

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas anak, khususnya dalam mendukung konsentrasi anak saat belajar (Hidayat & Nurhayati, 2021). Anak pada usia preschooler (umur 4-7 tahun) berada pada fase perkembangan pesat, baik secara fisik maupun kognitif, sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung proses belajar (Lima et al., 2021). Namun, tidak semua anak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Berbagai faktor, seperti kurangnya kesadaran orang tua, terbatasnya waktu, dan akses terhadap makanan bergizi, sering kali menjadi kendala (Ethasari & Nuryanto, 2014). Kondisi ini dapat menyebabkan anak mengalami penurunan energi, sulit berkonsentrasi, dan kurang optimal dalam memahami pelajaran di sekolah (Sundari, 2017).

Aktivitas belajar di taman kanak-kanak dirancang untuk mendukung perkembangan anak secara holistik, meliputi aspek kognitif, sosial, motorik, dan emosional (Angelina et al., 2024). Kegiatan-kegiatan seperti mengenal huruf dan angka, bercerita, bernyanyi, bermain peran, hingga aktivitas fisik seperti senam dan permainan kelompok, semuanya bertujuan untuk menstimulasi kemampuan anak dalam berbagai bidang (Qori'ah, 2024). Namun, pelaksanaan aktivitas ini sangat bergantung pada kondisi fisik dan tingkat konsentrasi anak, yang salah satunya dipengaruhi oleh kecukupan energi dari sarapan.

Anak pada usia preschooler (umur 4-7 tahun) memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari kelompok usia lainnya. Anak tersebut sedang berada dalam tahap perkembangan praoperasional yang di mana mereka cenderung berpikir secara konkret, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan belajar melalui pengalaman langsung. Selain itu, mereka membutuhkan lingkungan yang aman dan mendukung untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional (Afwani et al., 2022). Dengan karakteristik ini, anak-anak sangat bergantung pada pola asuh dan kebiasaan yang dibentuk oleh orang tua, termasuk kebiasaan makan yang sehat seperti sarapan.

Beberapa penelitian sebelumnya juga membahas hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, salah satunya peneliti menemukan bahwa anak umur 4-7 yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan (Apriani, 2022). Studi lainnya mengungkapkan bahwa siswa kelas VI yang tidak sarapan cenderung memiliki konsentrasi belajar lebih rendah dibandingkan dengan yang rutin sarapan (Septia, 2022). Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada anak usia sekolah dasar, sementara anak usia taman kanak-kanak, yang juga berada pada fase perkembangan kritis, masih jarang menjadi objek penelitian.

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang penting, tetapi prevalensi anak yang melewatkan sarapan masih cukup tinggi, baik di tingkat nasional maupun global. Sekitar 16,9 - 50% anak di Indonesia tidak rutin sarapan karena keterbatasan waktu dan kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya sarapan (Nugraha et al., 2024). Secara global, studi oleh UNICEF

(2020) mengungkapkan bahwa sekitar 40% anak usia prasekolah di negara berkembang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan, yang sering kali dikaitkan dengan masalah ekonomi, kurangnya kesadaran, dan akses terhadap makanan sehat. Fenomena ini menjadi perhatian karena anak usia prasekolah berada pada fase kritis perkembangan yang sangat membutuhkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu taman kanak-kanak Al Hidayah Kel. Jingglong Kec. Sutojayan Kab. Blitar pada bulan 23-27 Desember 2024, dari 50 siswa yang diwawancarai, 40% di antaranya (20 siswa) tidak rutin sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sebagian besar orang tua mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu pada pagi hari menjadi alasan utama anak tidak sarapan. Selain itu, beberapa anak mengaku tidak menyukai makanan tertentu yang disiapkan di rumah, sehingga orang tua lebih memilih memberikan jajanan di sekolah sebagai pengganti sarapan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, rumusan masalah ini yaitu “Bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Anak Saat Melakukan Aktivitas Belajar di TK Al-Hidayah Jingglong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi anak saat melakukan aktivitas belajar di TK Al-Hidayah Jingglong.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak-anak di TK Al-Hidayah Jingglong, meliputi frekuensi, jenis makanan, dan waktu sarapan.
- b) Mengobservasi tingkat konsentrasi anak-anak saat melakukan aktivitas belajar di TK Al-Hidayah Jingglong.
- c) Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi anak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah terkait hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi anak usia dini. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa dalam konteks pendidikan anak usia dini dan kesehatan gizi.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Sekolah

Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk menyusun program edukasi kepada orang tua tentang pentingnya kebiasaan sarapan bagi perkembangan anak.

- b) Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman tentang pentingnya memberikan sarapan bergizi untuk menunjang aktivitas dan konsentrasi anak selama belajar.

c) Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan dasar untuk menyusun program promosi kesehatan, khususnya yang berfokus pada pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

d) Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya sarapan sebagai salah satu cara mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.