

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Sarapan

1. Definisi Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan setelah bangun tidur, umumnya dalam waktu satu hingga dua jam setelah terbangun (Nugraha et al., 2024). Aktivitas ini memberikan asupan energi yang diperlukan tubuh setelah beristirahat semalam. Setelah tidur, kadar glukosa dalam tubuh biasanya rendah, sehingga sarapan berfungsi untuk mengembalikan kadar glukosa darah ke tingkat yang optimal, yang penting untuk mendukung aktivitas fisik dan mental sepanjang hari (Hidayah et al., 2023). Tanpa sarapan, tubuh dan otak kekurangan sumber energi utama, yang dapat mempengaruhi konsentrasi, produktivitas, serta mood.

Makanan yang dikonsumsi saat sarapan sebaiknya mencakup berbagai macam nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral (Nova & Marlina, 2023). Sarapan yang baik biasanya terdiri dari kombinasi makanan yang memberikan energi berkelanjutan, seperti roti gandum, susu, telur, dan buah-buahan (Putri, 2023). Pemilihan makanan yang tepat pada saat sarapan sangat penting untuk memastikan bahwa tubuh mendapat cukup energi untuk memulai hari dengan optimal dan mendukung fungsi tubuh yang efisien (Fatiha & Widawati, 2022)

2. Komposisi Sarapan

Sarapan adalah asupan makanan pertama yang dikonsumsi setelah periode tidur malam, yang memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk memulai aktivitas di pagi hari (Fua & Nurlila, 2016). Pada anak, terutama anak usia pra sekolah (5-6 tahun), sarapan memiliki peran yang sangat penting untuk mendukung konsentrasi, energi, dan perkembangan mereka sepanjang hari (Sofianita et al., 2015). Komposisi sarapan yang seimbang harus mencakup berbagai zat gizi yang mendukung kebutuhan tumbuh kembang anak. Menurut (Insani, 2022), komposisi sarapan yang ideal untuk anak meliputi:

- a. Karbohidrat: Karbohidrat adalah sumber utama energi bagi tubuh. Sumber karbohidrat yang baik untuk sarapan meliputi roti gandum, nasi, oat, atau sereal yang mengandung serat tinggi. Karbohidrat kompleks memberikan energi yang lebih tahan lama dan menjaga kestabilan kadar gula darah anak, yang penting untuk konsentrasi selama kegiatan belajar.
- b. Protein: Protein berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, serta mendukung perkembangan otot dan otak. Sumber protein yang baik untuk sarapan anak antara lain telur, susu, yogurt, kacang-kacangan, atau keju. Protein juga membantu menjaga rasa kenyang lebih lama, sehingga anak tidak cepat merasa lapar saat beraktivitas.
- c. Lemak Sehat: Lemak sehat, seperti yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, ikan berlemak (salmon, tuna), dan minyak zaitun, penting untuk

perkembangan otak anak. Lemak sehat juga berfungsi sebagai cadangan energi yang dapat dipakai tubuh sepanjang hari.

- d. Vitamin dan Mineral: Vitamin dan mineral sangat penting untuk mendukung berbagai fungsi tubuh, termasuk imunitas dan perkembangan otak. Sarapan yang mengandung buah dan sayuran segar, seperti pisang, apel, wortel, atau bayam, memberikan asupan vitamin (seperti vitamin C dan A) dan mineral (seperti zat besi dan kalsium) yang diperlukan untuk kesehatan anak.
- e. Serat: Serat penting untuk kesehatan pencernaan anak dan membantu menjaga kenyang lebih lama. Makanan yang kaya serat, seperti roti gandum, sereal berbahan dasar gandum utuh, atau buah-buahan seperti apel dan pir, dapat mendukung proses pencernaan yang sehat.
- f. Air: Jangan lupakan pentingnya hidrasi. Anak-anak membutuhkan cukup cairan agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik dan mendukung konsentrasi serta aktivitas fisik mereka. Minuman yang baik untuk sarapan termasuk air putih atau susu rendah lemak.

