengan sarapan pagi siswa mempunyai energi yang diperlukan tubuh dan otak untuk meningkatkan konsentrasi (Cahyani et al., 2020).

Bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan utama atau snack dengan kandungan energi yang tinggi (bergizi lengkap dan seimbang). Menurut Dewi dalam Mawarni, 2021 Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah, akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektual.

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar. Bila seorang anak tidak bisa konsentrasi, proses tersebut tidak berjalan dengan baik dan berkemungkinan besar tidak dapat menyerap, menyimpan, dan mengingat kembali dengan baik kemampuan konsentrasi ini dapat di tingkatkan dengan niat mengerjakan, mempersiapkan suasana, bahan dan semua perlengkapan yang diperlukan lebih dahulu (Munif, 2021a).

Banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui beberapa jurnal penelitian diketahui “Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Siswa Sekolah Dasar”. Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimana Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar?”

1.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan dalam penulisan ini adalah untuk dapat mengetahui “Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar”.

b. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar.
2. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar dan subjek siswa sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Guru, Penerapan sarapan pagi diharapkan dapat menambah pengetahuan guru, terutama orang tua mengenai sarapan pagi, dan dapat menjadi alternatif

bagi orang tua sebelum siswa berangkat ke sekolah, sehingga pada saat jam pelajaran siswa tidak merasa lapar dan dapat berkonsentrasi dalam belajar.

- b. Bagi Siswa, Dengan penerapan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat meningkatkan konsentrasi siswa, meningkatkan keterampilan siswa, sosial, kemampuan berpikir secara kritis, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan daya konsentrasi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar di dalam kelas.
- c. Bagi Orang tua, dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya menerapkan sarapan pagi terhadap siswa sebelum berangkat sekolah.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, menambah pengetahuan, wawasan, keterampilan dan pengalaman bagi peneliti khususnya yang berkaitan dengan sarapan pagi.