3. Pentingnya Sarapan pada Anak Usia Prasekolah

Sarapan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, terutama pada usia dini, yang sedang dalam masa tumbuh kembang. Nutrisi yang diperoleh melalui sarapan dapat mendukung berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun kognitif (Sya'baniyah et al., 2022). Menurut (Mustikowati et al., 2022), beberapa alasan mengapa sarapan sangat penting bagi anak usia dini adalah:

- a. Meningkatkan Konsentrasi dan Kinerja Akademik

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang sarapan cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam melakukan aktivitas belajar. Makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, seperti roti gandum, memberikan sumber energi yang stabil bagi otak, meningkatkan fokus dan kemampuan berpikir, serta memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif.

b. Menunjang Pertumbuhan dan Perkembangan

Sarapan yang mengandung protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik anak. Nutrisi yang cukup pada pagi hari juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, sehingga anak lebih sehat dan siap untuk mengikuti kegiatan sepanjang hari.

c. Mencegah Penurunan Kadar Gula Darah

Ketika anak melewatkan sarapan, kadar gula darahnya cenderung turun. Penurunan gula darah dapat menyebabkan kelelahan, gangguan suasana hati, dan penurunan kemampuan untuk fokus pada pembelajaran. Sarapan membantu menjaga kestabilan gula darah dan meningkatkan energi untuk kegiatan di pagi hari.

d. Meningkatkan Kebiasaan Makan Sehat

Memberikan sarapan yang sehat dapat mengajarkan anak kebiasaan makan yang baik sejak dini. Kebiasaan makan yang baik akan membawa dampak positif bagi pola makan anak sepanjang hidupnya, membantu mereka untuk lebih memilih makanan yang bergizi dan menghindari makanan yang kurang sehat.

e. Mendukung Kesehatan Mental Anak

Sarapan yang mengandung nutrisi penting dapat mempengaruhi kadar hormon dan neurotransmitter yang berperan dalam kesehatan mental anak, termasuk konsentrasi, suasana hati, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Nutrisi yang cukup di pagi hari dapat membantu anak merasa lebih tenang dan siap untuk belajar.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan pada Anak

Kebiasaan sarapan pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari lingkungan keluarga, sosial, dan budaya. Menurut (Yunita & Nindya, 2017), beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan pada anak antara lain:

a. Kebiasaan Keluarga

Anak cenderung meniru kebiasaan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Jika orang tua memiliki kebiasaan sarapan secara teratur, anak juga lebih mungkin untuk mengembangkan kebiasaan yang sama. Sebaliknya, jika keluarga tidak memberikan contoh sarapan yang baik, anak mungkin cenderung melewatkan sarapan.

b. Kesibukan Pagi Hari

Pagi hari sering kali menjadi waktu yang sibuk bagi keluarga, terutama jika orang tua bekerja dan anak harus berangkat ke sekolah. Waktu yang terbatas untuk menyiapkan dan mengonsumsi sarapan dapat menyebabkan anak melewatkan waktu makan pagi.

c. Pola Tidur dan Bangun

Anak yang tidur terlalu larut atau sulit bangun di pagi hari cenderung memiliki waktu yang terbatas untuk sarapan. Pola tidur yang tidak teratur juga dapat memengaruhi nafsu makan anak di pagi hari.

d. Preferensi Makanan Anak

Anak sering kali memiliki preferensi makanan tertentu yang memengaruhi minat mereka untuk sarapan. Jika makanan yang disajikan tidak sesuai dengan selera anak, mereka mungkin enggan untuk sarapan.

e. Tingkat Pendidikan dan Kesadaran Orang Tua

Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang pentingnya sarapan bagi kesehatan dan konsentrasi anak cenderung lebih berupaya untuk menyediakan sarapan yang bergizi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang manfaat sarapan dapat menjadi hambatan bagi pembentukan kebiasaan ini.

f. Kondisi Ekonomi Keluarga

Faktor ekonomi juga dapat memengaruhi kebiasaan sarapan pada anak. Keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin menghadapi tantangan dalam menyediakan sarapan yang bergizi secara konsisten.

B. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi

Konsentrasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk fokus dan memperhatikan suatu tugas atau rangsangan tertentu tanpa terganggu oleh hal-hal lain di sekitarnya. Dalam konteks psikologi dan pendidikan, konsentrasi adalah

proses mental yang memungkinkan seseorang untuk mengarahkan perhatian secara intens pada satu hal atau aktivitas, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan efektivitas kerja atau pembelajaran (Cecep et al., 2022). Menurut (Khotimah et al., 2020), konsentrasi melibatkan beberapa elemen utama, seperti:

- a. Fokus Mental: Kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada satu objek atau tugas tertentu, tanpa mudah teralihkan oleh gangguan eksternal maupun internal.
- b. Proses Kognitif: Konsentrasi mempengaruhi proses berpikir, seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pengolahan informasi.
- c. Ketahanan terhadap Gangguan: Individu yang memiliki konsentrasi baik mampu mengatasi gangguan, baik dari lingkungan sekitar, pikiran pribadi, maupun faktor lain yang dapat mengalihkan perhatian mereka.
- d. Durasi: Konsentrasi juga melibatkan kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang cukup lama, bergantung pada tingkat kesulitan atau kompleksitas tugas yang dilakukan.

2. Konsentrasi Anak Saat Dalam Aktivitas Belajar

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu aktivitas atau tugas tertentu dalam jangka waktu tertentu. Pada anak usia dini, khususnya di Taman Kanak-Kanak (TK), konsentrasi merupakan aspek penting dalam mendukung proses belajar. Konsentrasi memungkinkan anak untuk memahami instruksi, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar dengan optimal (Khairi, 2018).

Anak usia Prasekolah (4-7 tahun) biasanya memiliki rentang perhatian yang lebih pendek dibandingkan dengan anak yang lebih tua, yaitu sekitar 10-15 menit untuk satu aktivitas (Triastutik, 2018). Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu merancang kegiatan belajar yang menarik dan bervariasi agar anak tetap fokus. Konsentrasi anak dalam aktivitas belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti suasana belajar, kesehatan fisik, pola makan, dan minat terhadap aktivitas yang dilakukan (Nurlaeni & Juniarti, 2017).

Selain itu, konsentrasi juga berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengelola distraksi dari lingkungan sekitar, seperti suara, gerakan, atau benda-benda yang menarik perhatian (Ferawati, 2016). Dalam konteks pendidikan di TK, meningkatkan konsentrasi anak dapat dilakukan melalui latihan sederhana, seperti permainan yang melibatkan fokus, aktivitas kelompok yang menarik, dan suasana kelas yang kondusif (Widi, 2015).

3. Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi

Sarapan memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi anak selama melakukan aktivitas belajar. Setelah tidur sepanjang malam, tubuh membutuhkan energi untuk memulai aktivitas di pagi hari, termasuk belajar (Barokah et al., 2022). Sarapan yang bergizi membantu menyediakan glukosa, yang merupakan sumber energi utama untuk otak. Glukosa yang cukup memungkinkan anak untuk fokus lebih baik, memproses informasi, dan mengingat pelajaran dengan lebih efisien (Rahmawati, 2014).

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang sarapan secara teratur memiliki konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Sakul, n.d.). Anak yang tidak sarapan cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan performa belajar yang lebih rendah (Nugraha et al., 2024). Selain itu, sarapan yang seimbang, yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, dan serat, dapat memberikan energi yang tahan lama dan mencegah rasa lapar sebelum waktu makan siang (Wijayanto et al., 2014).

Hubungan antara sarapan dan konsentrasi juga dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi. Menurut (Barokah et al., 2022), sarapan yang tinggi gula dapat menyebabkan lonjakan energi yang cepat tetapi diikuti oleh penurunan energi yang tajam, sehingga dapat mengganggu fokus anak. Sebaliknya, sarapan dengan kombinasi nutrisi yang baik membantu menjaga stabilitas energi dan mendukung konsentrasi sepanjang pagi.

C. Konsep Anak

1. Definisi Anak

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, anak didefinisikan sebagai seseorang yang berusia di bawah 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Selain itu, dalam undang-undang ini, ada pula pengertian anak sebagai individu yang membutuhkan perlindungan khusus dan hak-hak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, dan sosial mereka.

Secara umum, anak merujuk pada individu yang berada dalam masa perkembangan, mulai dari masa bayi hingga mencapai usia dewasa. Menurut (Drange & Havnes, 2019), usia anak umumnya dibagi dalam beberapa tahap:

- a. Infants (0-1 tahun): Periode perkembangan pesat, bayi belajar menggerakkan tubuh, merangkak, berjalan, dan mengenali orang-orang di sekitarnya.
- b. Toddler (1-3 tahun): Anak mulai berjalan, berbicara dengan kosakata sederhana, dan menunjukkan kemandirian, seperti makan atau bermain sendiri.
- c. Preschooler (3-5 tahun): Anak mulai mengenal angka, huruf, serta meningkatkan keterampilan sosial dan motorik melalui bermain dan belajar.
- d. School-Age Children (6-12 tahun): Tahap pendidikan formal, anak mengembangkan keterampilan akademis, sosial, dan kemandirian secara lebih terstruktur.

Dari perspektif psikologi, anak adalah individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mental dan emosional. Menurut (Khotimah et al., 2020), dalam tahapan perkembangan anak dapat mengalami perubahan pesat dalam hal:

- a. Perkembangan Kognitif: Pemahaman anak terhadap dunia sekitar, kemampuan memecahkan masalah, serta perkembangan bahasa dan keterampilan belajar.

- b. Perkembangan Sosial: Anak belajar berinteraksi dengan orang lain, baik teman sebaya maupun orang dewasa, serta memahami norma-norma sosial yang berlaku.
- c. Perkembangan Emosional: Anak mulai memahami dan mengelola perasaan mereka, serta belajar tentang empati dan hubungan interpersonal.

Anak juga diakui sebagai individu dengan hak-hak khusus yang harus dilindungi. Berdasarkan Konvensi Hak Anak (Convention on the Rights of the Child) yang disahkan oleh PBB pada 1989, anak memiliki hak-hak untuk memperoleh:

- a. Pendidikan
- b. Perlindungan dari kekerasan, eksploitasi, dan diskriminasi
- c. Kesehatan yang layak
- d. Partisipasi dalam keputusan yang mempengaruhi kehidupan mereka

2. Klasifikasi Anak Usia 4-7 Tahun

Anak usia 4 hingga 6 tahun berada dalam tahap perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang pesat. Menurut (Lima et al., 2021), beberapa karakteristik utama perkembangan anak pada usia ini antara lain:

- a. Perkembangan Fisik

Pada usia 5 hingga 6 tahun, anak-anak menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus. Keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, atau menaiki tangga, berkembang lebih baik. Sementara

itu, keterampilan motorik halus seperti menggambar, menulis, dan menggunakan alat-alat kecil semakin terlatih. Perkembangan fisik ini mendukung anak untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh.

b. Perkembangan Kognitif

Pada usia ini, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir yang lebih kompleks. Mereka mulai mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, mengenali angka dan huruf, serta memahami konsep waktu dan ruang. Berpikir anak-anak pada tahap ini masih bersifat egosentris, artinya mereka cenderung melihat dunia dari sudut pandang mereka sendiri, tetapi mereka mulai belajar untuk memahami perspektif orang lain.

c. Perkembangan Sosial dan Emosional

Anak-anak usia 5 hingga 6 tahun mulai membentuk hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan belajar tentang aturan sosial yang berlaku dalam kelompok. Mereka mulai dapat bermain bersama, berbagi, dan bekerja sama. Dari segi emosional, mereka mulai mengenali dan mengelola perasaan mereka, meskipun masih membutuhkan bimbingan orang dewasa untuk mengontrol emosi seperti kemarahan atau frustrasi.

d. Perkembangan Bahasa

Perkembangan bahasa anak sangat pesat pada usia ini. Anak-anak mulai memiliki kosa kata yang lebih luas, dapat membentuk kalimat yang lebih panjang dan kompleks, serta mulai memahami makna dari kata-kata

dan kalimat yang lebih abstrak. Kemampuan berkomunikasi menjadi penting untuk interaksi sosial dan pembelajaran mereka.

3. Aktivitas Belajar Anak di TK (Usia 4-7 Tahun)

Aktivitas belajar di Taman Kanak-Kanak (TK) berfokus pada pengembangan kemampuan dasar yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Berbagai jenis kegiatan dirancang untuk merangsang kreativitas, keterampilan sosial, dan kognitif anak melalui pendekatan yang menyenangkan. Menurut (Astuti et al., 2024), beberapa aktivitas belajar yang umum dilakukan di TK antara lain:

a. Permainan Edukatif

Permainan adalah metode utama yang digunakan untuk belajar di TK. Permainan dapat merangsang perkembangan kognitif, motorik, sosial, dan emosional anak. Melalui permainan, anak-anak belajar konsep dasar matematika, bahasa, sains, serta keterampilan sosial seperti berbagi, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah.

b. Kegiatan Seni dan Kerajinan

Aktivitas seni seperti menggambar, mewarnai, melukis, dan membuat kerajinan tangan sangat penting untuk mengembangkan keterampilan motorik halus anak. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan kreativitas dan imajinasi mereka, serta memperkenalkan konsep-konsep dasar seperti bentuk, warna, dan ukuran.

c. Cerita dan Mendongeng

Kegiatan mendongeng atau membaca cerita adalah bagian penting dari proses pembelajaran di TK. Melalui cerita, anak-anak tidak hanya memperkaya kosakata dan kemampuan bahasa mereka, tetapi juga belajar tentang nilai-nilai sosial dan emosional, serta mengembangkan pemahaman tentang dunia di sekitar mereka.

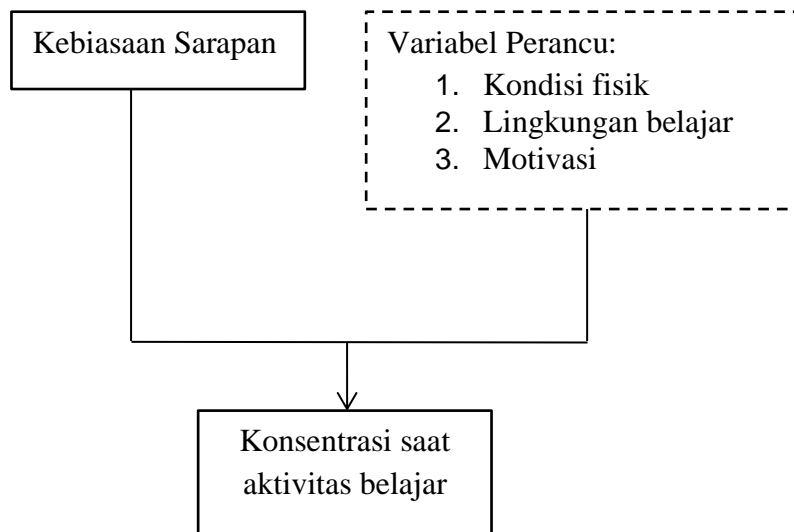
d. Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik seperti berlari, melompat, dan bermain di luar ruangan juga sangat penting untuk perkembangan motorik kasar anak. Aktivitas ini membantu anak-anak meningkatkan koordinasi tubuh, kekuatan fisik, dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan anak untuk belajar lebih lanjut.

e. Kegiatan Sosial dan Kolaboratif


Di TK, anak-anak belajar untuk berinteraksi dengan teman sebaya mereka, belajar bekerja dalam kelompok, dan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dalam kelompok. Kegiatan seperti bermain bersama, berbagi mainan, atau bekerja dalam proyek kelompok adalah bagian dari pembelajaran sosial yang penting di usia dini.


H. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

 : Dikaji

 : Tidak Dikaji

I. Hipotesa

Hipotesis pada penelitian "Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Anak saat Melakukan Aktivitas Belajar di TK Al-Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar" dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi anak saat melakukan aktivitas belajar di TK Al-Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar.

2. Hipotesis Alternatif (H1): Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi anak saat melakukan aktivitas belajar di TK Al-Hidayah Jingglong Kabupaten Blitar.